

ELISA CARDINALI e LAURA GOGIOSO

La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport

100%
VEGETARIANO!



Terra Nuova
EDIZIONI

• LA SALUTE NEL PIATTO •

Elisa Cardinali
Laura Gogioso

La dieta vegetariana e vegana per chi fa sport

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autrici: Elisa Cardinali e Laura Gogioso

Foto delle ricette: Giancarlo Gennaro (www.giancarlo-gennaro.com)
Foto di copertina: ©istockphoto.com

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti
Impaginazione: Daniela Annetta

©2017, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione: giugno 2017

Ristampa

VII VI V IV III II I 2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017

Collana: La salute nel piatto

ISBN: 978 88 6681 277 7

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Conferme dal mondo scientifico

“Diete vegetariane eseguite a regola d’arte, comprese le vegane, sono salutari, adeguate dal punto di vista nutrizionale e sono in grado di procurare benefici alla salute nella prevenzione e nel trattamento di determinate malattie. Regimi vegetariani ben costruiti sono adatti in ogni fase della vita, inclusa gravidanza, allattamento, infanzia, adolescenza e anche per gli atleti”.

Journal of the American Dietetic Association (2009)

Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics (2016)

“Vegetariani e vegani possono trarre benefici per la salute da una dieta a base di vegetali, e soddisfare i requisiti dei nutrienti chiave ed essenziali, necessari non solo alla salute ma per massimizzare gli effetti positivi dell’esercizio fisico. La dieta vegetariana è in grado di fornire le giuste combinazioni di amminoacidi per la costruzione di massa muscolare e per aumentarne la forza in seguito ad allenamento con i pesi. Inoltre, se ben pianificata, l’apporto di ferro è in grado di sostenere l’esercizio aerobico fondamentale per migliorare la forma fisica. Sono garantiti l’apporto di calcio e vitamina D per incrementare la massa ossea in seguito all’allenamento”.

American College (2016)



Atleti vegetariani si può!

Alla base della scelta vegetariana, o addirittura della più estrema vegana, non c'è semplicemente una decisione di tipo etico, ma anche un desiderio profondo di prendersi maggior cura della propria salute, confortati in questo senso dalle continue e sempre più convincenti notizie relative agli effetti benefici di questo tipo di dieta.

Il mondo dello sport non è naturalmente rimasto indifferente a questo trend, e sono sempre più numerosi gli atleti che modificano la propria alimen-

tazione scegliendo strade alternative: l'obiettivo è ovviamente quello di migliorare la prestazione sotto tutti i punti di vista, compresa quindi la riduzione degli infortuni e il miglioramento del recupero.

Nel mondo del tennis l'esempio più eclatante è quello delle sorelle Williams, con Venus che ha ritenuto la scelta vegana l'arma migliore per gestire la sua patologia su base autoimmune, coinvolgendo in questo progetto la sorella Serena. Dai risultati potremmo pensare a una decisione vincente!

Caratteristiche delle diverse proposte dietetiche	
Tipo di dieta	Scelte nutrizionali
Vegetariana	può includere o meno uova e latticini
Latto-ovo-vegetariana	include uova e latticini
Latto-vegetariana	include latticini, ma non uova
Ovo-vegetariana	include uova, ma non latticini
Vegana	fa a meno di uova e latticini, e esclude il miele
Raw (crudista) vegana	basata su verdure, frutta, semi oleosi e frutta secca, legumi e cereali germogliati; la percentuale di cibo crudo varia dal 75 al 100%

In ambito nostrano ci viene in mente l'atleta simbolo per eccellenza del nostro rugby, il grande Mirko Bergamasco, che ha abbracciato la scelta vegana già da qualche tempo. E come dimenticare il nuotatore Filippo Magnini, anch'egli testimonial vegan. Possiamo affermare, senza rischio di smentita, che il numero di atleti di livello, in ogni ambito, nazionalità o disciplina sportiva che hanno deciso di dare una svolta "verde" alla loro carriera è decisamente aumentato negli ultimi anni.

E tutti, interrogati a questo proposito, si sono definiti entusiasti della loro scelta. Confortati in ciò dal crescente numero di studi scientifici sull'argomento, che confermano l'assenza di particolari presupposti per sconsigliare in qualche maniera questo tipo di alimentazione. Unici requisiti: conoscere in maniera approfondita gli alimenti, saperli combinare correttamente fra loro, sia in qualità che in quantità, ed evitare di instaurare deficienze nutrizionali che possano compromettere lo stato di salute e quindi la prestazione sportiva.

E le proteine? Eccole!

Uno dei problemi maggiormente dibattuti è l'apporto proteico, che per gli sportivi deve rispettare una soglia minima, anche qualitativa, in grado di mantenere una corretta gestione plastica della nostra muscolatura. Nel regime vegetariano, per il quale l'esclusione è limitata a carne, pesce e prodotti che li contengano, il rischio lo potremmo definire inesistente.

Per l'atleta vegano, in cui l'esclusione è rivolta verso ogni tipo di alimento di origine animale, l'eventualità di carenze può rappresentare un problema, soprattutto se alla base della scelta non c'è la consapevolezza di dover approfondire culturalmente un tale regime.

Da questo punto di vista dobbiamo sottolineare che non solo i legumi sono ricchi di proteine, ma anche i cereali integrali, i semi oleosi, la frutta secca in genere e anche alcuni tipi di verdure; ricordiamo che in commercio si trovano in abbondanza prodotti vegetariani, per esempio quelli a base di soia o di lupino, che costituiscono delle comode alternative

alla classica bistecca. I semi oleosi (zucca, sesamo, girasole, lino, noci, mandorle) rappresentano una vera e propria esigenza per l'atleta, in realtà non solo per quello vegano o vegetariano.

Aggiungerne un mix a un'insalata di verdure miste, condita con abbondante succo di limone, olio extravergine di oliva e magari qualche scaglia di lievito alimentare, contribuisce non solo all'apporto proteico, ma è in grado di correggere le più comuni carenze di calcio, ferro e omega-3 tipiche del regime nutrizionale prettamente vegano.

Potremmo quindi affermare che diventare vegetariani o vegani, data la grande quantità di antiossidanti, sostanze fitochimiche, fibre fornite da questa dieta, possa rappresentare un vantaggio per la nostra salute e un notevole impatto sulla nostra prestazione, ad esempio riducendo lo stress ossidativo da attività.

La ricerca attualmente è indirizzata ad indagare gli effetti a lungo termine, e come è logico che sia bisognerà attendere ancora per avere risposte "scientifiche" alle nostre domande.

Il punto dolente: la B₁₂

Un discorso a parte merita la valutazione della vitamina B₁₂, indispensabile per la corretta funzionalità del sistema nervoso, del metabolismo dell'omocisteina e della sintesi di DNA. La sua presenza è praticamente esclusiva dei cibi animali e pertanto è consigliata un'indagine su base annuale per verificare lo stato.

Nel proseguo del volume affronteremo ciascun punto in maniera più approfondita e cercheremo di aiutarvi a comporre i piatti della vostra alimentazione quotidiana in modo che non siano presenti inopportuni deficit nutrizionali.

I trend del fenomeno

DATI AMERICANI (2016): il 3,3% della popolazione adulta è vegetariana. Tra questi i vegani rappresentano il 46% del totale, il 6% ha un'età compresa fra i 18 e i 34 anni e solo il 2% ha più di 65 anni.

EURISPES (2016): all'interno della popolazione italiana i vegetariani costituiscono il 7,1% della popolazione, contro l'1% dei vegani. Alla luce di questi risultati il nostro Paese, con il suo 8% di persone che seguono la linea vegana o vegetariana, si pone tra le nazioni più green dell'Unione Europea. Ciò che è interessante è la motivazione di tale scelta: ben il 46,7% è indotto da ragioni legate alla salute e al benessere, mentre il 12% attribuisce questa decisione a fattori ambientali, intendendo spendersi per la salute del pianeta. Il restante 30% è spinto dalla sensibilità nei confronti degli animali.



Perché e come fare sport

Fare attività fisica è fondamentale per raggiungere un perfetto benessere psicofisico. Un'attività fisica svolta con regolarità permette non solo di prevenire disturbi e malattie, e di mantenerci sani ed efficienti a lungo, ma anche di ridurre i livelli di stress quotidiano, di migliorare umore ed efficienza mentale, il sonno e i tempi di reazione. Si è visto inoltre che tali vantaggi sono maggiori per le donne e per le persone anziane, e che il benessere psicologico viene raggiunto maggiormente quando l'esercizio è di intensità moderata.

Possono essere diverse le motivazioni per iniziare a fare sport. Molti cominciano semplicemente per socializzare, mettersi alla prova, raggiungere un certo ideale di forma o per puro piacere; altri invece solo per dimagrire, ma poi con la conquista dell'obiettivo perdono la voglia di continuare. Perciò è

necessario non solo trovare la motivazione giusta, ma pure mantenerla invariata nel corso del tempo. Lo sport deve essere soprattutto un piacere e non solo un dovere; bisogna metterci passione, impegno e costanza.

Per fare questo, altro fattore da considerare è la scelta dello sport più adatto a noi. Se si ha una passione specifica, la decisione è facile e scontata; quindi continuare a praticare o riprendere l'attività fisica che ci piace è più facile. Ma per quanto riguarda tutti gli altri, per trarre i massimi benefici è fondamentale, qualunque sia lo sport scelto, tenere presenti tre fattori:

- età;
- condizioni fisiche;
- tipo di sforzo richiesto dalle attività sportive.

All'interno della generale definizione di attività fisica si distinguono un tipo di esercizio fisico non strutturato e uno strutturato (Williams, 1996).

Il primo comprende tutti i consueti compiti che richiedono dispendio energetico nella vita quotidiana, quali camminare, fare le scale, andare in bicicletta, dedicarsi al giardinaggio, svolgere impegni domestici e lavorativi.

Il secondo prevede la partecipazione a programmi di attività fisica pianificati, allo scopo del miglioramento della forma fisica, e si identifica con l'espressione "esercizio fisico". Questo può essere continuo o discontinuo, di diversa intensità, frequenza e durata, e normalmente suddivisibile in aerobico o anaerobico.

Esercizio aerobico

È di intensità relativamente bassa e di lunga durata (es. marcia, nuoto, jogging); coinvolge numerosi gruppi muscolari. Se praticato regolarmente, grazie all'aumentata richiesta di ossigeno dell'organismo e alla quantità di lavoro del cuore e dei polmoni, aumenta la potenza aerobica dell'individuo.

Nell'aerobica l'organismo trae inizialmente energia dalle riserve di zuccheri (glicogeno) e poi, per sostenere lo sforzo, dai grassi di deposito, usando come "combustibile" per bruciare i substrati energetici ossigeno, fornito ai muscoli attraverso il sistema cardiovascolare.

Il metabolismo aerobico si svolge nei mitocondri e rilascia quantità illimitate di energia, ma con modalità di erogazione molto lenta. Una volta degradati i singoli nutrienti, si produce una quantità considerevole di ATP (adenosina trifosfato) da glucosio, acidi grassi e amminoacidi.

Attività anaerobica

È caratterizzata da sforzi intensi ma brevi (da pochi secondi ad alcuni minuti) come, per esempio, scatti, corsa sui 100-200 metri, salti e sollevamento pesi. Questo tipo di esercizio ha bisogno di momenti di riposo prima di essere ripetuto, ed è finalizzato principalmente all'aumento della massa muscolare. Nell'esercizio anaerobico l'organismo necessita di molta energia in brevissimo tempo, energia che ottiene senza usare ossigeno per la combustione dei substrati energetici. In questo caso, in genere, per ricavare energia di pronto impiego si utilizzano maggiormente gli zuccheri e non i grassi.

Il metabolismo anaerobico si suddivide in lattacido o alattacido, a seconda che ci sia produzione o meno di acido lattico.

- **Metabolismo aerobico lattacido.** Ha come substrato di riferimento il glucosio, che attraverso una decina di reazioni anaerobiche libera 4 molecole di ATP. Questo sistema sostiene sforzi molto intensi e protratti per 40-50 secondi, fino a quando la concentrazione tissutale di acido lattico derivato dall'acido piruvico diventa tale da impedire l'attività contrattile dei muscoli.
- **Metabolismo aerobico alattacido.** Utilizza ATP e creatinfosfato (CP), sostanze che attraverso gli enzimi ATPasi e CPasi scindono rispettivamente l'ATP in ADP+P, e il CP in creatina + P, liberando energia. Questo sistema è alla base delle attività in cui si sviluppano potenze muscolari con elevati picchi di energia ma per tempi molto brevi.

Aerobico o anaerobico?

In ogni caso, indipendentemente dal fatto che la scelta cada su uno sport aerobico o anaerobico, per essere pienamente in forma sarebbe bene praticare entrambi, oltre ad allenare la flessibilità con esercizi di stretching. Non di rado, e anche tra gli atleti professionisti, capita di vedere persone che si allenano intensamente in una di queste tre aree, trascurando completamente le altre due. I body builder costituiscono un buon esempio: spesso sono in grado di sollevare in accosciata anche 300 chili, ma poi hanno il fiato corto salendo una rampa di scale o, ancora peggio, sono talmente poco flessibili che stentano a chinarsi per allacciarsi le scarpe.

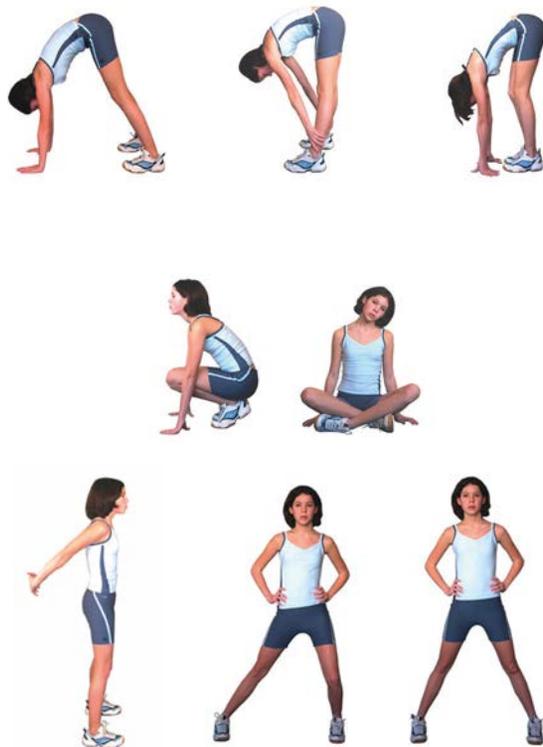
Ricordiamoci che con l'avanzare dell'età i muscoli incominciano a contrarsi e le articolazioni perdono mobilità; è facile avvertire una maggiore rigidità dopo uno sforzo fisico più intenso rispetto alle normali attività quotidiane. La ridotta flessibilità aumenta anche il rischio di infortuni, stiramenti muscolari, dolori, cadute e conseguenti lesioni. Proprio per questo motivo sarebbe ideale inserire alcuni esercizi di allungamento di 5-10 minuti prima e dopo l'attività, ovvero nelle fasi di riscaldamento e defaticamento.

Consigli per lo stretching

Durante lo stretching sarebbe bene:

- effettuare gli esercizi di allungamento in modo lento, evitando gli scatti;
- evitare di trattenere il respiro;
- non tendere fino al punto di provare dolore.

Un buon modo di fare stretching inoltre coinvolge tutti i gruppi muscolari, evitando di allungare solo



il gruppo muscolare coinvolto nell'allenamento. Un corridore o un ciclista, per esempio, non dovrebbero limitarsi solo a "stirare" i quadricipiti, così come un giocatore di tennis non dovrebbe pensare solo a spalle, braccia e schiena. Un allungamento generale che comprenda spalle, torace, arti superiori, addome, schiena, flessori delle anche, quadricipiti, tendini del ginocchio e polpacci è un vero toccasana per tutto il corpo.

Esistono diversi tipi di stretching, i più noti dei quali sono lo **statico** e il **dinamico**.

Stretching statico

Ispirato alla pratica yoga, è anche quello più conosciuto. Si assume una posizione che sia possibile mantenere senza dolore e che dev'essere raggiunta lentamente, in modo da non stimolare nei muscoli antagonisti il riflesso miotatico inverso. Raggiunta la posizione, questa va mantenuta per un tempo che va da 15 a 30 secondi o finché non si sente calare la tensione d'allungamento; dopodiché si aumenta la tensione stessa, e la si tiene per altri 15-30 secondi. È preferibile utilizzare questo tipo di stretching a muscolatura già calda: nella preparazione di un programma di allenamento lo stretching statico, contrariamente alle abitudini di molti, non dovrebbe essere incluso nel riscaldamento, in quanto può determinare uno scadimento della prestazione delle attività di forza, velocità e potenza che può arrivare anche al 30%; scadimento che può protrarsi anche per 60 minuti. È decisamente consigliato lo stretching statico a fine allenamento, con un significativo beneficio nell'ottica della prevenzione infortuni, con una riduzione del rischio anche del 50%. Inoltre, cosa non meno importante, si assiste a una importante riduzione dei dolori muscolari ritardati, i famigerati DOMS (Delayed onset muscle soreness) che tipicamente hanno il loro picco 48-72 ore dopo l'esercizio. L'accortezza suggerita ci permette di recuperare molto meglio dalla fatica dell'allenamento e di essere al massimo delle nostre possibilità all'appuntamento sportivo successivo.

Stretching dinamico

Presenta caratteristiche decisamente differenti da quello statico.

Prevede movimenti la cui escursione articolare aumenta progressivamente, così come la velocità d'esecuzione, o entrambe.

Lo stretching dinamico è utilizzato prevalentemente nel riscaldamento: con oscillazioni controllate, si arriva dolcemente e progressivamente ai limiti della propria capacità di escursione articolare (si pensi per esempio alle oscillazioni alla sbarra degli arti inferiori nella danza classica, alle flessione-estensioni del busto sulle gambe negli allenamenti dei calciatori ecc).

I principali benefici del warm up dinamico riguardano il miglioramento di:

- capacità di allungamento;
- potenza e resistenza (endurance);
- flessibilità e coordinazione;
- equilibrio e coordinazione;
- preparazione mentale.

La routine del warm up deve essere preceduta da almeno 10 minuti di leggera attività aerobica in grado di aumentare la temperatura dei muscoli e del corpo. I movimenti della routine sono chiaramente sport-specifici, con esercizi riferiti alla disciplina abituale.

Sommario

Conferme dal mondo scientifico	3
Atleti vegetariani si può!	5
Perché e come fare sport	8
Valutare la forma fisica	12
Come mangia lo sportivo	23
Nutraceutici per lo sport	41

Colazione 50

Torta vegana con fragole e cocco	52
Torta di mandorle e cacao	54
Muesli casalingo dello sportivo	54
Porridge con canapa e goji	55
Biscotti con ceci e mandorle	55
Crema Budwig dello sportivo in bicchiere	56
Biscotti soia, avena e frutta	58
Biscotti di canapa e mandorle	58
Risolatte proteico	59
Crema di bulgur e cioccolato	59

Spuntini presport 60

Galette integrali	62
Crema di avocado al cioccolato	62
Pudding di frutta	63
Poppadum	63
Brutti ma buoni	64
Crème caramel alla melassa	66
Barrette banana e cacao	66
Barrette raw energetiche	67
Barrette supersemi e superfrutti	67

Spuntini postsport 68

Mousse di ricotta e fragole	70
Pancake vegetariani al cocco	72
Pancake vegetariani con banana	72
Tortini di riso nero alla melassa	73
Quadrotti ai lupini e goji	73

Bevande prima e durante lo sport 74

Frappè ai semi di canapa	76
Frullato di arancia e olio di canapa	76
Frullato di barbabietola e frutti di bosco	76
Succo di limone, carote, mele, barbabietole e zenzero	77
Succo di arancia, carote, barbabietola e fragole	77
Frullato di avocado e mela	78
Smoothie alla banana con avocado e açai	78
Bevanda cupuaçu e pera	78
Gel energetico	78
Reidratante alla menta 1	80
Reidratante alla menta 2	80
Bevande rimineralizzanti	81
Bevanda multivitaminica alle spezie	81

Bevande postsport 82

Bevanda ACE	85
Estratto rigenerante	86
Frullato di ananas e cocco	86

Frullato con le visciole	86
Golden milk dello sportivo	87
Frullato di cocco, alchechengi e mango	87
Frullato di banana, tofu, fragole e cocco	89
Frullato di banana e burro di arachidi	90
Frullato proteico tropicale con bacche di goji	90
Frullato di melagrana e yogurt greco	91
Frullato di pera, cacao e soia	91
Frullato di cacao soia, avocado e banana	

Pasti presport **92**

Insalata della salute	95
Insalata ai tre agrumi con lenticchie e spinaci	96
Tempeh di primavera	96
Polpette ai fiocchi di avena	97
Riso Venere al pesto di avocado e tofu strapazzato	97
Burger rosso barbabietola e azuki	99
Pasta di lenticchie rosse con pesto al tofu e pomodorini	100

Insalata vegana in sfoglia di ceci	100
Spezzatino di seitan e piselli	101
Insalata millecolori	101

Pasti postsport **102**

Vegpizza capricciosa	104
Polpette dell'incredibile Hulk	106
Zucchine ripiene	108
Fiocchi di neve (gnocchi) alla curcuma	108
Tempeh marinato con salsa alla curcuma	109
Tempeh alla cacciatora	109
Pasta al forno con verdure e feta	110
Polenta con funghi, seitan e "sparmigiano"	112
Tagliatelle con farro, pecorino, fave e zucchine	112
Pappa al pomodoro	113
Pasto sostitutivo con gelato	113



Elisa Cardinali è biologa nutrizionista. Specializzata in alimentazione e integrazione sportiva, segue atleti di livello amatoriale e professionale. Si occupa della redazione di diete personalizzate attraverso la valutazione dei fabbisogni energetici e nutritivi in condizioni fisiologiche e anche patologiche.

Laura Gogioso è biologa nutrizionista, specialista in Scienza dell'Alimentazione e perfezionata in fitoterapia clinica. Appassionata di sport, si è specializzata in alimentazione e integrazione nello sport. Ha acquisito la certificazione FIT di educatore alimentare del tennista. Cura il blog www.cibiamici.it



www.terranovalibri.it

Atleti vegetariani e anche vegani, si può! Venus e Serena Williams, il rugbista Mirko Bergamasco, il nuotatore Filippo Magnini dimostrano che anche con una dieta veg si possono ottenere prestazioni sportive di alto livello.

Un'unica avvertenza: informarsi, conoscere gli alimenti, saperli combinare correttamente fra loro per evitare deficienze nutrizionali. Questo ricettario aiuta proprio ad alimentarsi in modo equilibrato.

Le oltre 70 ricette vegetariane e vegane contenute in questo libro forniscono tante idee per colazione, pranzo e cena, e anche per spuntini e bevande da assumere prima, durante e dopo la prestazione sportiva. Legumi, ma anche cereali integrali, semi oleosi, frutta secca, prodotti a base di soia e lupino garantiscono un apporto proteico in grado di sostituire la classica bistecca e di migliorare le prestazioni, ridurre gli infortuni e perfezionare il recupero.



www.nonunlibroqualunque.it