

MUSCOLI E PROTEINE... “subcultura fisica” da palestra.

“Tonno, petto di pollo, bresaola, bianchi d’uovo e noci...” e storie tipo: “i carboidrati non si assumono dopo le 18.00”... tutto ciò è sufficiente a rendere chiunque “esperto in nutrizione”?

Questi sono i cinque alimenti, in associazione agli integratori proteici, utilizzati in dosi massive dalla maggior parte dei nostri giovani ragazzi che frequentano la sala pesi di molte palestre.

Quanto c’è di vero in ciò che si tramanda di bocca in bocca tra una trazione e l’altra? Premesso che “ad ognuno il suo mestiere”, ben venga se un istruttore fitness possa avere delle conoscenze in altri campi e dare qualche consiglio... ma se questo “consiglio” comporta stravolgere l’alimentazione di quel ragazzo, allora è ben altro che un semplice consiglio dettato dal buon senso.

Cerchiamo di rendere comprensibile una tematica che, da ex atleta, mi sta molto a cuore, senza scendere troppo nei tecnicismi... la questione PROTEICA!

L’errata convinzione comune è che più proteine assumo... più permetto al muscolo di crescere... Assolutamente FALSO!

E’ inoltre risaputo che perpetuare un’alimentazione iperproteica può causare, col passare degli anni, scompensi renali, epatici e cardiaci.

Quindi come facciamo a sapere quale è il quantitativo proteico da assumere in una giornata senza che la nostra salute sia a rischio?

Un soggetto sano ha bisogno di circa 1 grammo di proteine per kg di peso corporeo.

Il fabbisogno MASSIMO in proteine di un atleta professionista di sollevamento pesi in ritiro con la nazionale e che si allena tutti i giorni, non deve superare i 2 grammi di proteine per kg di peso corporeo. Il “NON DEVE SUPERARE” significa che tutta la quota proteica in aggiunta NON SERVIRA’ A NULLA, bensì potrà creare solo un inutile carico renale ed epatico con conseguente abbassamento della prestazione atletica!!

Per essere più chiari, se stiamo parlando di due soggetti di 70kg dovranno assumere: il non sportivo 70 g di proteine al giorno e fino a 140 g l’atleta agonista.

Di seguito riporto un esempio di un giorno di dieta “comune” con massima copertura proteica:

Latte p.s.250g + 5 fette biscottate con marmellata 50g + zucchero 10g

Panino 80g con prosciutto cotto 80g

Pasta 70g con Lenticchie secche 70g

Uovo 1 + Pane 80g + Pomodori 200g + 1 Mela

Crostata di frutta 40g

Merluzzo 250g + Pane 150g + Fagiolini 250g + 1 Banana

Olio di oliva 40g

[Dieta equilibrata da 2900 kcal/die Proteine 143 g (20%) Lipidi 74 g (23%) Glicidi 435 g (57%)]

Come si può semplicemente evincere, per coprire quella quota proteica non c'è bisogno di 8 albumi d'uovo, 500 g di petto di pollo, tonno al naturale e bresaola a volontà... tanto meno l'abuso indiscriminato di integratori proteici etc. Poiché la nostra comune alimentazione è già di per sé iperproteica... nella maggior parte dei casi, e ci riferiamo alla maggior parte di quei giovani che mai diventeranno degli atleti professionisti... non c'è alcuna ragione di proporre/consigliare certi regimi alimentari nonché integratori proteici, soprattutto se il ragazzo si alimenta in modo comune!

A voi le considerazioni.