

SPORT E CELIACHIA: DAGLI ESPERTI I CONSIGLI PER ESSERE CAMPIONI NON SOLO A TAVOLA MA ANCHE SUL CAMPO

Sì alla frutta, fresca e secca, attenzione agli integratori, che devono riportare la dicitura senza glutine, via libera a cereali e pseudocereali particolarmente energetici come il miglio e la quinoa. Sono solo alcuni degli accorgimenti da adottare per affrontare al meglio l'attività sportiva suggeriti da Lavinia Cappella, dietista e nutrizionista di AIC Lombardia Onlus, in occasione della Giornata internazionale dello sport

Previene l'obesità, riduce il sovrappeso, aumenta il senso d'autostima, regola il sonno, favorisce la gestione di ansia e stress, riduce il rischio di ipertensione, diabete, ictus e infarto. Stiamo parlando dello **sport**, celebrato in tutto il mondo il **6 aprile** in occasione della **Giornata internazionale dello sport**. Un toccasana che non dovrebbe mancare nella routine quotidiana, associato a un'alimentazione sana e bilanciata. Un elisir di lunga vita adatto anche ai **36,5 mila celiaci lombardi** che si trovano tutti i giorni a dover convivere con la "**Spiga Barrata**", un'alleata importante per essere **campioni non solo a tavola ma anche in campo**. Secondo i dati ISTAT 2017, la **Lombardia** si classifica come la **seconda regione più attiva d'Italia**. Quasi una persona su 3 (28,8%) pratica sport in modo continuativo, in linea con i livelli raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che prevedono per gli adulti almeno 150 minuti di attività moderata a settimana e per bambini e ragazzi 60 minuti al giorno. Ma come conciliare attività sportiva e celiachia? Tra le raccomandazioni degli esperti una **dieta varia e bilanciata**, limitando il consumo di alimenti contenenti grassi saturi e zuccheri, consumare **fonti di amido particolarmente energetiche** come miglio e quinoa, variare le fonti proteiche e assumere **integratori gluten free solo su consiglio del medico** e non rinunciare mai a **frutta e verdura**.

"Le persone celiache che seguono una dieta senza glutine non presentano nessuna controindicazione all'attività fisica e alla pratica di qualsiasi sport, a qualsiasi livello, compresi i bambini – spiega **Lavinia Cappella, dietista e nutrizionista di AIC Lombardia Onlus** – Viceversa, non esiste nessuna evidenza scientifica che una dieta senza glutine migliori la performance sportiva di chi non è celiaco. L'alimentazione è un'azione prettamente individuale e perciò legata alle caratteristiche delle singole persone in quanto soggettivi sono gli allenamenti, ma anche i dispendi energetici e le capacità di recupero. Non esiste, infatti, la ragione del calciatore ma di *quel calciatore*, né della ginnasta, ma di *quella ginnasta*. Per questo motivo AIC Lombardia Onlus offre utili consigli nutrizionali, specificatamente pensati per gli sportivi celiaci, attraverso un'attività di counseling."

Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità, la sedentarietà è ancora responsabile del 14,6% di tutte le morti in Italia, pari a circa 88.200 casi all'anno, e di una spesa in termini di costi diretti sanitari di 1,6 miliardi di euro annui per le quattro patologie maggiormente imputabili ad essa: tumore della mammella e del colon-retto, diabete di tipo 2 e coronaropatia. **Promuovere corretti stili di vita** per migliorare il benessere psicofisico a tutte le età, **avvicinare i giovani allo sport** favorendo la partecipazione a tornei e gare, **diffondere attraverso lo sport la cultura gluten free** sono gli **obiettivi che AIC Lombardia Onlus si propone di raggiungere** con una presenza capillare a eventi e manifestazioni sportive sul territorio lombardo.

"Siamo convinti che lo sport sia uno strumento di prevenzione e socializzazione e crediamo che la possibilità di praticarlo in maniera consapevole e informata sia un diritto di tutti – spiega **Isidoro Piarulli, Presidente di AIC Lombardia Onlus** - Lo sport infatti è un importante veicolo di diffusione della cultura gluten free al di fuori del circuito sanitario. Possiamo vantare dal 2003 una squadra di calcio composta da celiaci e non, di diverse età, che partecipa a tornei in rappresentanza di AIC Lombardia Onlus. Consistente è anche la nostra presenza a eventi podistici, come per esempio la **Milano Marathon in programma il 7 aprile**, con desk che offrono alimenti senza

glutine per sostenere gli atleti celiaci. Infine, dal 2014 anche il volley è entrato a far parte del mondo AIC Lombardia Onlus.”

La celiachia oggi non rappresenta più un ostacolo neanche per gli atleti agonisti, come poteva essere fino ad alcuni anni fa, perché la continua ricerca ha permesso di avere prodotti molto simili a quelli contenenti glutine consentendo ai celiaci di seguire qualsiasi alimentazione sia richiesta dall’attività sportiva.

“Fino a qualche anno fa non era facile trovare cibi senza glutine – spiega **Simone Ragusi, rugbista professionista che gioca come utility back nel Petrarca, in Eccellenza** – Da ragazzino, quando uscivo per una pizza mi portavo la mia, ma questa diversità non mi ha mai toccato particolarmente. Mi sono sempre sentito normale, anzi speciale. Il consiglio che mi sento di dare a chef, ristoratori e preparatori atletici è di non considerare i celiaci “malati”, ma persone normali che richiedono solo qualche attenzione in più”.

Di seguito i **consigli della dietista e nutrizionista di AIC Lombardia Onlus Lavinia Cappella** per affrontare al meglio l’attività sportiva:

- **GLUTEN FREE MA SOLO SE SEI CELIACO:** non esiste nessuna evidenza scientifica che una dieta senza glutine migliori la performance sportiva di chi non è celiaco; anzi recenti studi hanno dimostrato che **eliminare il glutine dalla dieta degli atleti non celiaci sia del tutto inutile e comporti una restrizione non giustificata.**
- **QUESTIONE DI EQUILIBRIO:** per gli sportivi celiaci a livello agonistico non è sufficiente modificare la dieta sostituendo semplicemente i cereali contenenti glutine. **L’apporto di nutrienti, micronutrienti e soprattutto l’indice glicemico della dieta senza glutine devono essere rimodulati.**
- **BAMBINI, SENZA FRETTA:** è opportuno **aspettare qualche mese dalla diagnosi di celiachia** prima che il bambino celiaco inizi un’attività sportiva, così che i sintomi e segni con cui si è manifestata la patologia regrediscano.
- **SÌ ALLA FRUTTA, FRESCA E SECCA:** fare il pieno di acqua, vitamine e fibre con spuntini a base di frutta e verdura è sempre una buona idea. Anche la **frutta secca** sta acquisendo una valenza sempre più importante in ambito nutrizionale perché è uno snack energetico ricco di acidi grassi essenziali, antiossidanti, vitamine del gruppo B e del gruppo E e di sali minerali come il potassio e calcio.
- **POTERE AI CEREALI, MA NON SONO TUTTI UGUALI:** **riso, grano saraceno, miglio, quinoa e mais costituiscono un’ottima fonte di carboidrati.** Se il riso è altamente digeribile, la quinoa è ricca di fibre, minerali e proteine.
- **MAI SENZA ACQUA E SALI MINERALI:** l’assunzione di acqua e sali minerali durante l’attività va sicuramente prevista per quegli sport la cui durata eccede i 60 minuti, mentre per le attività che si concludono in un tempo minore sono sufficienti le riserve già immagazzinate, valutando comunque temperature e condizioni di umidità in cui viene svolta l’attività. **Attenzione agli integratori che devono essere rigorosamente gluten free e assunti solo su consiglio del medico.**
- **SPORT A INTENSITÀ ELEVATA:** per gli sport a intensità elevata ma intermittenti, come il **calcio e il basket**, si consiglia di consumare un pasto prima del match ricco di carboidrati complessi (es. riso o pasta senza glutine), con una piccola componente proteica e lipidica (es. prosciutto crudo), ma poche fibre. Durante l’allenamento occorre provvedere al rifornimento di acqua e minerali e al termine della performance è consigliato il consumo di zuccheri semplici, come bevande arricchite di zuccheri e sali minerali o snack dolci, ad alto indice glicemico (es. pane senza glutine e marmellata, spremute, yogurt, barrette ai cereali gluten free).
- **SPORT DI RESISTENZA:** per la **corsa** su lunga distanza, come la maratona, esistono dei gel senza glutine da assumere comodamente; per lo **sci**, in cui ci si può fermare, un pasto leggero ma completo è consigliato (es. panino specifico per i celiaci, con prosciutto e verdure) oltre a una ricca colazione prima dell’attività (es. uova alla coque con pane gluten free e yogurt o latte).