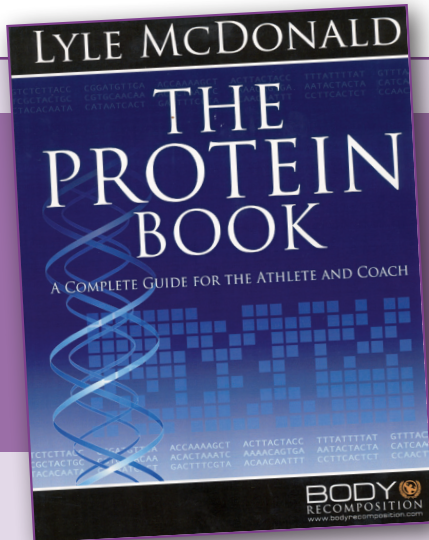


BIGGER FASTER STRONGER

BFS[®]

Cosa devono sapere gli ATLETI delle PROTEINE

Lyle McDonald sbugiarda alcuni miti su questo macronutriente essenziale



Praticamente tutti gli atleti interessati a guadagnare muscolo sono molto interessati alle proteine. Che sia mangiando grosse quantità di manzo o bevendo frullati proteici con uova crude, l'obiettivo è aggiungere proteine di qualità alla dieta, tante proteine. Ma queste bevande proteiche e questo cibo extra sono necessari? C'è qualcosa di vero in tutte quelle pubblicità colorate nelle riviste di fitness con bodybuilder professionisti che promuovono l'ultimo ritrovato fra le polveri proteiche? Volevamo delle risposte affidabili e la persona con queste risposte è Lyle McDonald.

McDonald è un fisiologo molto noto per la sua ricerca sulle diete povere di carboidrati, recentemente però ha rivolto la sua attenzione alle proteine. Il risultato è *The Protein Book: A Complete Guide for the Athlete and Coach*.

Con oltre 500 riferimenti a studi scientifici, il nuovo libro di McDonald esamina l'alimentazione proteica sia per gli atleti di durata sia per quelli di forza/potenza. In questa intervista esclusiva, McDonald condivide le sue conoscenze su questo nutriente importante e sbugiarda alcuni miti comuni.

BFS: Perché hai scritto questo libro?

LM: Avevo scritto un discreto numero di articoli sulle proteine per un sito web e mi è sembrato logico espandere quella serie (che rappresenta gran parte delle informazioni tecniche presenti in questo libro) in un libro più esaustivo.

BFS: Per chi è scritto il libro? Per capirlo il lettore ha bisogno di una conoscenza di base dell'alimentazione?

LM: Come il mio primo libro *The Ketogenic Diet*, che si concentrava sui carboidrati nella dieta, anche questo libro è un po' tecnico. Però ho fatto del mio meglio per spiegare tutti i concetti scientifici difficili che si incontrano. Un po' di conoscenza dell'alimentazione non farebbe male, però non dovrebbe essere necessaria per comprendere le informazioni date nel libro.

BFS: Gran parte degli atleti e degli allenatori pensa che le proteine costruiscono i muscoli mentre i carboidrati apportano energia. È così?

LM: Essenzialmente sì. Le proteine apportano i mattoni per costruire i muscoli scheletrici, però è necessaria anche l'energia. L'energia può essere tratta dai carboidrati o dai grassi alimentari.

BFS: Di quante proteine ha bisogno un atleta? Un atleta come un sollevatore di pesi ha bisogno di molte più proteine di un atleta di durata come un fondista?

LM: Immaginando che l'apporto calorico è sufficiente, un'assunzione proteica di circa 2,6-3,3 g/kg per gli atleti di forza/potenza e forse di circa 2 g/kg per gli atleti di durata dovrebbe essere sufficiente.

BFS: I fabbisogni proteici aumentano o diminuiscono durante la dieta?

LM: Sappiamo da 30 anni che i fabbisogni proteici aumentano quando le calorie diminuiscono. Inoltre, la ricerca recente sta scoprendo che aumentare le proteine alimentari durante una dieta di dimagrimento riduce la perdita muscolare, aiuta a mantenere stabile il glucosio ematico, aumenta la sensazione di sazietà e impedisce al ritmo metabolico di diminuire troppo.

BFS: È importante assumere proteine immediatamente dopo un allenamento per impedire la disgregazione del tessuto muscolare?

LM: Sì. In realtà, mentre prima la ricerca si concentrava solo sui nutrienti assunti immediatamente dopo l'allenamento, adesso alcune ricerche indicano che può dare dei benefici anche assumere carboidrati e proteine prima e/o durante gli allenamenti.

Sebbene al momento non sia chiaro qual è il modello migliore di assunzione alimentare nei pressi dell'allenamento, penso che per gli atleti sia importante assumere

Il nuovo libro di Lyle McDonald sulle proteine è una fonte di informazioni eccezionale su tutti gli aspetti dell'alimentazione proteica ottimale per gli atleti. Il suo libro è reperibile al www.bodyrecomposition.com.

qualcosa prima e/o dopo l'allenamento per favorire al meglio il recupero, la crescita e gli adattamenti all'allenamento.

BFS: Esiste un limite a quante proteine si possono assumere con un pasto? Molti nutrizionisti affermano che per guadagnare muscolo un atleta dovrebbe fare 6-8 pasti proteici al giorno perché il corpo non può assimilare una grossa quantità di proteine in una volta sola.

LM: È una domanda interessante e la si può affrontare da più punti di vista.

Da una parte, niente conferma l'idea che il corpo possa assimilare solo una certa quantità di un nutriente a ogni pasto. Piuttosto, quello che succede è che il corpo semplicemente rallenta la digestione e i pasti più cospicui restano nello stomaco più a lungo per garantire che alla fine tutto sia assorbito e digerito. Perciò, da questo punto di vista, non c'è davvero motivo di pensare che esista un limite alla quantità di proteine assorbibili con un pasto.

Alcune ricerche recenti hanno indicato un paio di cose strane che potrebbero effettivamente confermare la vecchia idea empirica. La prima è che un pasto può stimolare una certa risposta anabolica massima. Cioè, oltre un certo livello le proteine non offrono altri benefici ulteriori. Sembra che questa quantità sia fra i 30 e i 40 g. Ciò sembrerebbe indicare che è utile assumerne quantità più piccole ma più di frequente.

Tuttavia, c'è un altro dato peculiare che sembra contraddire il precedente. La ricerca (principalmente usando infusioni di amminoacidi, e ciò rende difficile capire come ciò si applica al mangiare proteine) indica che i muscoli scheletrici possono in realtà diventare "resistenti" all'ulteriore stimolo di sintesi proteica. Cioè, mangiare troppo spesso potrebbe essere in realtà deleterio per la crescita.

In questo momento considero la questione non risolta. Penso che mangiare relativamente più proteine un po' meno frequentemente dia gli stessi risultati del mangiare meno proteine leggermente più spesso.

BFS: Un atleta può assumere troppe proteine? Qualcuno dice che troppe proteine possono danneggiare i reni.

LM: Questo concetto si basa sull'idea che le persone con problemi ai reni preesistenti devono ridurre le proteine. In qualche modo si è arrivati a pensare che mangiare proteine potrebbe danneggiare i reni, ma in realtà nessuna ricerca conferma questa idea. Uno studio che ha usato assunzioni piuttosto alte di proteine per i bodybuilder non ha evidenziato segni di danni o altri effetti apprezzabili ai reni. Io lo considero un falso problema.

BFS: Come determini il valore delle proteine e quali sono le fonti proteiche alimentari migliori?

LM: La determinazione della qualità delle proteine è oggetto di dibattito da molti anni e, francamente, non considero rilevante per gli atleti gran parte di quello che è detto. La qualità delle proteine è enormemente importante per le persone che assumono quantità piccole di proteine di bassa qualità, però non è molto rilevante per le persone che assumono grandi quantità di proteine da molte fonti diverse di qualità.

Per quanto riguarda le fonti proteiche "migliori", tutte le proteine tendono ad avere i loro pro e i loro contro. La carne rossa è una fonte eccellente di ferro, vitamina B12 e zinco, però può essere ricca di grasso. Il pesce è una

fonte proteica eccellente povera di grassi (anche il pesce più grasso apporta grassi salubri), però ci sono delle preoccupazioni riguardo il contenuto di mercurio. Si va quasi sempre sul sicuro con il pollo magro e penso che anche i latticini siano una fonte proteica eccellente.

BFS: Pensi che i vegetariani abbiano problemi di carenze proteiche perché non mangiano la carne?

LM: Molto dipende da che tipo di vegetariani sono. Quelli che mangiano uova e latticini (latto-ovo vegetariani) non dovrebbero avere grossi problemi ad assumere proteine sufficienti. Molti vegetariani mangiano il pollame e il pesce (ma non la carne rossa). Solitamente per i vegani è impossibile assumere abbastanza proteine senza ricorrere agli integratori.

BFS: Qual è il vero valore delle bevande proteiche? Non è meglio ottenere le proteine dal cibo intero?

LM: In generale, preferisco vedere gli atleti mangiare alimenti interi per assumere proteine, però le bevande proteiche possono offrire vantaggi come: comodità (per es., possono permettere agli atleti che si allenano duramente di assumere proteine quando non possono fare un pasto vero), costo (molte polveri proteiche sono più economiche del cibo intero) ecc. Poiché gran parte degli atleti ha difficoltà a mangiare alimenti interi nei pressi dell'allenamento, le polveri proteiche ricoprono un ruolo molto importante in questo caso. Solitamente, mangiare un petto di pollo subito prima dell'allenamento equivale a vomitare subito dopo. Il siero può essere una scelta migliore.

BFS: Esistono molti tipi di bevande proteiche, per esempio di soia, siero del latte, latte, uova, riso. Puoi dire ai nostri lettori quali consideri migliori?

LM: Anche in questo caso, è difficile dire quale bevanda proteica è "la migliore". Tutte tendono ad avere pro e contro. Il siero del latte ha un profilo di amminoacidi eccellente (presenta le quantità maggiori di amminoacidi ramificati) ed è digerito molto velocemente. Ciò è utile nei pressi dell'allenamento (specialmente prima e dopo) però può non essere la scelta migliore in altri momenti della giornata. Anche la caseina (latte) ha un profilo di amminoacidi eccellente, però la digestione lenta la rende inappropriata nei pressi dell'allenamento.

Al momento le proteine della soia sono oggetto di grande dibattito: sebbene abbiano un buon profilo di amminoacidi e siano piuttosto economiche, il loro contenuto di fitoestrogeni crea preoccupazione per alcuni e non sembrano favorire la sintesi proteica efficacemente come altre proteine (per es. i latticini).

Le polveri di proteine dell'uovo sono soprattutto economiche e non mi convince neanche gran parte delle altre polveri proteiche vegetariane (riso, canapa, piselli). Il loro vantaggio principale è il costo contenuto, che non è l'indice migliore di qualità in un prodotto alimentare. Io preferisco usare le proteine di qualità più alta.



Lyle McDonald è un pattinatore di velocità agonista che lavora anche con atleti d'élite. Su BFS sono già stati presentati altri due suoi libri, *The Rapid Fat Loss Handbook* e *Flexible Dieting*, che offrono consigli utili e scientificamente fondati su come perdere peso in modo rapido e sicuro.