



Dr. Antonio Ferrara

Biologo Nutrizionista
Biotecnologo Alimentare
Perfezionato in "Igiene Alimentare,
Nutrizione e Benessere"



In questi lunghi e interminabili giorni di confinamento a causa della pandemia da coronavirus, ciascuno di noi ha fatto fronte allo stress emotivo, fisico e psicologico, come meglio ha potuto.

Chiusi dentro le mura delle proprie abitazioni molti hanno combattuto ansia, noia e depressione mangiando di più e spesso male.

Ora che l'estate è alle porte e muoversi all'aperto è ancora difficile, impegnarsi per perdere i chili acquistati può apparire come un'ulteriore complicazione.

Tuttavia è fattibilissimo rimettersi in forma e in poco tempo con un programma alimentare corretto, per foggare un fisico tonico e compatto.

Pianificando almeno un mese di tempo sarà più semplice che provarci in una settimana, in questo modo l'organismo avrà il tempo necessario per abituarsi alle nuove abitudini dietetiche.

Ma andiamo dritti al punto, per dimagrire, tonificare e rimettersi in forma occorrono 2 cose: dieta ed esercizio fisico adeguato, ancor più per uno sportivo.

L'alimentazione per chi pratica sport non è molto diversa dall'alimentazione bilanciata seguita da un soggetto sedentario. La differenza riguarda principalmente la quantità di calorie, ossia il carburante che deve essere introdotto quotidianamente per soddisfare la maggior richiesta di energia determinata dall'aumento del lavoro muscolare. Alimentazione bilanciata vuol dire introdurre una buona varietà di alimenti, a garanzia di una completa assunzione di tutti i nutrienti. Bene, ma vediamo come procedere...

Il primo passo da compiere, è depurarsi, allontanare il senso di gonfiore e contrastare la ritenzione idrica, seguendo un regime alimentare a basso contenuto calorico, ma ad alto tenore di sostanze drenanti e depurative.

Innanzitutto, è opportuno eliminare gli alcolici; da preferire, invece, centrifughe o spremute di pompelmo, di agrumi in genere che sono detossificanti, e rappresentano quindi un'alternativa molto salutare per il corretto bilancio idro-salino, specie nel post-workout.

Per quanto riguarda i cibi, nonostante i carboidrati siano fondamentali nell'attività aerobica, in questa fase, occorre mangiare più proteine, che favoriscano la costruzione della massa magra muscolo-scheletrica e permettano di avere l'esplosività necessaria nella pratica sportiva. Quindi via libera a pollo, pesce limitando la carne rossa, per evitare di sovraccaricare il fegato, già impegnato nella disattivazione e nell'eliminazione delle tossine. Una dieta proteica aumenta la combustione di grasso, dal momento che aumenta la termogenesi, e riduce l'appetito per via dell'alto potere saziante delle proteine.

I carboidrati non vanno eliminati, in modo tale da non sovraccaricare i reni e garantire la regolarità intestinale, ma occorre scegliere quelli giusti.

Preferire sempre carboidrati a basso indice glicemico e a lenta digestione che mantengono i livelli di insulina bassi evitando picchi che bloccano la combustione di grasso. Quindi via libera ai cereali integrali quali frumento, segale, riso, avena, orzo e gli pseudocereali come quinoa, grano saraceno, amaranto, chia caratterizzati da un ottimo profilo nutrizionale. Evitare invece i carboidrati raffinati, quali pasta (bianca), pizza, pane bianco, biscotti, crackers, snack di riso, dolciumi in genere, ricchi di zuccheri semplici, altamente energetici e pro-infiammatori.

Come condimento prediligere l'olio extra vergine di oliva, ma con moderazione senza che il cibo navighi nell'olio! Anche le spezie, ormai sempre più considerate superfood, possono rivelarsi estremamente utili e fornire un prezioso contributo al processo depurativo. Il peperoncino per esempio, con la sua *capsaicina* stimola la termogenesi e aiuta a bruciare i grassi, mentre la curcuma, lo zenzero e la cannella sono antiossidanti e antinfiammatori.

Infine, una menzione speciale per frutta e verdura, senza dubbio i migliori alleati di una dieta detox. Ricchi d'acqua e numerose sostanze benefiche, quali antiossidanti, vitamine, fibre e sali minerali, svolgono un'azione depurativa e disintossicante al pari dell'acqua. Aumentarne dunque il consumo, scegliendo sempre frutta e verdura di stagione, la pelle sarà presto più luminosa e i muscoli più forti.