

Alimentazione

Decisivi Aminoacidi essenziali e idratazione

A tavola servono proteine sia animali, sia vegetali. «Le prime forniscono quantità adeguate di tutti gli aminoacidi essenziali che il nostro corpo non è in grado di sintetizzare, e che quindi dobbiamo assumere con la dieta. Lo stesso però può essere raggiunto combinando più fonti di origine vegetale (es. cereali e legumi). I vantaggi per la salute legati al consumo di legumi come fagioli, ceci, lenticchie sono molteplici in quanto tali alimenti sono una fonte di proteine, ferro, zinco, vitamine del gruppo

B e di fibra. Inoltre, sempre più studi evidenziano che sostituire, almeno parzialmente, le proteine animali con quelle vegetali porti a un rischio ridotto di malattie cardiovascolari, obesità, diabete, e di alcune forme di tumori», spiega Guglielmetti. «Per i nostri muscoli conta anche una corretta idratazione. Partire o arrivare a un allenamento in condizioni di disidratazione può ridurre la performance, fino al 30-50% e favorire crampi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Esagerare con le proteine non solo è inutile, ma può essere addirittura controproducente
È importante mantenere una quota adeguata di carboidrati e di grassi

I nutrienti giusti per i muscoli dopo i «50»

di **Anna Fregonara**

Superati i 50 anni, quale alimentazione conviene privilegiare per proteggere i muscoli?

È una domanda che ci si pone spesso perché la mezza età è il momento in cui si avverte che il corpo inizia a cambiare passo: diventa meno incline a perdonare gli eccessi, più lento nei recuperi, più esigente negli equilibri.

La buona notizia è che non è mai troppo tardi per cominciare a fare il giusto esercizio.

Lo dimostra Fauja Singh, indiano di origine e londinese d'adozione: ha iniziato a correre a 89 anni e a 101 è entrato nella storia come il più anziano maratoneta, scomparso la scorsa estate, investito a 114 anni (presunti non avendo un certificato di nascita). Ma l'importanza del movimento, con le dovute precauzioni per chi parte da zero o ha condizioni cliniche specifiche, emerge già da una delle attività più semplici: camminare. Uno studio di coorte appena pubblicato su *Jama Network Open* ha seguito oltre 11 mila



Il medico risponde
ai lettori su
corriere.it/salute/il-medico-risponde/alimentazione



Il medico risponde
ai lettori su
corriere.it/salute/il-medico-risponde/sport-fitness

persone per più di quattro anni, monitorandone i movimenti quotidiani con accelerometri. Chi camminava almeno 100 minuti al giorno presentava un rischio di lombalgia cronica ridotto del 23% rispetto a chi non superava i 78 minuti. All'opposto, la sedentarietà è un fattore di rischio per molte patologie: sindrome metabolica, malattie cardiovascolari, aumento del grasso corporeo e riduzione della densità ossea. Con l'avanzare dell'età, inoltre, accelera la perdita di massa muscolare, rendendo ancora più importante un approccio integrato che unisca esercizio fisico e corretta alimentazione. «Le proteine sono un componente essenziale delle cellule muscolari, ne determi-



nano la struttura», spiega Monica Guglielmetti, dietista e assegnista di ricerca all'Università di Pavia. «La loro assunzione adeguata sostiene il mantenimento o la crescita del muscolo. Servono, infatti, a rico-

Superata la mezza età, è consigliabile seguire una dieta bilanciata che contenga tutti i principali micronutrienti

struire le fibre muscolari degradate dall'attività fisica. Non rappresentano, però, la principale fonte di energia: a questo provvedono carboidrati e grassi. I primi con un rilascio immediato, i secondi più lento, ideale per le attività di media e bassa intensità o per quando le riserve di carboidrati si esauriscono».

Tutti i macronutrienti sono, quindi, indispensabili nelle giuste proporzioni. «In una dieta equilibrata sarebbe auspicabile che i carboidrati coprissero in media tra il 50 e il 55% dell'energia giornaliera, i grassi tra il 20 e il 35%, le proteine tra il 12 e il 20%. Per un adulto sano il fabbisogno proteico medio è di circa 0,9 g/kg di peso corporeo, che può salire a 1,2-1,4 g/kg negli sporti-

vi, con un massimo di 2 g/kg. Ma attenzione — avverte l'esperta — più proteine non significa più muscoli. Gli studi dimostrano che oltre i 2 g/kg di proteine al giorno ulteriori incrementi non portano benefici, se la dieta è già equilibrata. Al contrario, se mancano calorie o carboidrati, una parte delle proteine viene utilizzata per produrre energia anziché per formare nuovo tessuto muscolare. Nella quasi totalità dei casi, il fabbisogno proteico si copre con una dieta varia e bilanciata che fornisce anche vitamine e minerali essenziali. Tra questi ultimi, quando si parla di quelli utili ai muscoli si pensa a potassio e magnesio. Sono importanti, ma non bastano. Anche calcio e ferro sono fondamentali: il primo è coinvolto nella contrazione muscolare, il secondo trasporta l'ossigeno necessario nelle attività aerobiche. Infine, le vitamine del gruppo B sono indispensabili per trasformare l'energia introdotta con il cibo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA