



UN SALTO NEL BLU NEWS

Tutto quello che vorresti sapere sul nuoto ...e non solo!

PISCINE COMUNALI



NON DIMAGRITE? ECCO PERCHE'

SHAMPOO TUTTI I GIORNI? SI PUO'

A TAVOLA NON TUTTO MA DI TUTTO

PERCHE' NON SI DIMAGRISCE

NUOTATORI A PICCO CON LA DIETA

Gli errori più comuni che fanno fallire anche le diete più collaudate

NON DIMAGRITE? ECCO PERCHE'

E' sbagliato credere che facendo sport ci si possa concedere tutto: se mangiate più di quello che avete bruciato, siete punto e a capo. Diffidate delle diete miracolose: vi costringono a inutili sacrifici. Molto meglio perdere chili lentamente, sarà più difficile riguadagnarli. Datevi motivazioni alla vostra portata: non sempre magro è bello

Quando ero ancora una giocatrice, a differenza della stragrande maggioranza delle mie colleghe impegnate a ogni inizio di stagione a perdere i chili accumulati durante la pausa estiva, io mi ritrovavo ad affrontare il problema opposto, cioè dover recuperare i chili persi. Il fenomeno all'apparenza un po' strano si spiegava col fatto che il mio appetito con i primi caldi scompariva del tutto. Questo andirivieni di chili, 70-72 d'inverno e 65-67 d'estate, è proseguito con una precisione quasi scientifica per tutta la mia carriera; poi ho campato sugli allori per un'altra decina di anni in cui l'invidia delle amiche mi creava quasi rimorsi, poi con il mio quarantesimo compleanno è successo quello che doveva prima o poi accadere: d'inverno continuavo come sempre ad

va invece qualche preoccupazione. Era piacevole e gratificante mangiare quando e quanto volevo. All'inizio ho un po' sofferto, ma il constatare che ottenevo risultati mi ha convinto a tener duro e oggi, oltre a sentirmi in forma, posso permettermi di vestirmi con gli stessi jeans di tre o quattro anni fa.

Ma allora perché tante persone, nonostante il grande impegno e i sacrifici, non calano di un etto o peggio lo recuperano immediatamente? Esistono errori che potremmo definire d'impostazione e altri più specifici di valutazione vera e propria.

DOVE SI SBAGLIA

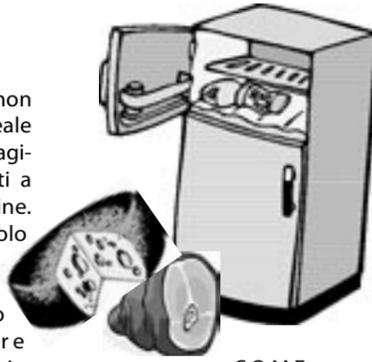
Nella scelta delle motivazioni non si deve inseguire soltanto l'ideale estetico, che spesso si rivela fragile e ben poco garante di risultati a lungo termine. Se lo stimolo è anche psicologico («Voglio essere più piacevole fuori per stare dentro») si diventa più forti e determinati.

• Dobbiamo individuare obiettivi che siano raggiungibili e non solo frutto di ideali irraggiungibili, come quelli suggeriti da certe riviste. Non è vero che magrezza vuol dire mezza bellezza. Si può essere gradevoli e attraenti semplicemente restando in peso forma.

STILE DI VITA

Vediamo nascere come funghi diete sempre più miracolistiche (8 chili in 8 giorni) e assurde (solo ananas e banane per 2 set-

timane). Dieta, dal greco diata, significa stile di vita e quindi non può esistere un programma dimagrante che possa andar bene per tutti. Ecco perché non vanno bene le autoprescrizioni: se abbiamo deciso che dobbiamo perdere peso, meglio andare da un esperto. Solo così potremo seguire un corretto regime alimentare basato sulle nostre caratteristiche ed esigenze. Sbagliato imitare le diete altrui) non sempre vanno bene anche per noi. Il fabbisogno di calorie è individuale e dipende dalla vita che si conduce e dalle energie che si consumano.



SEMAFORO

Molti dietologi consigliano di distribuire i pasti, nell'arco della giornata, considerando i colori di un semaforo. Alla mattina il segno è verde: si può mangiare in abbondanza, perché il fisico ha bisogno di «carburante» per tutta la giornata.

A mezzogiorno siamo già al giallo: attenzione, evitate gli eccessi (fritti, dolci, superalcolici) e mangiate il necessario. Di sera siamo al rosso. Cercate di mangiare poco, perché non avete più il tempo di smaltire le calorie introdotte nell'organismo. In realtà, le abitudini alimentari degli italiani sono di segno opposto: colazione quasi inesistente, pranzo improvvisato perché si è fuori casa, cena abbondante.

Mabel Bocchi

Un problema tipico che accomuna chi svolge un'intensa attività sportiva

SHAMPOO TUTTI I GIORNI? SI PUO'

Non è vero che lavare i capelli tutti i giorni faccia cadere i capelli. Attenti però a...

Una partita di tennis, qualche ora in palestra o su un campo di calcio e alla fine una bella doccia e uno shampoo. Ma non si sciuiperanno i capelli con tutti questi lavaggi? E soprattutto non cadranno, a causa degli shampoo troppo frequenti? Il problema si pone inevitabilmente a tutti gli sportivi? a quanti non desiderano che un'attività sportiva, un piacevole hobby possa renderli stempiati o calvi per il resto della vita.

COMPROMESSI. Qualcuno trova una soluzione di compromesso, cioè sciacqua i capelli solo con l'acqua, ma i risultati non sono brillanti: i capelli rimangono opachi e spenti.

Sento di poter tranquillizzare quanti hanno, per esigenze sportive o cosmetiche, necessità di lavare i capelli anche quotidianamente. I prodotti cosmetici, e quindi gli shampoo, non hanno alcuna azione

dimostrata sulla radice dei capelli e non sono assolutamente in grado di indurre una calvizie o un diradamento di tipo androgenetico, il più temuto. Invece è vero anche che nessuno shampoo è in grado di far ricrescere i capelli caduti o di rinforzarli alla radice. Così non è evitando lo shampoo che si rinforzano i capelli, ma cautela maggiore deve essere usata nella scelta dello shampoo, che deve avere certe particolari caratteristiche per adattarsi anche al proprio tipo di capello.

TIPICI DI SHAMPOO. Esistono centinaia di shampoo diversi: per capelli sottili, secchi, grassi, antiforfora, per lavaggi frequenti. E' difficile ma importante scegliere fra tutti questi il proprio shampoo, cioè quello più adatto al proprio tipo di capello. Così anche può essere difficile individuare tra tutti uno shampoo di buona qualità. Non sempre il prezzo elevato è sufficiente a garantire la qualità dei componenti di uno shampoo. Per scegliere bene bisogna avere le idee chiare sul proprio tipo di capello. La funzione dello shampoo è ripulire in modo dolce il capello e lasciarlo soffice e pettinabile senza aggredirlo e privandolo così del sottile strato di sebo che lo protegge.

COME SCEGLIERE QUELLO ADATTO AL PROPRIO TIPO DI CAPELLO

Come orientare la scelta dello shampoo? Un prodotto troppo aggressivo può essere dannoso. Uno dei modi per individuare il grado di aggressività di uno shampoo è il pH. Questo simbolo esprime il grado di acidità: l'idea è il pH neutro, cioè il pH 7. L'effetto lavante di uno shampoo è legato principalmente ai tensioattivi che contiene (sostanze che "legano" all'acqua lo sporco e il grasso da eliminare): i più delicati sono quelli non ionici (gli shampoo in cui sono contenuti non fanno schiuma).

PER CAPELLI GRASSI O PER CAPELLI SECCHI

Gli shampoo per capelli grassi rallentano la secrezione sebacea: alcuni sono a base di zolfo o di derivati del catrame. Gli shampoo per capelli secchi donano dolcezza e facilità alle pettinature. Spesso sono misti a balsami (che diminuiscono il rischio di spezzare il capello mentre lo si asciuga o lo si pettina). Gli shampoo per lavaggi frequenti contengono tensioattivi più diluiti, ma la loro aggressività rimane generalmente uguale. Esistono inoltre shampoo per bambini: contengono tensioattivi dolci, puliscono poco i capelli e sono adatti ai bimbi che producono poco sebo.

CONTRO LA FORFORA

Gli shampoo antiforfora devono essere in grado di eliminare la forfora senza aggredire la cute già irritata. Se grasso e forfora assumono proporzioni preoccupanti, è meglio rivolgersi a uno specialista, che possa indicare uno shampoo medicato e individuare eventuali patologie da cuoio capelluto. Avvertenza: la scelta di uno shampoo sbagliato potrà rendere i capelli porosi e facili a spezzarsi. Ma questi capelli, così caduti, saranno sostituiti da altri dopo qualche tempo. Se i capelli cominciano a diradarsi occorrerà valutare invece in modo serio, eventualmente con un esame tricologico, se il problema è costituzionale o se si tratta invece di una forma transitoria, eventualmente stagionale.



ingrassare, mentre d'estate, pur riducendosi il mio appetito, non riuscivo più a perdere ciò che avevo accumulato. Così, con un gran rancore nei confronti di questo mio corpo ribelle, mi sono rivolta a una nutrizionista che, con semplicità, mi ha annunciato che con l'età il metabolismo cambia e che si era impigrito come la padrona. Mi aveva subito tranquillizzato.

LE TRE REGOLE

Il fatto non era grave, rientrava nella normalità, ma occorreva porvi rimedio seguendo tre semplici regole: avere una alimentazione regolare e controllata, fare attività fisica e avere le giuste motivazioni.

Per quanto riguardava il movimento, problemi non ce n'erano affatto; le motivazioni non mi mancavano, il dovermi alimentare in modo regolare ma soprattutto controllato mi crea-

A.S. A.R.C.A. Oderzo
S.S. A.R.C.A. ar.l.
A.S. Centro Nuoto Codroipo
A.S. Centro Nuoto Latisana
A.S. Centro Nuoto Portogruaro
A.S. Natatorium Treviso
A.S. Natatorium Treviso srl

A.S. Centro Nuoto Cittadella
A.S. Centro Nuoto Rosà
A.S. Centro Nuoto Stra
A.S. Centro Nuoto Vigonza
Gente di Nuoto sar.l.
Padovanuoto srl

2001 srl
A.S. Leno 2001 Rovereto
C.S. Acquamarina Trieste
C.S. Aquaria 2001
C.S. Legnago AcquaViva 2001
C.S. Plebiscito

A TAVOLA NON TUTTO MA DI TUTTO

Chi fa sport deve privilegiare una alimentazione mista ma nelle giuste dosi
Per l'uomo sono necessarie 3000-3500 calorie, per la donna 2200-2500

Uno dei maggiori rebus nello sport è rappresentato dall'alimentazione. Costituiva argomento di controversia già nel passato, quando gli atleti dell'antica Grecia si preparavano da soli con una dieta speciale a base di fichi secchi, oppure come nel IX secolo, quando era normale prepararsi a una corsa campestre a suon di bistecche e vino.

APPROCCIO SCIENTIFICO

Esiste un continuo contrasto di opinioni tra fisiologi, medici e allenatori. Si è andato creando un circolo vizioso, nell'ambito del quale i fisiologi ritengono che poco o nulla vi è da raccomandare per quanto riguarda nuove mode dietetiche; i medici a loro volta interpretano ciò come se nello sport non ci fosse la necessità di una dieta speciale, mentre gli allenatori si sentono sicuri di saperne di più e respingono qualsiasi evidenza scientifica.

E' inutile ignorarlo, esiste un conflitto i cui motivi sono probabilmente numerosi. E' altresì noto che la maggior parte dei principi alimentari sono tra loro intercambiabili nell'organismo come fonte di energia data l'efficienza dei meccanismi biochimici in quasi tutte le circostanze normali; l'appetito e la sensazione di fame e di sete agiscono come regolatori naturali della richiesta di cibo. Esperimenti scientifici strettamente controllati, effettuati sull'alimentazione e la performance atletica,

sono difficili da allestire. Ripetuti tentativi di valutare l'importanza di alcune sostanze alimentari non hanno dimostrato effetti significativi, né in senso favorevole né sfavorevole, sulla performance.

D'altra parte è necessario che l'ambiente medico e scientifico non sottovalutino le necessità nutrizionali degli atleti. Infatti le necessità metaboliche di chi fa sport possono aumentare rispetto a quelle di un individuo sedentario, assumendo un ruolo speciale in certi tipi di prove di durata che si svolgono in condizioni climatiche sfavorevoli. Se si confrontano le raccomandazioni alimentari riportate da varie fonti, ne risulta che le calorie necessarie per soddisfare in maniera ideale le esigenze energetiche di uno sportivo, si possono calcolare aumentando opportunamente le calorie necessarie per un sedentario.

CONSUMO MAGGIORE

L'apporto calorico giornaliero per un individuo di sesso maschile di giovane età, e che conduce vita sedentaria, è di circa 2.700 calorie, per le donne è di 2.000; per chi invece fa sport, si raccomandano 3000-3500 calorie al giorno se è uomo e 2200-2500 se è donna. Cifre destinate naturalmente ad aumentare per chi fa sport a livello agonistico e cioè si allena anche due volte al giorno. La maggior parte delle rassegne scientifiche sul regime

alimentare nello sport stanno a indicare che una dieta mista fornisce tutto quanto serve a uno sportivo. Le maggiori esigenze caloriche di chi fa sport vanno quindi soddisfatte con un'alimentazione varia ed equilibrata che fornirà la necessaria quantità di vitamine e di oligoelementi.

POCHI SALUMI, SÌ AL PANE

Ecco, secondo Patrick Pichard—autore del libro «L'alimentazione dello sportivo», alcune norme da osservare per una dieta corretta.

Il consumo totale di carni (rosse e bianche) non deve superare i 150 grammi al giorno, mentre andrebbe aumentato il consumo di pesce che deve sostituire la carne almeno una volta alla settimana. Vanno limitati gli affettati, il consumo di burro deve essere intorno ai 20 grammi al giorno. Sono consigliati i prodotti ricchi di amido e cioè quelli che derivano dal grano. La razione di pane giornaliero però non deve superare i 250-300 grammi, quella di patate, pasta o riso o altri cereali va tra i 250 e i 500 grammi, né dovrebbero mancare i legumi (piselli, fagioli, lenticchie).

CON LA CORSA SPENDI DI PIU'

Ecco secondo gli studiosi Kesterer e Knipping, il numero di calorie spese all'ora per quanto riguarda l'attività muscolare nei principali sport individuali o di squadra.

CORSA	
Velocità	1500
Mezzofondo	930
Fondo	750
Maratona	700
Lanci	460
CICLISMO	
Su pista	220
Dietro motore	350
NUOTO	
Velocità	700
Fondo	450
PATTINAGGIO	
Artistico	600
Velocità	700
SCI	
Fondo	750
Velocità	960
TENNIS	
Singolo	800
Doppio	350
SPORT DI GRUPPO	
Basket	600
Pallamano	500
Calcio	400
Rugby	500
Pallanuoto	600

PERCHE' NON SI DIMAGRISCE

Mangiamo troppo rispetto a quello che consumiamo. Ci sentiamo persone sportive quindi riteniamo di poter mangiare senza conseguenze quanto vogliamo. Se per esempio, in un'ora di attività fisica bruciamo circa 500-600 calorie e poi, una volta arrivati a casa presi dai morsi della fame, in dieci minuti ci facciamo fuori 1.000 calorie, ecco che sfioriamo

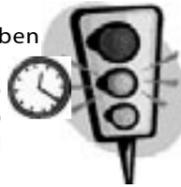
Ci alleniamo regolarmente e altrettanto regolarmente, qualsiasi sia lo sforzo compiuto, abbiamo l'abitudine di ricompensarci con barrette vitaminiche. Sono centinaia di calorie che aggiungiamo inutilmente alla nostra alimentazione quotidiana



Stiamo seguendo la famosa dieta della disperazione, ovvero quella degli 8 chili in otto giorni. Abbiamo sempre una fame mostruosa e, inoltre, quello che ci è permesso mangiare non ci piace affatto. Quando le diete sono troppo restrittive il sabotaggio è la conseguente reazione a tanta alienazione

Siamo golosi e conduciamo una vita ben poco regolare fatta di pranzi e cene al ristorante. Abbiamo poi il frigorifero sempre vuoto per mancanza di tempo e quindi ci circondiamo di cioccolatini e noccioline

Non facciamo sufficiente attività fisica quindi non consumiamo quanto integriamo. Ma attenzione, non



pensiamo che se raddoppiamo o triplichiamo i nostri sforzi fisici, verrà raddoppiato o triplicato anche il consumo di calorie. Il rapporto non è così diretto l'organismo tende ad automan-



Siamo attenti ad ogni grammo di grasso che entra nel nostro corpo, ma un po' disattenti alla quantità di calorie di volta in volta introdotte. Abbiamo sostituito delle piccole quantità di cibi iper-calorici con grandi quantità di cibi magri. Ciò che conta alla fine sono le calorie che in questo caso non diminuiscono affatto

Olio d'oliva e pomodori allungano la vita. «Il potenziale antiossidante dell'olio extravergine è mille volte maggiore di quello delle vitamine antiossidanti e nei pomodori è contenuta una sostanza precursore del betacarotene con forte potere antiperossidante». E' quanto sostiene il professor Mario Mancini dell'Istituto di Medicina interna e malattie dismetaboliche dell'università di Napoli.

Secondo uno studio comparativo tra studenti di medicina di Napoli e Bristol, le vitamine E e beta-carotene nel sangue sono risultate più elevate a Napoli rispetto a Bristol e nel sangue degli studenti napoletani c'è meno della metà dei prodotti della perossidazione lipidica. E' risultato che la caratteristica degli studenti meridionali era quella di consumare pomodori in quantità quattro volte maggiore degli inglesi, che anzi conoscono poco l'ortaggio.



Secondo una indagine della SWG di Trieste, il 45% degli italiani mangia mattina e sera occhi incollati al televisore. Spaghetti e telegiornale specialmente a cena, momento in cui la video-gastrodipendenza sale a quota 60%. Ma se mastica molto davanti al video, l'italiano "mastica" poco di educazione alimentare: 7 persone su 10 fanno quasi nulla del rapporto tra alimentazione e salute.

Trenta grammi al giorno di fibre aiutano a vivere meglio. E anche a fare meglio lo sport. È questo il risultato di una recente indagine italiana, che ha anche sottolineato come rara-



mente si riesca a raggiungere questa cifra. La colpa è della preferenza verso i cibi raffinati a danno di quelli integrali.

Le fibre alimentari non hanno un diretto potere nutritivo, ma controllano e regolano il lavoro digestivo di stomaco e intestino, che devono non solo elaborare e assorbire i principi nutritivi, ma anche eliminare gli scarti. Una dieta ricca di fibre fa bene, perché costringe anche a masticare di più, rende meno rapida la digestione e protegge contro ulcere e gastriti. Cereali integrali, legumi, patate, avena, insalata e frutta (in particolare pere, pesche e prugne): ecco che cosa inserire nell'alimentazione di tutti i giorni.

In altri settori ci sono stati grandi miglioramenti, in questo c'è ancora molto da fare

NUOTATORI A PICCO CON LA DIETA

Una ricerca sulle abitudini a tavola di 61 atleti ha mostrato gravi carenze nutritive. Poco ferro, poche vitamine, tante calorie, ma mal distribuite. Ecco cosa bisogna fare

Mangiare bene per allenarsi meglio, dovrebbe essere uno dei fondamenti di ogni atleta. Eppure da uno studio sulle abitudini alimentari di 61 nuotatori è emerso che anche gli sportivi non hanno una reale dimestichezza con le regole della corretta nutrizione.

L'indagine, condotta con il metodo della registrazione dei cibi assunti dagli atleti durante quattro giorni di un periodo di allenamento qualsiasi, ha preso in esame i diari alimentari di 31 nuotatori e 30 nuotatrici di età compresa tra 10 e 28 anni. I risultati, illustrati da Fabio Forloni, della Scuola di specialità in Medicina dello sport dell'Università di Milano, sono stati presentati a Pesaro al 21° convegno tecnico dell'Associazione nazionale allenatori di nuoto.

CALORIE? O.K.

Sotto il profilo quantitativo, l'apporto calorico medio non ha presentato sostanziali differenze con i valori raccomandati: le ragazze hanno dichiarato un consumo quotidiano di 2.230 calorie, per i ragazzi il dato saliva a

2.863.

Problemi ed errori sono emersi nella fase di distribuzione di questo patrimonio energetico. In particolare il contributo percentuale dei glucidi, per quanto superiore al valore minimo raccomandato, è risultato lontano dai valori consigliati a chi pratica attività sportiva (55-60% delle calorie totali).

Ancora più modesto, se non addirittura carente, è l'apporto di calcio, ferro e vitamine. Una mancanza tanto più preoccupante nella dieta delle ragazze che, nella fase giovanile, dovrebbero incrementare il patrimonio di calcio nelle ossa per prevenire problemi osteoporotici in età avanzata. Per soddisfare il fabbisogno quotidiano basterebbero due apporti di latte o suoi derivati: uno con la prima colazione e uno durante la giornata attraverso formaggio o yogurt.

CALCIO? TROPPO POCO

La carenza di calcio è anche alla base di un'eccitabilità neuromuscolare, particolarmente insidiosa per gli atleti.

«La dieta occidentale contiene circa 6 mg di ferro ogni mille cui è impossibile che una ragazza assuma i 18 milligrammi giornalieri raccomandati con un apporto medio di 2.230 kcal. Questa "povertà" dietetica, se può essere ininfluenza per chi non fa sport, agli sportivi può invece provocare alterazioni nei sistemi enzimatici che contribuiscono alla produzione di energia».

VITAMINE? INSUFFICIENTI

Sottostimato anche il fabbisogno vitaminico: se la carenza di vitamina B1 (e B2) è da correlare al ridotto consumo di alimenti integrali diffuso nei Paesi occidentali, preoccupante è il deficit di vitamina C.

Il consumo di agrumi consentirebbe la copertura del quotidiano fabbisogno di vitamina C (75 mg) e faciliterebbe l'assorbimento del ferro presente nei vegetali. Un quadro che offre una duplice lettura: da un lato sfata il luogo comune per cui gli atleti sono abili «benzinai» per il loro motore; dall'altro induce chi fa sport a livello amatoriale a una vigilanza maggiore sulla propria dieta.