

9. Il “cibo spazzatura”.

E' definito “cibo spazzatura” quello che fornisce un elevato apporto di calorie e che, al tempo stesso, non ha pregi nutrizionali, ossia non fornisce quei nutrienti che sono molto importanti per ogni individuo e, a maggior ragione, lo sono per chi pratica sport, come le vitamine, i minerali, le proteine e – magari in quantità apparentemente piccole (pochi milligrammi), ma comunque importantissime per la salute e l'efficienza fisica – le sostanze antiossidanti e antinfiammatorie, a partire dai polifenoli.

I “cibi spazzatura” contengono di solito tanto zucchero, tanti amidi raffinati e tanti grassi malsani (oli di semi idrogenati, grassi trans...). Ai primi posti di questa classifica degli alimenti malsani ci sono le bibite dolci (tipo coche, aranciate, the pronti), le patatine (sia quelle in busta che quelle fritte) e le merendine. Subito dopo vengono gli hot dog e gli hamburger imbevuti di tipi di grasso che già di per sé sono pessimi e che per di più sono stati fritti.

Consumare una volta ogni tanto uno di questi alimenti non crea di solito problemi, ma chi li fa spesso, invece, rischia di andare incontro – come hanno dimostrato varie ricerche - all'obesità, al diabete e ad altre malattie anche molto gravi. Il giovane atleta che abbonda con i cibi spazzatura, proprio grazie al fatto che si allena con regolarità, normalmente evita questi problemi, ma può incorrere in altri che – per chi pratica sport – sono comunque gravi. Ecco quali sono i principali:

- la difficoltà ad aumentare la propria massa muscolare, anche perché chi mangia tanti cibi spazzatura di solito ha nella dieta poche proteine di buon valore biologico; i mangiatori abituali di cibi spazzatura, del resto, possono essere grossi per via del molto grasso corporeo, ma hanno una muscolatura esile;
- un ridotto miglioramento – a parità di allenamento compiuto - anche di altre qualità fisiche determinate dalla preparazione (si pensi, per esempio, alle varie componenti della resistenza);
- la tendenza ad avere un recupero più lento dai vari tipi di “fatica” prodotti dagli allenamenti,
- una maggior facilità ad ammalarsi (di influenza o di altre malattie stagionali);
- una maggior tendenza anche ad incorrere in infortuni alla muscolatura, ai tendini, alle articolazione e persino alle ossa (fratture da stress).

Per tutti questi motivi. è utile seguire ha un'alimentazione più salutare, ricca di verdura, di frutta e di cibi proteici sani.