

Moto e alimentazione

Sport e movimento a

Come deve essere l'alimentazione di un giovanissimo che pratica un'attività fisica? Ecco i consigli di una dietista, l'esperienza del gruppo d'élite di ritmica e l'esempio di due note atlete ticinesi.

TESTO: ELISABETH ALLI
FOTO: NICOLA DEMALDI

Come nutrire in maniera sana lo sportivo in erba che dorme sotto il vostro tetto? È una domanda frequente tra le fila dei genitori i cui figli praticano un'attività fisica durante gli anni della scuola elementare e media. Tra tante teorie spicca una massima che sostiene che l'alimentazione per un atleta (anche giovanissimo) è come la benzina per un'automobile: è fondamentale che sia quella giusta.

Per parlare dell'importanza dell'alimentazione in campo sportivo ci siamo recati a Tenero, dove abbiamo incontrato le migliori ginnaste di ritmica del cantone nel pieno svolgimento del loro allenamento.

Sport estetico per eccellenza, la ginnastica ritmica porta

un'attenzione marcata non solo alla prestazione fisica dell'atleta, ma pure alla sua morfologia. «Per evitare sorprese con la crescita, scelgo le ginnaste in base alla loro morfologia come pure a quella dei loro genitori», ci spiega Silvia Sala, allenatrice del gruppo d'élite cantonale di ginnastica ritmica. «Preferisco scartare all'entrata, piuttosto che costringere la giovane atleta a una dieta troppo rigida, che potrebbe intaccare il piacere con cui va fatto lo sport».

«**Ponendo un accento** smisurato sull'aspetto morfologico, in un'età dove il corpo della ginnasta è in pieno mutamento, il nostro sport è altamente a rischio per quanto riguarda l'adozione di comportamenti alimentari patologici», puntualizza Jean-Claude Bays, responsabile del settore d'élite che, a que-

L'attenzione non è solo all'estetica, ma anche a portamento e postura.



sto proposito ha promosso delle serate d'informazione per genitori e allenatori, sensibilizzandoli agli aspetti psicologici e alle ricadute alimentari legati alla disciplina. «L'anoressia atletica – forma sportiva dell'anoressia classica – o la bulimia sono derivate che possono essere evitate o stroncate sul nascere, dando all'atleta e alla sua famiglia consigli psicologici e dietetici su misura», analizza lo psicologo dello sport Mattia Piffaretti, intervenuto assieme alla dietista diplomata Elena Mottis alle serate informative indette dall'ACTG (Associazione Cantonale Ticinese di Ginnastica).

«In questi frangenti la consulenza di una dietista è fondamentale», riconosce Jean-Claude Bays.

«A volte – replica Elena Mottis, oggi dietista, ma con trascorsi sportivi alle spalle – servono pochi buoni consigli per circoscrivere il problema».



Allenamenti intensi e frequenti per le migliori ginnaste di ritmica ticinesi.



sazietà



Esile, snodata e sorridente: le ginnaste sono scelte in base alla loro morfologia.



L'allenatrice Silvia Sala.

Consigli Nutriti per lo sport

Ecco le semplici raccomandazioni della dietista diplomata Elena Mottis per un'alimentazione corretta di giovanissimi che svolgono un'attività fisica:

- 5 porzioni di verdura e frutta al giorno
- 1 porzione quotidiana di proteine ad alto valore biologico (carne, pesce o uova)
- 3 porzioni di latticini quotidiane per coprire il fabbisogno di calcio
- 1 litro di liquidi (prevalentemente acqua)
- 1 porzione quotidiana di farinacei in uno dei tre pasti principali.

Si veda in internet una tabella con un menu giornaliero consigliato:

► **link**

www.cooperazione.ch/alimentazione



Bastano pochi consigli per nutrirsi bene

►► Intervistando le atlete constatiamo quanto il messaggio nutrizionista faccia eco tra loro, che riconoscono nell'acqua la principale bevanda con cui dissetarsi e che, se fossero un cibo, vorrebbero tutte essere un frutto, alimento sano per eccellenza.

«Potersi idratare con bevande senza aggiunta di zuccheri è basilare, poiché alcune bibite contengono fino a 14 zollette di zucchero ogni mezzo litro»,

sottolinea la dietista.

«Quanto ci ha detto Elena Mottis ha confermato alcune mie certezze! Ciò che ho apprezzato è che la formazione fosse estesa pure ai genitori, che inviandoci

le atlete nelle migliori disposizioni psicofisiche, diventano un anello importante della prestazione», riconosce l'allenatrice Silvia Sala rifacendosi alla sua lunga esperienza. ■



Il gruppo d'élite cantonale di ginnastica ritmica al completo.