

# DIETA E KARATE

## PREMESSA

La dieta dello sportivo è spesso mirata a “bruciare” le prestazioni di pochi gruppi muscolari nell’arco di pochi anni.

Questo purtroppo può comportare un invecchiamento precoce e l’aumentata incidenza di malattie e mortalità.

Il Karate invece mira ad una sintonia mente-corpo che per gran parte della vita si esprime con una perfetta integrazione nel tempo e nello spazio.

La dieta per il Karate è quindi la dieta per la vita; non a caso la parola “dieta” è di origine greca e significa “atteggiamento verso la vita”.

Sappiamo che le **abitudini di vita sono altrettanto e forse più importanti delle cure mediche**, come rilevato da recenti studi scientifici :

- 1) nel 2001 è stato pubblicato “The Okinawa program”, nel quale gli autori hanno rilevato che sull’isola di Okinawa c’è la più alta percentuale di centenari al mondo (quattro volte di più rispetto agli USA), rare sono le malattie cardiovascolari ed il cancro; lo stile di vita degli abitanti prevede grande consumo di pesce, riso, vegetali, tofu (formaggio di soia) ed alghe, unito ad una costante attività fisica (passeggiate, stretching, arti marziali); gli anziani prima di coricarsi bevono una tisana di miele, aglio, radice di curcuma e aloe aggiunti all’awamori (distillato di riso);
- 2) Ancora, una ricerca dell’università di Rotterdam ha teorizzato una dieta, la “Polymeal”, in grado di assicurare un’aspettativa di vita maggiore di 6 anni, costituita da 7 elementi: pesce ( 100 gr. 4 volte per settimana), verdura e frutta (400 gr.), aglio (2,5 gr.), mandorle (60 gr.), vino rosso (1 bicchiere), cioccolato amaro (100 gr.).

## CENNI SUI PRINCIPI BASILARI DELLA DIETA

Gli alimenti contengono :

- 1) **CARBOIDRATI**: forniscono alle cellule il “combustibile” per la produzione di energia;
- 2) **PROTEINE**: di origine animale o vegetale, sono i “mattoni” per la costruzione dell’organismo;
- 3) **GRASSI**: sempre demonizzati, sono in realtà indispensabili per l’utilizzo di alcune vitamine (liposolubili) ed apportano lipidi benefici per il cuore come gli omega tre;
- 4) **FIBRE**: indispensabili per le funzioni gastrointestinali;
- 5) **VITAMINE E SALI MINERALI**: sono catalizzatori, cioè permettono e velocizzano le reazioni biologiche;
- 6) **ACQUA**: si può sopravvivere più di un mese senza cibo, ma senza acqua si muore in pochi giorni.

Quando si introducono con il cibo più calorie di quante ne vengono bruciate quotidianamente, l’organismo riceve più energia di quanta ne consuma; le calorie in eccesso vengono immagazzinate sotto forma di grasso corporeo.

L’**OBESITA’** si verifica quando nel corpo si accumula troppo grasso. Essere grassi significa avere alte possibilità di andare incontro a **DIABETE MELLITO E MALATTIE CARDIOCIRCOLATORIE** (killer numero uno). Dagli studi condotti su individui centenari risulta invece che nella maggior parte dei casi si tratta di soggetti magri, attivi, che consumano poche calorie.

Un metodo semplice per valutare l’obesità è misurare la circonferenza della vita proprio sopra l’ombelico: se è superiore a 94 cm. nell’uomo e 80 cm. nella donna, aumenta il rischio di malattie cardiocircolatorie e diabete.

Il rimedio dell’obesità sarebbe la dieta, ma generalmente le diete non funzionano: per il 95% delle persone che vogliono dimagrire le diete sono la strada maestra per ingrassare (“effetto yo-yo”), perché è impossibile mantenere a lungo l’ossessione per grammi e calorie. Inoltre alcune famose diete sono sbilanciate dal punto di vista nutrizionale, e quindi non possono essere seguite da chi svolge attività sportiva.

La drastica riduzione di carboidrati con eccesso di proteine e grassi può alla lunga sovraccaricare fegato e reni, danneggiandoli; l’eccesso di proteine può generare anche una produzione eccessiva di acidi, che riducono l’efficienza dei muscoli. Ricordare che non esiste una dieta che può far vincere una gara, ma una dieta sbagliata può farla perdere.

# ORIENTAMENTO NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

Una dieta bilanciata prevede il consumo giornaliero di cibi appartenenti a TUTTE le principali categorie alimentari; peraltro in ogni categoria ci sono cibi da scegliere in libertà o con prudenza. Si riportano di seguito alcuni concetti fondamentali per i normali componenti della dieta.

## CARBOIDRATI.

- a) pasta o riso una volta al giorno, purchè conditi in modo semplice (pomodoro o verdure e un filo d'olio di oliva);
- b) evitare dolci, pasticcini, caramelle, zucchero (massimo 2 cucchiaini al giorno);
- c) si possono consumare al massimo 50 gr. di cioccolato fondente al giorno.

PROTEINE. a) sì a pesce, carne magra, formaggi con pochi grassi come mozzarella, grana, parmigiano, ricotta (no a mascarpone, gorgonzola, caciocavallo, emmenthal);

- b) uova non più di 2 volte alla settimana.

## GRASSI.

- a) il miglior condimento in assoluto, sia a caldo che a freddo, è l'olio di oliva, nella misura di circa 3 cucchiaini al giorno; evitare di condire con grassi animali come burro, panna, margarina, lardo, pancetta;
- b) evitare i fritti, poiché questa cottura provoca alterazione dei grassi e produzione di sostanze tossiche;
- c) evitare salsicce e insaccati; tra i salumi consigliabile solo il prosciutto crudo.

## VITAMINE, SALI MINERALI, FIBRE.

- a) almeno 2 porzioni al giorno di verdura ed almeno 2 frutti al giorno; il National Cancer Institute in USA ha promosso la campagna "five a day", proponendo 5 porzioni al giorno di frutta e/o verdura;
- b) legumi 2 volte a settimana, a scelta tra fagioli, ceci, lenticchie, piselli, soia;
- c) aggiungere poco sale (potremmo benissimo farne a meno, essendo già presente nella maggior parte dei cibi); per condire oltre all'olio di oliva usare aceto, molte spezie, limone, senape, molto peperoncino.

## BEVANDE.

- a) acqua (almeno 2 litri al giorno), succhi di frutta, tè (specialmente quello verde, che abbassa la mortalità per tutte le cause del 20% se consumato giornalmente);
- b) al massimo 2 bicchieri di vino rosso al giorno.

## RIASSUMENDO E SEMPLIFICANDO

<u>PRIVILEGIARE</u>	<u>LIMITARE</u>	<u>EVITARE</u>
<p>PESCE; CARNE MAGRA; LATTICINI MAGRI; VERDURE, ORTAGGI, LEGUMI; FRUTTA FRESCA E SECCA; (PRODOTTI A BASE DI SOIA).</p>	<p>UOVA (2 volte alla settimana); OLIO D'OLIVA (3 cucchiari al giorno); PANE (100 gr. al giorno); PASTA O RISO (100 gr. al giorno); VINO ROSSO (2 bicchieri al giorno); CIOCCOLATO FONDENTE (50 gr. al giorno); SALE (pochissimo).</p>	<p>CARNI E LATTICINI GRASSI, INSACCATI, BURRO E LARDO; FRITTURE; DOLCIUMI.</p>

# DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI NELLA GIORNATA E NEI PASTI

- 1) Suddividere gli stessi cibi non in 3 pasti, ma in **5 volte**: 3 pasti principali e 2 spuntini. Infatti ogni volta che si innescano digestione ed assimilazione si ha un consumo extra di energia, quindi aumenta il dispendio calorico.
- 2) E' necessario **masticare a lungo** per fare arrivare prima il senso di sazietà: 20 minuti sono il tempo necessario al cervello per farci sentire sazi.
- 3) Consumare i cibi più calorici come pane, pasta, riso, cereali, a colazione ed a pranzo, mentre a cena preferibilmente pesce o carne. Il tutto accompagnato da abbondanti porzioni di verdura e da spuntini a base di frutta. Concentrando **la maggior parte delle calorie nella prima parte della giornata, entro le ore 16**, si sfrutta la maggior capacità dell'organismo di bruciare energie; quasi tutto quello che si consuma di sera, prima del riposo, si deposita trasformandosi facilmente in grasso, come per il letargo degli animali ("**effetto letargo**").
- 4) **Tra 2 e 4 ore prima dello sport** è opportuno consumare cibi ricchi di carboidrati, **energetici e di facile digestione**: yogurt alla frutta o con cereali, oppure una banana. Un aumento dell'apporto proteico può risultare addirittura dannoso, poiché comporta un notevole impegno digestivo e quindi una sorta di furto a scapito dell'irrorazione muscolare, inoltre aumenta le scorie azotate da eliminare con sovraccarico dei reni.
- 5) **Come razione d'attesa** (quando l'orario di inizio non è ben definito) : bere ogni ora, tra l'ultimo pasto e l'inizio della gara, un sorso di acqua minerale con succo di frutta (mela o pera, ma anche arancia) senza aggiunta di zucchero.
- 6) **Dopo lo sport** è necessaria un'abbondante **reidratazione** con acqua e/o succhi di frutta in acqua minerale. Ci si può poi concedere un **pasto completo**.

## MENU STANDARD (esempio)

<u>COLAZIONE</u>	<u>PRANZO</u>	<u>SPUNTINI</u>	<u>CENA</u>
In varia combinazione: THE' O CAFFE'; PANE E MARMELLATA O MIELE; LATTE OPPURE YOGURT ALLA FRUTTA O CON CEREALI; SUCCHI DI FRUTTA O SPREMUTE.	RISO O PASTA CONDITI IN MODO SEMPLICE; INSALATA MISTA CON TONNO E/O MOZZARELLA E/O UOVA SODE.	(metà mattina e pomeriggio) YOGURT ALLA FRUTTA O CON CEREALI E/O FRUTTA FRESCA.	PESCE, CARNE O FORMAGGIO MAGRO; VERDURA.

Nell'impossibilità di consumare pranzo o cena in modo completo (pasti "fuori casa"): pizza margherita o panino con prosciutto crudo.

**UNA VOLTA ALLA SETTIMANA, SI POSSONO DIMENTICARE  
TUTTE LE REGOLE** (con buon senso).