



Dopo decenni di egemonia della “dieta del marine” iperproteica, a Rio 2016 si sancisce la rivincita dei carboidrati nell’alimentazione dello sportivo. 2.700 i kg di pasta italiana in Brasile per atleti e addetti ai lavori. La rincorsa inizia negli anni Settanta grazie ai successi degli atleti italiani votati alla “dieta della pasta”. Le conferme della comunità scientifica in un documento di consenso internazionale firmato da 20 esperti: ‘carboidrati indispensabili nella dieta dello sportivo, prima, durante e dopo la gara’. Da Bolt a Phelps, a Serena Williams, Federica Pellegrini e Tania Cagnotto, tutti dicono ‘I love Pasta’. Ma il primo Olympic Pasta Lover è stato il mitico Jesse Owens



Roma, 17 agosto 2016 – Se è vero che alle Olimpiadi l’importante è partecipare, la pasta italiana lo fa in grande stile e conquista con merito la prima medaglia d’oro di Rio 2016. 2,7 le tonnellate di pasta servite ad atleti e addetti a lavori dei Giochi brasiliani. Sufficienti a preparare più di 1.000 piatti di spaghetti & fusilli al giorno per le 3 settimane di gare.

Che carboidrati (e la dieta mediterranea) abbiano un ruolo fondamentale nell’alimentazione dello sportivo, professionista o dilettante, lo conferma Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, più volte responsabile sanitario delle squadre nazionali di varie discipline sportive ai Giochi Olimpici estivi: “Il fabbisogno di carboidrati aumenta proporzionalmente al crescere delle ore settimanali e all’intensità degli allenamenti. Per la popolazione generale è di 2-3 g per ogni chilo di peso corporeo, ma nel caso degli atleti triplica (6-10 g. per kg). Ed è ancora superiore (10-12 g per kg nei giorni precedenti alla gara) per maratoneti, nuotatori di fondo, triatleti o ciclisti”.

E pensare che guardando a una decina di Olimpiadi fa (almeno fino a Monaco ‘72) la situazione era completamente diversa. Allora vigeva nello sport la “dittatura” della bistecca, con i medici dello sport

concordi nel basare l'alimentazione dello sportivo soprattutto sulle proteine nobili.

La chiamavano "Dieta del marine", con un chiaro riferimento alla cultura alimentare dove la carne è da sempre al centro del menù. Oggi invece la scienza sconsiglia per le persone attive diete ad alto contenuto proteico e con pochi carboidrati. E non si contano le testimonianze dei benefici di una "dieta della pasta" per chi pratica sport.

L'ultima in ordine di tempo quella firmata dal 20 medici e scienziati della nutrizione con la Dichiarazione di Consenso Scientifico "Healthy Pasta Meals", presentata in occasione del World Pasta Day 2015. "La pasta – si legge nel documento – come altri cereali, fornisce carboidrati ed è anche una fonte di proteine. Per avere una migliore prestazione fisica, può essere consumata scondita o con poco condimento prima di un allenamento oppure insieme ad altri cibi dopo aver praticato attività sportiva. Diete ad alto contenuto proteico e con pochi carboidrati sono sconsigliate per le persone attive".

Usain Bolt, Michael Phelps e Jesse Owens: se la pasta incontra le leggende dello sport

Nomi eccellenti tra gli sportivi più grandi di tutti i tempi innamorati del nostro primo piatto nazionale: il recordman di medaglie olimpiche Michael Phelps ha dichiarato di mangiare 1 kg di pasta al giorno, mentre la tennista Serena Williams (vegetariana), ha sempre festeggiato le sue 4 vittorie agli Internazionali d'Italia con un piatto di pasta. Anche nel menù di Usain Bolt figura la pasta (accanto a manzo sotto sale e frutta tropicale), mentre il grande mezzofondista marocchino Hicham El Guerrouj sostiene di amare così tanto spaghetti e lasagne che potrebbe fare da testimonial per la pasta italiana.

Ma forse le testimonianze più emozionanti (e insospettabili) pro pasta e carboidrati arrivano da due 'miti' del passato: Jesse Owens, l'eroe di Berlino '36, prima delle gare mangiava solo pasta, fornitagli da un amico della Little Italy. E Paavo Nurmi, leggenda del mezzofondo degli anni Venti, capace di vincere 12 medaglie olimpiche seguendo una dieta vegetariana, quando il modello alimentare iperproteico andava per la maggiore.

La pasta olimpica degli atleti azzurri a Rio 2016

Chi non fa mistero di amare la pasta e non nasconde che ne mangerà – anche tanta – a Rio 2016 sono i campioni italiani di oggi. Porzioni abbondanti, sia a pranzo che a cena, per i nuotatori Federica Pellegrini (che preferisce quella integrale), Filippo Magnini e Gregorio Paltrinieri. Un piatto leggero a pranzo prima dell'allenamento per la ginnasta Carlotta Ferlito e le campionesse di scherma Rossella Fiamingo e Arianna Errigo. Tania Cagnotto la mangia prima della gara, perché facilmente digeribile ed energetica.

fonte: ufficio stampa