

LIQUIGAS – CANNONDALE PER LA RICERCA

Indagini nutrizionali e programma dietetico

Il Pro Cycling Team Liquigas Cannondale vuole portare un segnale forte che testimonia la volontà di associare il ciclismo al benessere inteso come sintesi tra natura, alimentazione e performance sportiva.

Una buona e sana alimentazione non rappresenta infatti solo la base di un corretto stile di vita ma anche uno stimolo per il fisico, soprattutto quello di un ciclista di elevato livello ma non solo, per funzionare meglio e per aumentare le capacità prestative.

L'obiettivo è dimostrare che anche nel ciclismo, disciplina sportiva caratterizzata da richieste energetiche notevoli, un'alimentazione sana, naturale e corretta è parte integrante della prestazione atletica.

Tutto questo ha un'importante valenza "educativa" che punta a dimostrare che uno sport di prolungato sforzo, come il ciclismo, può essere affrontato in condizioni di assoluta "naturalità" fornendo in egual misura un degno spettacolo agonistico.

Il Dott. Roberto Corsetti, medico sociale della squadra **Liquigas - Cannondale**, in tal senso ha richiesto una collaborazione scientifica ad una azienda italiana leader nel settore della ricerca nutrizionale, la **DS Medica**.

La volontà è quella di preparare gli atleti ad affrontare le fatiche del Giro con un "regime alimentare vincente ed efficace" che vada a coprire tutte le peculiari esigenze nutritive individuali. L'obiettivo comune resta ovviamente quello di portare gli atleti, al termine del Giro, in uno stato di ottima efficienza fisica ed in grado di fornire risultati agonistici importanti.

Ne uscirà sicuramente rafforzata l'immagine del "**ciclismo pulito e sano**".

Grazie ad uno staff di medici nutrizionisti, messo a disposizione dalla DS Medica, che lavoreranno confrontandosi quotidianamente con il Dott. Roberto Corsetti, quest'anno gli atleti della Liquigas - Cannondale seguiranno un regime alimentare sano, detossificante, ricco di alimenti funzionali, antiossidanti e protettivi.

I cibi ed i prodotti utilizzati saranno scelti, secondo le esigenze del momento, tra quelli tipici delle terre della nostra penisola e rappresenteranno un inno alla validità dei concetti base della dieta mediterranea.

I nove atleti verranno sottoposti anche ad alcune indagini molto accurate che saranno oggetto di successive pubblicazioni in ambito scientifico.

In particolare saranno effettuate in tre occasioni diverse, alla partenza, a metà e al termine del Giro d'Italia, quattro importanti indagini nutrizionali:

- Test antropo plicometrico (Plicometria)
- Test impedenziometrico (Human Im Plus, strumento e software della DS Medica)
- Test calorimetrico (metabolimetro Quark RMR, strumento e software della Cosmed)
- Test dello stress-ossidativo (strumento e software Fras4 della H&D)

L'organizzazione e il coordinamento delle varie fasi del progetto (a partire da tutte le necessarie analisi da effettuare, fino alla elaborazione dei piani alimentari e alla distribuzione e valutazione della qualità dei pasti) sono affidate alle competenze e all'esperienza del Dott. Roberto Corsetti, medico sociale della Liquigas - Cannondale e del Dott. Maurizio Sgroi, ex atleta di interesse nazionale, oggi nutrizionista, ricercatore e medico dello sport nonché riferimento DS Medica. Essi saranno affiancati da un affiatato gruppo di collaboratori, fra cui spicca il Dott. Giuseppe Sicilia, conosciuto nutrizionista di origine siciliana, che si è adoperato con passione per l'introduzione nel piano alimentare degli atleti di prodotti tipici siciliani (spremute di arance rosse, marmellate artigianali, mostarda, fichi secchi, latte di mandorle etc.). Ne sarà certamente felice Vincenzo Nibali, capitano del Team, che così si ritroverà affianco tutti i giorni i sapori ed i profumi della sua terra.

Per le indagini ed i test saranno utilizzate metodologie, strumenti e software messi a disposizione dalla DS Medica, dalla Cosmed, che con la Liquigas – Cannondale ha collaborato e continua a collaborare con impegno e successo, e dalla H&D.

Tutte le aziende e gli operatori, coordinati dal Dott. Roberto Corsetti, saranno impegnati per le necessità che la ricerca e il progetto richiedono.

Gli esami ed i test valutativi saranno, come detto, effettuati in tre tempi successivi: prima dell'inizio della corsa, a metà e subito dopo la fine del Giro.

1° test: giovedì 5 maggio pomeriggio – Beinasco (TO) Hotel San Luigi;

2° test: 16 maggio pomeriggio (giorno di riposo a Chieti);

3° test: 28 maggio dopo la fine della tappa a Milano.

In questo modo si potrà valutare e monitorare il rendimento degli atleti rapportandolo al loro benessere fisico e nutrizionale, testimoniando in tal modo l'assunto secondo il quale esiste una assoluta sintonia tra risultati atletici, qualità dell'alimentazione e qualità della vita degli atleti.

Spiega il Dott. Maurizio Sgroi

“L’obiettivo primario del progetto è quello di assicurare il soddisfacimento delle esigenze caloriche e dei fabbisogni nutrizionali degli atleti, al fine di garantire elevate capacità atletiche e massima efficienza muscolare e cardiocircolatoria, per mantenere elevate prestazioni e conseguire migliori risultati tecnici. E ciò mediante l’unico ma fondamentale supporto di un’alimentazione basata sulla formulazione di piani dietetici equilibrati, bilanciati e adeguati”.

Aggiunge il Dott. Roberto Corsetti

“L’elevato dispendio energetico tipico di questa disciplina (si può arrivare a dispendi energetici dell’ordine di 6000-7000 calorie giornaliere) deve essere controbilanciato da un programma nutrizionale quantitativamente e qualitativamente equilibrato, in grado di far fronte a tali imponenti richieste, fornendo i necessari substrati energetici e gli indispensabili nutrienti non calorici (senza peraltro “affaticare” l’apparato digerente e sovraccaricare fegato e rene). Un giusto apporto di energia è peraltro il requisito fondamentale per il mantenimento del “peso forma”, parametro funzionale di assoluto rilievo per il rendimento sportivo specifico del ciclista. A tal fine, non bisogna tralasciare la necessità di una adeguata distribuzione dei nutrienti nella giornata, né quella di tener conto anche delle consuetudini e dei gusti dei vari atleti”.

Presupposto essenziale per la realizzazione di questo programma è l’effettuazione di un’accurata valutazione dello stato nutrizionale, che comprende lo studio della composizione corporea, la stima del dispendio energetico totale giornaliero e l’analisi delle abitudini e dei gradimenti in campo alimentare.

L’attenzione sarà posta principalmente sulla stima della percentuale di massa grassa e massa magra e sullo stato di idratazione dei tessuti, attraverso indagini che verranno effettuate con metodiche non invasive, quali la *Bioimpedenziometria* e la *Plicometria* (DS Medica)

Alla valutazione della composizione corporea si leggerà quella del metabolismo basale (mediante *Calorimetria Indiretta ed utilizzo del metabolometro Quark RMR della Cosmed*), strettamente correlato alla presenza di massa magra e *Body Cell Mass* (massa cellulare metabolicamente attiva), e l’analisi dello stress ossidativo, che si effettua con il *d-ROMs test* (mediante lo strumento Fras4 della H&D). Il test dell’analisi dello stress ossidativo consentirà di misurare l’entità dell’azione dannosa causata da una presenza elevata di radicali liberi nell’organismo e la capacità di contrastarne gli effetti nocivi mediante gli antiossidanti endogeni.

Le analisi contribuiranno a monitorare costantemente lo stato di salute e di efficienza psico-fisica degli atleti che può essere pericolosamente minata da eccessivo stress fisico e, anche, psichico e da una alimentazione non corretta.

Rimarca il Dott. Sgroi:

“A tal fine, per l’elaborazione dei programmi dietetici, che sono improntati su di un regime alimentare integrato di tipo mediterraneo, ci avvarremo di software nutrizionali specifici (DS Medica), che ci consentiranno di adeguare e bilanciare ogni prescrizione dietetica secondo le esigenze degli atleti e delle singole situazioni riscontrate. Non potremo trascurare le difficoltà legate ai tempi ed ai modi di distribuzione e somministrazione dei pasti, di possibili deficit nutrizionali riscontrati e di ogni eventuale specifica richiesta da parte di ciascun atleta.

Conclude il Dott. Corsetti:

“La nostra scelta, per quanto riguarda i cibi e gli alimenti, si basa sul quasi esclusivo utilizzo di prodotti freschi e di qualità, naturali o biologici, ricchi di elementi protettivi, sostanze antiossidanti e altri micronutrienti fondamentali (“alimenti funzionali” o “nutraceutici”), tipici della dieta mediterranea. Spremute e succo di vere arance rosse di Sicilia, tanto per fare un esempio, mandorle, nocciole, fichi essiccati, mostarde e altri prodotti di qualità provenienti da coltivazioni biologiche certificate (consegnati in giornata, spediti e trasportati grazie al contributo di aziende ortofrutticole e vettori specializzati)”.