

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Enrico Arcelli

Also Enervit Milano

La “dieta a Zona” può essere vantaggiosa per chi pratica il BASKET?

Di questo nuovo modo di nutrirsi – messo a punto da un americano, Barry Sears – si è parlato molto in questi ultimi anni. In Italia sono stati pubblicati vari libri, tra cui tre dello stesso Barry Sears. Quello più adatto alle abitudini del nostro paese, per di più di lettura molto facile, è però l'ultimo uscito, “La Zona italiana”, di Gigliola Braga (Sperling & Kupfer editori, Milano, 272 pagine, 15 euro) è anche quello la cui lettura è più rapida e più facile.

Ma quali caratteristiche ha la “dieta a Zona”?

La prima è che essa esige che in ciò che si mangia vi sia un rapporto costante fra i tre macronutrienti, precisamente il 40% per i carboidrati, il 30% per le proteine e il 30% per i grassi; è per questo motivo che viene anche chiamata “dieta 40-30-30”. Si tratta di percentuali che sono un po' differenti da quelle della dietologia classica; essa, infatti, consiglia quantità più elevate per i carboidrati (anche oltre il 60%) e più basse per i grassi (anche meno del 15%). La “zona” richiede, inoltre, che, pur con una piccola tolleranza, queste percentuali siano assolutamente rispettate ad ogni pasto, quando al contrario – sempre secondo le regole nutritive tradizionali - queste percentuali sono di solito riferite agli introiti dell'intera giornata.

Lo scopo della “dieta a Zona”, del resto, è quello di influire attraverso i cibi sullo stato ormonale. E' quello, in altre parole, di fare sì che i tassi di ormoni siano sempre in certi ambiti, quelli più favorevoli per l'organismo. E questo può essere ottenuto soltanto mangiando ogni volta certe quantità dei diversi nutrienti.

Secondo Sears, un'alimentazione di questo tipo può determinare un numero considerevole di benefici: fa dimagrire (se si ha grasso superfluo); migliora le prestazioni fisiche; previene le malattie del cuore e quelle tumorali; consente di vivere più a lungo; e così via. Sembrerebbe troppo perché sia vero. Le premesse razionali, però, ci sono tutte. Di sicuro nelle ultime tre Olimpiadi, molti atleti americani fra quelli che hanno vinto medaglie dei vari metalli hanno seguito proprio la “dieta a Zona”. Lo hanno fatto anche vari primatisti mondiali di atletica, per esempio quelli dei 100 metri Leroy Burrell (il vecchio detentore) e Maurice Greene (l'attuale); quello dei 400 metri con ostacoli (Kevin Young); e quello del salto in lungo (Mike Powell). Ha seguito i principi della “Zona” anche Marie-José Percec, vincitrice delle Olimpiadi nei 200 e nei 400 metri.

Fra le altre sue caratteristiche, la “Zona” prevede che siano compiuti almeno cinque pasti quotidiani, vale a dire la prima colazione, il pranzo, la cena e due spuntini, in genere collocati a metà pomeriggio e la sera, prima di coricarsi. Già questo può far nascere qualche problema a chi è abituato a nutrirsi solo due volte il giorno, a mezzogiorno e la sera. Ma, in genere – per lo meno per quella che è la mia esperienza – anche chi lavora lontano da casa riesce, nel giro di poco tempo e senza grosse difficoltà, a inserire nelle sue abitudini una buona prima colazione, una merenda a metà pomeriggio e un piccolo pasto verso le 22.

Più difficile può risultare qualche volta il rispetto del rapporto 40-30-30. Nei pasti principali questo può essere ottenuto eliminando – o riducendo molto nelle quantità - i primi tradizionali, a base di pasta o di riso, e prendendo, per esempio, una discreta porzione di carne o di pesce accompagnata da poco pane e da tre tipi di verdura condita con olio extravergine d'oliva.

Talvolta un po' meno semplice, per lo meno inizialmente, è rimanere “in Zona” nella prima colazione, sempre facendo riferimento alle abitudini italiane; in essa, però, si può assumere un alimento proteico (per esempio bresaola, prosciutto crudo magro, formaggio) con una quantità minima di grissini o cracker. Gli spuntini possono essere costituiti da barrette o da latte o yogurt con aggiunta di proteine in polvere (e anche questo non rientra certamente negli schemi tradizionali del nostro Paese...).