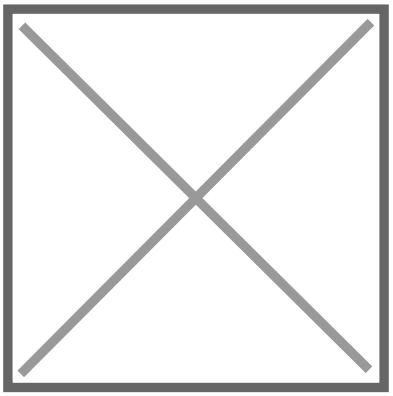

Alimentazione e performance sportive: cosa funziona davvero?

Descrizione

Come calibrare dieta, allenamento e recupero per massimizzare le prestazioni in modo efficace e sostenibile

Le prestazioni sportive passano soprattutto da ciò che ingeriamo. Una dieta studiata con attenzione può incidere sulla performance quanto una sessione di preparazione atletica, perché garantisce energia, sostiene la riparazione dei muscoli e favorisce la vasodilatazione. Basta, ad esempio, una lieve disidratazione del 2% per ridurre la lucidità mentale e la capacità di mantenere ritmo e coordinazione. L'alimentazione, dunque, non accompagna lo sport ma ne diventa parte integrante, soprattutto per chi punta a migliorare la qualità dei propri allenamenti.

A fotografare il legame tra ciò che assumiamo e il modo in cui il corpo reagisce è l'infografica *"Cibo e Performance 3.0: come la nutrizione guida la prestazione sportiva"*, realizzata da Bennet, catena di ipermercati e centri commerciali.

Il rapporto tra alimentazione, corpo e mente è un sistema unico che richiede consapevolezza prima, durante e dopo l'attività fisica. Mangiare prima permette di costruire le riserve energetiche e ritardare la fatica, nutrirsi durante garantisce continuità allo sforzo muscolare, mentre il pasto post allenamento ripristina il glicogeno e avvia la ricostruzione dei tessuti.

All'interno di questo equilibrio, i macronutrienti svolgono funzioni complementari. I carboidrati complessi (contenuti in cereali legumi ma anche frutta e verdura) rappresentano la fonte di energia più stabile e aiutano a sostenere gli allenamenti di lunga durata mantenendo la glicemia costante. Le proteine (carne, pesce e uova) diventano protagoniste nella fase di recupero, soprattutto quando associate a nutrienti antinfiammatori presenti in alimenti come barbabietole, ciliegie o zenzero. I grassi sani (presenti in frutta secca, olio extravergine di oliva e avocado) favoriscono la concentrazione e la funzionalità cognitiva. Più in generale, un'alimentazione basata su alimenti freschi, naturali e di qualità contribuisce al benessere mentale.

A completare il quadro interviene l’idratazione, spesso sottovalutata ma fondamentale per termoregolazione, resistenza e recupero. Prima dell’allenamento è consigliabile bere circa 500 ml d’acqua, durante lo sforzo assumere 150-250 ml ogni 15-20 minuti e, dopo, reintegrare almeno un litro entro due ore. L’acqua resta la scelta ideale, ma per sessioni oltre 60–90 minuti si possono integrare bevande isotoniche o ipotoniche, infusi naturali, smoothie leggeri o integratori idrosolubili.

L’importanza di una dieta calibrata emerge osservando le abitudini alimentari degli atleti più conosciuti. Cristiano Ronaldo, ad esempio, costruisce la giornata su sei piccoli pasti ricchi di proteine magre e alimenti genuini. Michael Phelps, nei periodi di preparazione più intensi, arrivava a consumare quantità caloriche straordinarie per sostenere i carichi di lavoro. Filippo Magnini consumava fino a 600 grammi di pasta al giorno, mentre Robert Lewandowski adotta una routine molto personale che inizia con un dolce al cacao.

Data di creazione
2026/01/17
Autore
redazione