

Alimentazione e sport, compagni di vita imprescindibili per un invecchiamento di successo

Con l'intervento del Dott. Massimo Spattini, Specialista in Medicina dello Sport, Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, Vice presidente AMIA- Associazione Medici Italiani Anti – Aging

Il ruolo dell'alimentazione nella tutela e promozione della salute è basilare e non è certamente unanovità: di questo ne abbiamo traccia fin dal passato, dove le religioni o tradizioni culturali consigliavano il digiuno o la moderazione nel nutrirsi. Il sempre attuale Ippocrate proclamava che: "mangiare senza giudizio quando si è sani significa costruire la propria malattia e mangiare senza giudizio quando si è malati significa nutrire la propria malattia".

Abbiamo quindi chiesto al Dott. Massimo Spattini, autore del libro "Alimentazione e integrazione per lo sport e la performance fisica"-II Edizione, ampliata e aggiornata (LSWR Edizioni) quali strategie si possono adottare per mantenere o implementare la forma fisica e lo stato di salute. Analizziamo allora il nostro stile di vita in toto e puntiamo a seguire le seguenti tattiche atte ad implementare la massa magra, diminuire lo stato infiammatorio e prevenire le malattie degenerative.

-Specialmente se si è ecceduto con l'ingestione di carboidrati raffinati (pane, pasta, riso) e ad alto indice glicemico è consigliabile seguire un regime alimentare volto a privilegiare verdure di stagione, condite con olio EVO italiano e limone, carni bianche magre, pesce azzurro o salmone non d'allevamento, ricchi di proteine nobili e acidi grassi polinsaturi, frutta secca in guscio (non salata), qualche cucchiaio di legumi, avendo l'accortezza di ammorbidirli la sera prima (per diminuire la presenza di acido fitico) e con la moderata presenza di frutta consumata, se possibile, fuori pasto. Utilissime le spezie che con la loro fragranza e presenza di molecole antinfiammatorie e antiossidanti risultano indispensabili in una cucina salutare. L'apporto idrico risulta di fondamentale importanza, dato che è diffusissima una subdola disidratazione: a tal proposito è opportuno bere circa 30 ml di acqua per ogni Kg di peso corporeo (per una persona di 70 kg. corrispondono a circa 2 litri di acqua). Peraltro, una corretta idratazione è associata con un adeguato smaltimento delle tossine e dei prodotti di scarto, attraverso le feci, l'urina e il sudore. Impariamo altresì ad ascoltarci: se dopo l'ingestione di un dato alimento si accusa qualche fastidio non bene identificato, provare a limitarlo e notare l'eventuale differenza, purtroppo sempre più persone risultano mal tolleranti al lattosio, glutine, alimenti Fodmap, istamina o nichel. È importante non aver paura di aumentare leggermente le proteine, dato che praticando attività sportiva si necessitano di maggiori quantitativi di aminoacidi per la funzione plastica o anche semplicemente a causa dell'inevitabile invecchiamento dei processi digestivi e di assimilazione. A tal proposito, si possono prendere in considerazione l'introduzione di specifici integratori utili allo scopo.

-In un programma di stile di vita sano, volto al miglioramento e al mantenimento in salute sia del corpo che del cervello, dopo un regime alimentare personalizzato troviamo sicuramente l'esercizio fisico, definito come un'attività fisica strutturata, ripetuta e finalizzata a migliorare determinate performance dell'organismo. Ecco come la classica passeggiata, fare le scale o parcheggiare l'auto un po' più lontano non risultano assolutamente sufficienti per ottenere risultati di rilievo. A tal proposito è necessario che l'attività fisica praticata, sia essa aerobica o anaerobica risulti abbastanza impegnativa tale da far sudare almeno un po'. Ovviamente la gradualità è d'obbligo e l'intensità deve essere commisurata allo stato iniziale sia di capacità che di salute. In tal modo, nel giro mediamente di tre mesi si potranno notare sensibili miglioramenti. Per esempio, le evidenze scientifiche che evidenziano i benefici dell'allenamento della forza ormai sono molteplici e non più opinabili, tanto che anche l'OMS nelle sue ultime linee guida del 2020, per contrastare la sarcopenia età-correlata o indotta da malattia e per mantenere uno stato di salute potenziata, consiglia di introdurre nella propria routine di attività fisica anche l'allenamento contro-resistenza (resistance training: con i pesi), qualsiasi sia il proprio stato di salute. La massa muscolare è oggi considerata un biomarker fondamentale per predire la sopravvivenza quando invecchiamo.

