

Nutritional orienteering and Nordic Walking, Pb/m

*A cura di Marco Tagliaferri
Coordinatore Nazionale di Bioetica ADI*

Introduzione

Sempre maggiore è l'interesse, anche del mondo scientifico, che viene riservato al Cammino con i bastoncini, quale espressione di una attività di movimento che appare essere molto più efficace rispetto alla tradizionale camminata. Avere la possibilità di coinvolgere la maggior parte del sistema muscolare è sicuramente più idoneo ai fini del raggiungimento di un migliore equilibrio metabolico, che porta con se, ovviamente, una modifica del comportamento alimentare in grado di soddisfare le nuove esigenze nutrizionali che tale attività impone per non crearsi un danno.

Scopo di questo "ADI Flash" chiarire l'efficacia tale attività correlata ad un corretto comportamento alimentare.

Ultimi dati in letteratura consolidati

Tale particolare attività di movimento (Cammina ... Salute con l'Amico bastoncino, Pb/m) interroga il mondo scientifico se effettivamente, attraverso il coinvolgimento di una maggiore quantità di massa muscolare condotta in maniera aerobica ed in modo lento e prolungato possa apportare maggiori benefici non solo metabolici ma anche in termini di salute e di miglioramento della qualità della vita.

Ma il dilagare della camminata con i bastoncini ha fatto emergere anche l'esigenza di ben corrispondere ad essa uno specifico comportamento alimentare, in grado di non creare squilibri metabolici e nutrizionali.

Certamente come evidenziato dall'IDES il condurre una corretta attività di movimento aiuta a migliorare la qualità della vita, e che come raccomandato dal National Research Council-Recommended Dietary allowances – le esigenze nutrizionali debbono cambiare con il livello di attività fisica praticata.

I benefici dell'allenamento aerobico sono ben documentati da solide evidenze scientifiche, sulla composizione corporea (diminuzione della massa grassa e contenimento o aumento della massa magra), sulla capacità ossidativa del muscolo, sulla pressione arteriosa, e sulla frequenza cardiaca come confermato da meta analysis of controlled clinical trials (Jama 2001).

Resta da chiarire ancora con maggiore certezza, per inserirlo nelle linee guida, quale debba essere il volume minimo di attività di movimento necessaria per ottenere i massimi benefici sulla salute.

Dal punto di vista nutrizionale, invece, c'è la necessità di soddisfare il fabbisogno energetico, il fabbisogno di nutrienti e le perdite idriche conseguenti alla pratica dell'attività di movimento.

Trattandosi di attività lenta anche se può essere prolungata e che, di conseguenza, esclude picchi di esercizio a particolare intensità, i fabbisogni nutrizionali debbono poter contemplare un moderato aumento della quantità di carboidrati per preservare le proteine ed i depositi di glicogeno nei muscoli e nel fegato (ISSN exercise sport nutrition review: research recommendations, 2010).

Certamente la scelta va orientata agli alimenti a basso indice glicemico con aumento del consumo di fibre vegetali ottimizzando, quindi, la scelta con un orientamento nutrizionale mediterraneo (Glycemic index in sport nutrition, 2009).

Una alimentazione equilibrata e varia con alimenti di derivazione vegetale ed animale, esclude la possibilità di ricorrere a supplementazioni del tipo integratori vitaminici e minerali essendo una attività svolta a scopo salutistico.

Infatti una alimentazione ricca di frutta, vegetali e cereali garantisce il giusto apporto di vitamine, Sali minerali e fibre.

Resta importante una adeguata assunzione di liquidi prima durante e dopo l'esercizio per ottimizzare l'obiettivo di conquista della migliore condizione di salute possibile (American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement, 2009)

Highlights dietetico-clinico-nutrizionali e pratica clinica

Il Nutritional Orienteering guarda alla Alimentazione Mediterranea di Territorio (AMT) quale esperienza ottimizzata da affiancare alla pratica del Nordic Walking, Cammina ... Salute con l'Amico bastoncino, Pb/m -, per il raggiungimento della migliore condizione di salute e di qualità della vita possibile, attraverso una preparazione semplice e frugale dei pasti, con alimenti di qualità, stagionali e della tradizione.

Carboidrati. E' importante mantenere una quota relativamente maggiore di carboidrati per far fronte alla prolungata ed aumentata richiesta di tale nutriente. Una dieta a basso contenuto di carboidrati compromette rapidamente le riserve energetiche necessarie per far fronte alla aumentata e prolungata attività di movimento.

I Carboidrati hanno un ruolo essenziale: Prima della attività, per consolidare le riserve energetiche di riserva (glicogeno) epatiche e muscolari. Durante l'attività, per permettere adeguati livelli di glicemia; Dopo l'attività per permettere di ricostruire le riserve energetiche consumate.

Proteine. Servono alla crescita, ricostruzione e mantenimento dei tessuti e rappresentano una fonte di energia solo in particolari condizioni (digiuno, attività fisica prolungata). E' da abbandonare la credenza che bisogna aumentare sempre la quantità di proteine quando si pratica esercizio fisico. Il Nordic Walking essendo una attività di movimento a bassa intensità, fatta a scopo salutistico, non

richiede una maggiorazione proteica, tranne che nei casi in cui volutamente si aumenta la intensità e se ne prolunga la durata.

Grassi. Sono la fonte energetica principale. Con il prolungarsi della attività il glicogeno muscolare va incontro ad esaurimento e per far fronte alle necessità energetiche richieste, per il prolungarsi dell'esercizio fisico, vengono utilizzati i trigliceridi. Il Nordic Walking essendo caratterizzato da attività a "bassa intensità" ha la caratteristica di consumare inizialmente zuccheri e solo successivamente grassi. Ciò ha come conseguenza diretta che con il passare del tempo la miscela energetica è costituita da grassi e carboidrati, con il vantaggio che il prolungarsi della attività non provoca ipoglicemie.

Idratazione. L'attività di movimento può comportare notevoli perdite di acqua con il sudore; pertanto si rende necessaria una buona idratazione prima, durante e dopo l'attività. La perdita di peso sotto forma di liquidi può provocare un aumento della temperatura corporea, una diminuzione della performance fisica, fino al collasso circolatorio con notevole indebolimento della capacità di resistenza. Condizioni che difficilmente possono verificarsi per una attività quale è quella del Nordic Walking che lavora in aerobiosi, con frequenza cardiaca al di sotto della soglia massima, e con ridotta stimolazione del sistema adrenergico.

Apporto di micronutrienti. Nessuna supplementazione è consigliata con una alimentazione varia ed equilibrata per qualità e quantità, secondo gli orientamenti della dieta mediterranea.

Considerazioni conclusive

Il Nordic Walking – Cammina ... Salute con l'Amico bastoncino, Pb/m -, è una attività di movimento che interessa la maggior parte dell'apparato osteo-muscolo-scheletrico e come tale, se ben praticata con la giusta tecnica, è in grado di migliorare lo stato di salute e la qualità della vita, perché è una attività aerobica, a bassa intensità, con esercizi lenti e prolungati nel tempo, in cui i muscoli lavorano al di sotto della capacità massima di trasporto di ossigeno, utilizzando una miscela energetica di FFA e Glucosio, oltre che ad evocare un minor rischio di ipoglicemia, ed a minore stimolazione del sistema adrenergico, con vantaggi sull'apparato cardiovascolare. Inoltre esercita benefici sull'equilibrio, la postura e la stabilità, attraverso la verticalizzazione del corpo, la rollata del piede, la rotazione e la bascula del bacino, la mobilizzazione della colonna vertebrale, la rotazione in contro lateralità dell'asse del bacino e delle spalle, l'effetto pompa delle mani. Nota non meno importante che trattasi oltre che di attività salutistica, armonica e globale, non competitiva e non agonistica, anche attività universalistica, a cui tutti possono accedere, bambini, adulti, giovani ed anziani, sani e malati, a basso costo, praticabile ovunque, in ogni contesto ambientale, senza alcun bisogno di sovrastrutture sportive organizzate.

Da solo non è sufficiente a garantire salute perché deve essere obbligatoriamente associato ad una corretta ed equilibrata alimentazione, varia per qualità e quantità, ispirata ad una “mediterraneità di territorio”, in cui il cibo sano emerge da un ambiente sano.