

7. L'ATLETA VEGETARIANO.

I *vegetariani* non mangiano alcun tipo di carne, intendendo il termine “carne” nel senso più ampio, comprendendo cioè non solo le carni fresche, ma anche quelle conservate (prosciutto, bresaola, carne in scatola...) e anche i prodotti della pesca, cioè i pesci, i molluschi e i crostacei. Essi, però, mangiano uova, latte e derivati del latte (formaggi, yogurt). I *vegani* (chiamati anche *vegetaliani*, con una “l” invece della “r” rispetto ai *vegetariani*), invece, si astengono anche da uova e latticini.

Si può essere vegetariani (o vegani) e, al tempo stesso, avere l'efficienza fisica che consente di essere buoni atleti?

In passato ho seguito due atlete che lo erano: un'ottima maratoneta e una sciatrice che ha vinto l'Olimpiade. Dunque è possibile essere vegetariani ed eccellere nello sport. Ma ad una condizione: che si conosca bene come ci si deve alimentare correttamente, senza incorrere, insomma, in carenze di qualche nutriente. Chi, per esempio, magari dopo aver letto un articolo su un settimanale, elimina dalla sua alimentazione le carni senza apportare alcun correttivo all'alimentazione precedente, va incontro entro pochi mesi a carenze di vitamine, di proteine e di altri nutrienti. Soprattutto già entro alcune settimane spesso diventa anemico, poiché all'organismo arriva troppo poco ferro. Il ferro presente nei vegetali (*ferro non-eme*), infatti, viene assorbito in minima percentuale, ossia - nella migliore delle ipotesi - per il 3%, mentre con quello delle carni (*ferro eme*) si supera anche il 30%.

Quali vantaggi ci sono a seguire la dieta vegetariana?

I suoi adepti sostengono che si hanno chiari benefici per la salute e, in particolare, che ci si ammala di meno e si ha una vita più lunga. Questo è vero se il vegetariano che si alimenta bene viene confrontato con la media delle persone “carnivore”. Ma questi vantaggi scompaiono del tutto se lo si paragona con gruppi di “carnivori” che hanno le sane abitudini di vita che caratterizzano di solito i vegetariani, vale a dire il fatto di non fumare, di non essere sovrappeso, di non eccedere con gli alcolici, oltre che di mangiare d'abitudine verdura e frutta. Alcuni vegetariani, poi, tendono di solito a consumare una quantità eccessiva di carboidrati, anche di quelli che sono meno sani e che quando siano presi spesso e in abbondanza, favoriscono l'instaurarsi di varie malattie, cioè quelli amidacei e raffinati, come il pane, il riso, i cereali del mattino, le merendine e così via.

Un'ultima considerazione riguarda la creatina. L'uomo, infatti, ne perde ogni giorno poco più del 2% di quella che possiede. Circa la metà la sa rifabbricare, mentre il resto lo assume di solito con le carni. Succede così che l'atleta vegetariano, non assumendone per niente con i cibi, ha nei muscoli una quantità ridotta (anche di oltre il 30%) di creatina e, dunque, è meno efficiente nello scatto e nel recupero successivo ai momenti di maggiore impegno.