

Martedì, 02 Maggio 2017, 09.48

A A

Nutrizione33

HOME

ATTUALITÀ

SCIENZA

CLINICA

PROFESSIONE

FORMAZIONE

CLINICA

[Home](#) / [Clinica](#)

mar
30
2016

La dieta vegetariana è adeguata per lo sportivo?

TAGS: DIETA VEGETARIANA, APPORTO PROTEICO, SPORT



ARTICOLI CORRELATI

07-07-2016 | Consigli per una corretta alimentazione negli atleti vegetariani o vegani

10-03-2017 | Il valore nutrizionale delle farine di fagiolo precotte

08-12-2016 | Cancro: il ruolo dell'alimentazione vegetariana

L'atleta vegetariano ha le stesse esigenze di un atleta onnivoro ma molti dubitano che la sua dieta fornisca un apporto proteico adeguato, eppure la preoccupazione dovrebbe essere un'altra.

In generale, gli sportivi hanno bisogno di assumere più proteine rispetto agli individui sedentari a causa del maggiore utilizzo degli aminoacidi a fini energetici e della aumentata richiesta proteica a fini anabolici (crescita massa muscolare); se per la maggior parte degli sportivi 0,8 g di proteine/Kg sono sufficienti, per alcuni sport (p.es. endurance) si arriva a 1,8-2 g/Kg.

Se il fabbisogno calorico viene rispettato, la dieta vegetariana o vegana risulta appropriata. Cereali, legumi, frutta secca, semi oleaginosi, frutta, verdura, uova e latticini (per i lattosensibili), infatti, apportano tutti gli aminoacidi essenziali e non essenziali in quantità adeguate anche per gli atleti di livello.

Il problema che si potrebbe porre è un altro: il possibile eccesso proteico. Eresia? Non proprio.

Le richieste caloriche per gli sport più faticosi (MET >12 su 5-6 h/die) associate a corporature ordinarie (80 Kg) possono essere rilevanti: da 8.000 a 10.000 Kcal/die e oltre.

L'alimentazione vegetariana prevede un consumo intrinseco più alto (rispetto al regime onnivoro) di cereali, frutta secca, semi, legumi e derivati; gruppi alimentari che

SC



CC

IN



CC

mediamente non vanno al di sotto del 11% di proteine e sfiorano il 25%, con punte di circa il 40% per la soia, pertanto è facile intuire che per quote caloriche rilevanti il problema non sia il raggiungimento di 1,8 g/Kg ma arrivare a 4 g/Kg: un limite di allarme.

Già a 6.000 Kcal/die un regime vegetariano (anche vegan) può comportare l'assunzione di 250 g di proteine e spingendosi oltre la soglia di allerta non è lontana. Per evitare rischi di sovraccarico gli alimenti proteici vanno scelti opportunamente, una scelta comunque facilitata dalla varietà dei cibi vegetali a disposizione. Se per motivi di compliance è inevitabile l'assunzione di troppe proteine, c'è da considerare che fino a 3,4 g/Kg non ci sono rischi evidenti e anche andando oltre fino ai 4 g/Kg la ridotta digeribilità delle proteine vegetali (<10%) consente di stare tranquilli.

Approfondimenti:

ADA, *Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. J Am Diet Assoc. 109:509-527; 2009*

Jose Antonio et al., *A high protein diet (3.4 g/kg/d) combined with a heavy resistance training program improves body composition in healthy trained men and women - a follow-up investigation. Journal of the International Society of Sports Nutrition; 2015*
 Keyson software ver. 1.0; elaborazioni su food database IEO (2015) e USDA (Rel.28); 2016

Nieman David C., *Physical fitness and vegetarian diets: is there a relation?; Am J Clin Nutr; 70(suppl):570S-5S; 1999*

Mauro Destino

0

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I PIÙ I

21-04-
per pre
adoles

20-04-

04-04-
per fav
di vita

15-06-
alla sc

18-04-
episoc
valutai

I PIÙ I

19-04-

21-04-
per pre
adoles

20-04-

19-04-
patolo

19-04-

Per votare occorre inserire le proprie credenziali Medikey

(0 VOTI / MEDIA 0)



D.



COMMENTI

Nessun commento presente per questo articolo.

INSERISCI COMMENTO



2/5/2017

La dieta vegetariana è adeguata per lo sportivo?

CLINICA
PROFESSIONE
FORMAZIONE
DALLE AZIENDE

BANCA DATI ALIMENTI
DALLE AZIENDE

CONTATTI
MISSION
NOTE LEGALI
PRIVACY

© EDRA S.p.A. | P. IVA 08056040960 | TEL: 02/881841 | Per la pubblicità contatta EDRA S.p.A.