

InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

I segreti della nutrizione “made in Usa”

edinet · Wednesday, January 15th, 2014



In Bici Magazine ha incontrato questo mese il Dottor Nicola Sponsiello, medico e specialista in scienze dell'alimentazione.

Forte di un passato di atleta, Sponsiello ha affinato la sua specializzazione, calibrandola verso lo sport. Dopo aver intrapreso una serie di studi in Italia, si è trasferito in America dove la scienza della nutrizione applicata allo sport è un segmento assai più evoluto e strutturato. Tutte queste esperienze hanno fatto sì che Sponsiello diventasse un riferimento per molti atleti di numerose discipline, che hanno ottenuto importanti risultati, anche a livello mondiale.

Dott. Sponsiello, lei è volato negli Stati Uniti per approfondire le sue conoscenze sulla scienza

della nutrizione nello sport. Ma non era quella mediterranea la dieta migliore?

Noi siamo distanti anni luce dal fenomeno sociale americano, ma quello resta il punto di riferimento. Lì ci sono le vere eccellenze, specie in materia di ricerca. In America, del resto, lo sport è gestito in maniera completamente diversa: esistono più risorse per la ricerca e il segmento della nutrizione nello sport è molto più evoluto rispetto al nostro. Lì non discuti di pasta o carne, ma di carboidrati, amidi, polisaccaridi ecc... Poi sta a te applicare le conoscenze assimilate in queste “trasferte” mettendole in pratica nell’ambiente in cui vivi. Sono comunque d’accordo che la dieta Mediterranea resti ancora la migliore, anche se questa è stata molto snaturata, per esempio, dal massiccio uso delle carni.

Lei ritiene che, in un regime dietetico, le esclusioni debbano durare poco e che comunque l’atleta deve mangiare “di tutto”: cosa intende?

Sì è vero, le esclusioni per molto tempo creano una deficienza nel metabolismo della persona che viene sottoposta a dieta e alimentano la volontà di “mollare”. Pertanto sia nel soggetto con patologia che nel soggetto che deve calare di peso, le esclusioni vanno seguite per il minor tempo possibile. La fortuna dell’atleta è che, allenandosi, ha la possibilità di bruciare gli eccessi e non ha bisogno di esclusioni e può mangiare praticamente di tutto.

Mi conferma, pertanto che le diete sono molto legate alla psicologia delle persone e che l’esito dipende, per gran parte, anche dall’assetto mentale?

La tranquillità psicologica è determinante per la buona riuscita della dieta. Quasi sempre le persone che hanno problemi con il peso, sono persone che hanno avuto qualche problema, qualche disagio, qualche dispiacere, qualcosa insomma che nella vita li ha distolti dalla visione di sé.

Lei segue molti atleti e di altissimo livello: quali sono state le soddisfazioni più grandi che ha ottenuto?

Come medico devo dire che la soddisfazione più grande è sentire i miei atleti che entrano nel mio studio dicendomi: “da quando seguo quello che mi hai detto di fare, mi sento meglio, negli allenamenti, nelle gare ecc.”. Attualmente sono soddisfatto del lavoro impostato con Valeria Straneo, vice Campionessa del Mondo di Maratona, ottava alle Olimpiadi. Ma anche molti ciclisti e bikers di tutti i livelli passano da me per seguire le mie indicazioni. La mia fortuna è di conoscere

molti sport, pertanto ho la possibilità di calibrare le diete a seconda delle esigenze delle varie discipline.

Lei ha scoperto la mountain bike, cosa l'ha colpita di più di questo sport?

Fondamentalmente la possibilità di scorrazzare tra la natura. Le velocità sono inferiori rispetto alla strada e la possibilità di alzare la testa e gustarsi il paesaggio diventa qualcosa di unico. Mi piacerebbe che gli organizzatori aprissero di più le loro manifestazioni anche ad un pubblico meno allenato, creando percorsi di gara meno impegnativi. In questo modo si darebbe la possibilità a molte persone di avvicinarsi a questo sport. Fintanto che le manifestazioni saranno mirate alla sola prestazione sportiva, non si riuscirà mai ad avvicinare il neofita agli ambienti delle ruote grasse.

Nella foto IL Dottor NICOLA SPONSIELLO

Fonte Gianluca Barbieri Copyright © INBICI MAGAZINE



This entry was posted on Wednesday, January 15th, 2014 at 12:00 am and is filed under [News](#). 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.