

GLI ERRORI ALIMENTARI PIU' COMUNI

Sono vari gli errori alimentari che possono essere commessi dagli atleti e dalle persone normali. Fra i più gravi, c'è certamente quello di non fornire al corpo tutti i nutrienti che gli sono indispensabili per il benessere, per esempio le proteine, le vitamine e alcuni minerali, tra cui il ferro, il sodio, il potassio e il magnesio. Un tempo queste carenze dipendevano dell'impossibilità di disporre di cibi di qualità; oggi sono talvolta la conseguenza di diete irrazionali o della preferenza data ad alimenti (i cosiddetti "cibi spazzatura") che piacciono, ma che non forniscono al corpo sostanze importantissime (e che, invece, ne apportano alcune il cui eccesso fa male).

Un altro errore alimentare che oggi è frequente è quello di fornire d'abitudine al corpo una quantità di calorie superiore a quelle che gli servono; questo è il fattore che (tranne alcuni individui fortunati) determina l'ingrassamento.

Altri possibili errori sono questi:

- ASSUMERE UNA QUANTITÀ ECCESSIVA DI CERTI GRASSI, quali i **grassi trans** (si trovano nelle margarine e in molti prodotti da forno industriali), gli **oli di semi**, i **grassi fritti o cotti a lungo** e i **grassi saturi** (quali quelli dei mammiferi di terra, per esempio la parte bianca del prosciutto o le parti palesemente grasse delle carni);
- ASSUMERE TROPPI ALCOLICI, per esempio più di un bicchiere e mezzo di vino (o una lattina di birra) a pasto negli uomini e un bicchiere di vino (o una bottiglietta di birra) nelle donne; per i ragazzi, poi, il limite massimo è ancora inferiore;
- ASSUMERE POCA VERDURA E POCA FRUTTA, cibi fornitori di sostanze utilissime per l'organismo, quali le vitamine, i minerali, le fibre e i polifenoli; queste ultime sono le molecole che colorano (di verde, giallo, arancione, rosso, viola...) gli alimenti di origine vegetale e che combattono sia i radicali liberi che l'infiammazione;
- ASSUMERE IN UN SOLO PASTO TROPPO SACCAROSIO (LO ZUCCHERO DA CUCINA) E TROPPI CIBI AMIDACEI RAFFINATI, come il pane bianco, i grissini, i cracker, i biscotti, le patate, i cereali del mattino, il riso; un eccesso di questi cibi, abbinato ad una carenza di verdura e frutta (oltre che di pesce, apporto dei preziosissimi acidi grassi essenziali omega-3), aumenta la probabilità di incorrere in infortuni ai muscoli e ai tendini.

Enrico ARCELLI