

InBici

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## “ALIMENTA LA TUA SALUTE” GLI EFFETTI DELLA PANDEMIA SUL PESO CORPOREO DEGLI ATLETI

Maurizio Rocchi · Sunday, January 10th, 2021

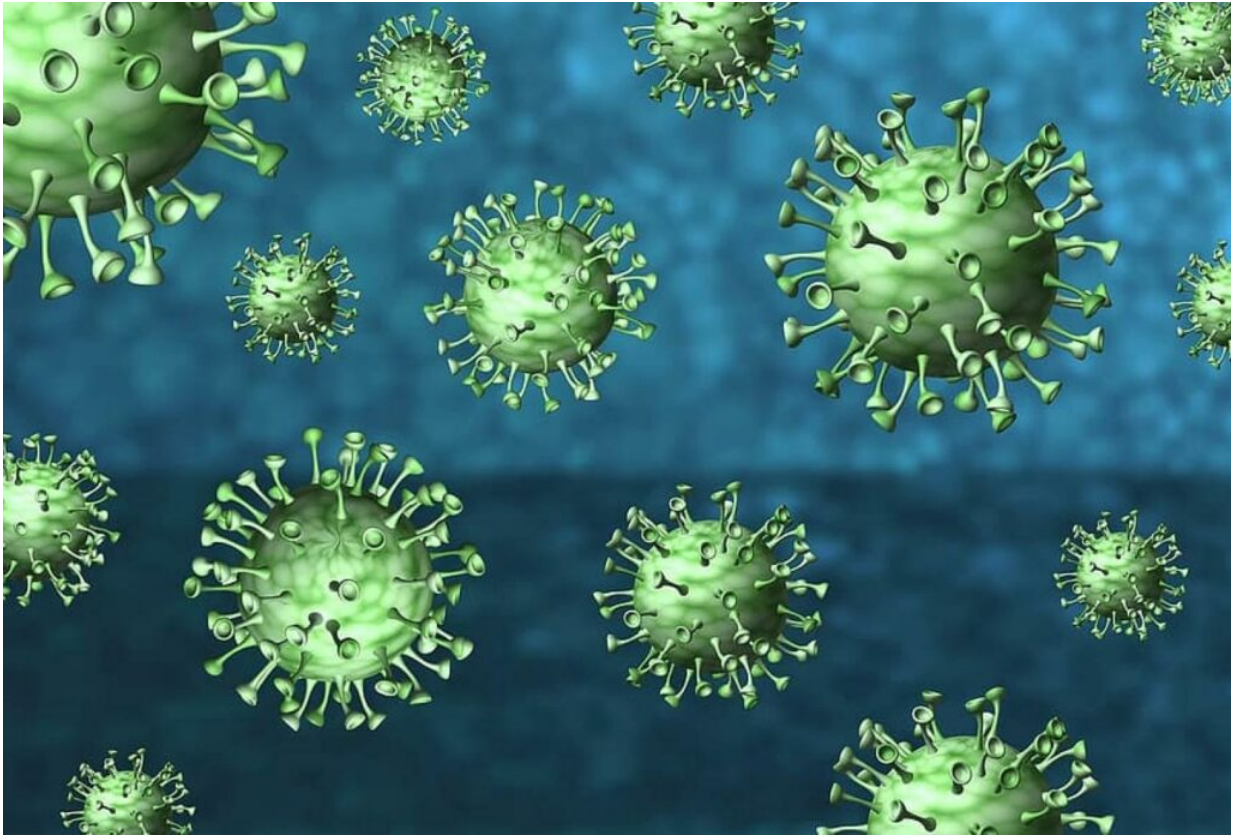
### EFFETTI DELLA PANDEMIA SUL PESO E STATO NUTRIZIONALE DEGLI ATLETI. QUALI CONTROMISURE NUTRIZIONALI ADOTTARE?

**Il modo di vivere è stato stravolto dalla pandemia ed il rischio per svariate malattie croniche, associate ad uno scorretto stile di vita, è aumentato;** questo è quello che succede quando alimentazione ed attività fisica, le due colonne portanti di uno stile di vita sano, cadono per tempi protratti. Ma in particolare qual è l’impatto della pandemia sullo stato nutrizionale e sul peso corporeo?



**Da una parte abbiamo il problema dell’adiposità crescente,** favorito dall’aumento dei comportamenti sedentari, dal blocco forzato delle attività sportive e dagli eccessi alimentari

collegati al forzato habitat domestico e alla risposta allo stress. **Dall'altro lato abbiamo il deterioramento precoce della massa muscolare scheletrica ed il declino della forza muscolare**, un aspetto più silenzioso della pandemia e meno percepito. Del resto, mai prima di adesso, è stato così facile essere fisicamente inattivi.



**Quarantene ricorrenti e, peggio ancora, periodi di isolamento per malattia possono costituire una vera e propria “crisi catabolica” per il tessuto muscolare, accelerando bruscamente il processo di sarcopenia che, in maniera graduale e progressiva, incomincia a partire dalla quarta decade di vita.** Due sono in quest’ultimo caso i meccanismi coinvolti: il disuso muscolare durante periodi prolungati di riposo a letto e malnutrizione proteico-calorica, ovvero deficit delle calorie e proteine assunte giornalmente, alla quale possono contribuire emozioni negative, sintomi comuni della malattia come alterazione del gusto e olfatto, inappetenza e disagi respiratori. Malnutrendosi e non usando muscoli per giorni, viene trasmesso un segnale di diminuita richiesta funzionale alle cellule muscolari: il muscolo di conseguenza, in qualità di tessuto straordinariamente plastico e capace di modificarsi in risposta a differenti esigenze metaboliche, autodigerisce le proprie componenti cellulari e degrada le proteine contrattili, atrofizzandosi.

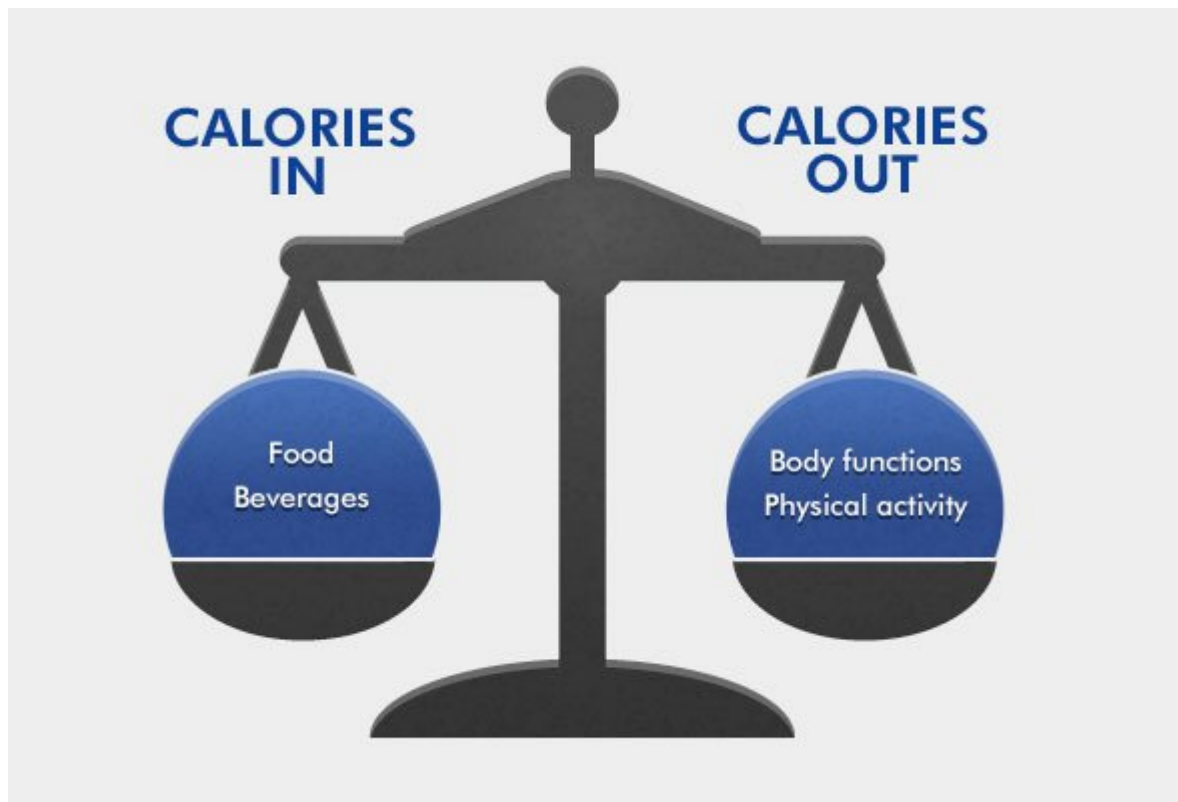


**In soli sette giorni di riposo a letto si può perdere fino al 5.5% della massa muscolare**, perdita che può diventare ancora più catastrofica nelle forme più gravi della malattia sotto l'effetto della tempesta di citochine infiammatorie e non essere completamente recuperata una volta avvenuta la guarigione. Questi cambiamenti negativi nella composizione corporea potrebbero costare un decorso più grave della polmonite, allungare i tempi di recupero e produrre effetti negativi sulla salute a lungo termine.

**Ma oltre a questi importanti risvolti sulla salute, quali implicazioni per la vita di uno sportivo?** Come dichiara l'American College of Sports Medicine, uno dei massimi enti mondiali che si occupa di ricerca nel campo della nutrizione sportiva, la performance atletica ed il recupero dall'esercizio fisico possono essere migliorati da una corretta alimentazione grazie all'influenza che questa ha sul raggiungimento di una condizione fisica ottimale. Vale allo stesso modo l'esatto contrario: malnutrizioni in eccesso ed in difetto, come quelle che facilmente si verificano ai tempi della pandemia, alterano negativamente la composizione corporea degli atleti minacciando salute e prestazioni sportive. **Nel caso delle malnutrizioni in eccesso, per esempio, l'aumento di grasso andrà a diminuire le prestazioni fisiche in tutte le attività che richiedono uno spostamento della massa corporea nello spazio.**



**Questo è vero in particolar modo per il ciclismo; tutti sappiamo quanto in questo sport continuo pesi leggeri, quanto sia faticoso il sovrappeso in salita e quanto invece aiuti il peso forma.** Ma se da una parte chilogrammi di peso guadagnati comportano una perdita notevole di secondi per ogni km di salita percorso, dall'altra un dimagrimento scorretto a discapito della massa muscolare scheletrica, tipico di una malnutrizione proteico-calorica, impatta in maniera altrettanto negativa sulla prestazione; infatti insieme al muscolo si perde anche la forza che ogni singola fibra è in grado di generare e, di conseguenza, potenza e resistenza dell'intero muscolo. **Inoltre l'equilibrio diventa instabile e aumenta anche il rischio di cadute e traumi.** Alla luce di ciò è importante nel soggetto sportivo e ancora di più nell'atleta dove l'attività fisica diventa una professione, selezionare appropriatamente cibi e fluidi, al fine di preservare quanto più possibile la propria condizione fisica durante questo periodo critico. La regola principale è quella di riproporzionare gli ingressi di energia alle possibilità di spesa attuali, in altre parole mantenere un bilancio energetico.



**Infatti consumare meno calorie del necessario comporterebbe inevitabile perdita muscolare tramite utilizzo delle proteine muscolari per scopi energetici**, mentre la sovralimentazione aumenterebbe la deposizione di grasso senza attenuare l'atrofia muscolare.

A tal proposito, consiglio che gran parte delle calorie giornaliere provengano da fonti proteiche mentre carboidrati ad alto indice glicemico e zuccheri, meno necessari durante l'interruzione delle attività sportive, devono essere ridotti di conseguenza.

Ma ciò non è sufficiente a preservare la massa muscolare; infatti durante periodi di isolamento, il muscolo non viene "usato" per giorni e diventa insensibile alle proteine ingerite. Questo fenomeno conosciuto come resistenza anabolica è tipico dell'avanzare dell'età nonché principale driver della sarcopenia. **L'esercizio fisico, soprattutto quello di resistenza praticato prima di un pasto proteico, come ad esempio una classica uscita in bici alla domenica mattina, sembrerebbe invece attenuare il fenomeno rendendo il tessuto muscolare più recettivo alle proteine ingerite.** Questa possibilità viene a mancare in casi di quarantena o isolamento, per cui è necessario affidarsi a mani esperte e adottare precise strategie nutrizionali per compensare tale resistenza evitando di incorrere in gravi perdite di massa muscolare. Non esistono alimenti miracolosi in tal senso, ma è importante per esempio ottimizzare la risposta di sintesi postprandiale delle proteine muscolari manipolando quantità, qualità e frequenza di assunzione delle proteine.



**Per valori inferiori a 0.8g di proteine per chilogrammo di peso corporeo assunte al giorno, diventa veramente difficile mantenere la massa muscolare**, soprattutto se le proteine scelte non sono “nobili” e non sono distribuite uniformemente in tutti i pasti della giornata. Pertanto, nella giusta frequenza e quantità, variabile in base alle esigenze e caratteristiche fisiche individuali, è importante selezionare proteine complete di aminoacidi essenziali perché necessari a mantenere e costruire massa muscolare.

**Tra questi per esempio, la leucina rappresenta un potente stimolo anabolico in grado di attivare la sintesi delle proteine muscolari e inibire la loro degradazione.** Nei casi più gravi di sarcopenia può essere utile assumere proteine ad elevata digeribilità subito prima di andare a letto che ha dimostrato di ridurre i processi catabolici durante il digiuno notturno e integrare con antiossidanti e antinfiammatori naturali.

Infine non dimenticate di correggere stati carenziali di vitamina D per prevenire il rischio elevato di cadute e fratture che spesso consegue a periodi di disuso muscolare. **Alla luce di queste considerazioni, preoccupazioni riguardo ondate future della pandemia, periodi di incertezza e cambiamenti mi spingono a ribadire l'importanza di non perdere la motivazione a mantenere un corretto stile alimentare**, anche in assenza di obiettivi sportivi prossimi, perché se tempi brevi bastano per distruggere una composizione corporea, tempi molto lunghi occorreranno per ottenere una ricomposizione corporea e ritornare ad un livello prestativo precedente.

[https://youtu.be/\\_1IVGkuQU7s](https://youtu.be/_1IVGkuQU7s)

a cura della Dott.ssa **Isabella Lelli** biologa nutrizionista – Copyright © Inbici Magazine

This entry was posted on Sunday, January 10th, 2021 at 11:50 am and is filed under [News](#), [STRADA](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

