

Pesaro 28-11-04

Alimentazione pro Zona e sua applicazione nello Sport

Barry Sears, biochimico americano di Boston, già ricercatore al M.I.T. (Massachusetts Institute of Technology) e docente alla Scuola di Medicina dell'Università di Boston, ha ideato l'alimentazione pro Zona all'inizio d'anni '90, rendendola poi di dominio pubblico grazie alla pubblicazione del suo primo libro "Enter the Zone" (1995), al quale ne sono seguiti altri otto per un totale di 5 milioni di copie vendute. Le sue opere sono tradotte in 22 lingue e pubblicate in più di 40 Paesi.

Pur essendo stata ideata con finalità di controllo e prevenzione di varie patologie, tra le quali cardiopatie, diabete, malattie autoimmuni, etc., l'alimentazione pro Zona è stata applicata fin dall'inizio con grande successo in campo sportivo. Il dottor Barry Sears ha seguito inizialmente giocatori di football americano e di basket e i nuotatori della Stanford University, divenuti poi plurimedagliati alle Olimpiadi.

Gli sportivi traggono notevoli benefici dall'applicazione di questo regime alimentare e non a caso negli Stati Uniti proprio gli atleti sono stati tra i suoi primi proseliti. Si stima che **circa il 40% dei medagliati americani delle ultime due Olimpiadi siano Zonisti** e 23 sono le medaglie d'oro ottenute da sportivi seguiti personalmente da Barry Sears.

Atleti del calibro di John Powell, primatista mondiale di salto in lungo, e Maurice Greene, ex recordman mondiale dei cento metri, campione mondiale a Edmonton e Siviglia ed oro olimpico a Sidney e vincitore di due medaglie ad Atene, hanno abbinato la loro preparazione a questo tipo di alimentazione, che si basa sul corretto rapporto tra carboidrati, proteine e grassi, assunti nel rispetto delle necessità individuali e degli orari prestabiliti.

Non è quindi sorprendente che, anche in Italia, sempre un maggior numero di sportivi stiano abbracciando questo regime alimentare. Io personalmente, istruito negli Stati Uniti direttamente dal Dr. Sears, del quale ora sono collaboratore ed amico, sto seguendo da tempo singoli atleti di ogni livello in specialità diverse, tra i quali numerosi campioni nazionali, alcuni olimpionici e squadre professionistiche di calcio, rugby, basket, pallavolo, hockey etc.

Dato che la performance sportiva, è orchestrata da sottili equilibri ormonali, e la dieta Zona è nata proprio con la finalità di avere attraverso l'alimentazione, un adeguato controllo della secrezione di alcuni ormoni, è chiaro che l'applicazione di questo regime nutrizionale può condizionare favorevolmente la performance sportiva.

Diminuire l'infiammazione, incrementare la massa muscolare, aumentare il flusso sanguigno, migliorare la trasmissione neuro-muscolare, mantenere la lucidità mentale, diminuire il grasso

corporeo, tutte queste finalità sono sotto controllo degli ormoni, ed una applicazione precisa di un regime nutrizionale finalizzato in questo senso, può aiutare a gestire questi ormoni.

Descriveremo, in particolare, durante la trattazione: insulina, glucagone, Eicosanoidi.
L'insulina, è l'ormone che veicola i nutrienti nelle cellule, ma, se in eccesso, aumenta la deposizione del grasso corporeo e l'immobilizzazione del grasso stesso ai fini energetici.

Il glucagone, è l'ormone controregolatore, e il gioco tra questi due ormoni, permette di modulare la categoria di ormoni chiamati Eicosanoidi.

Anche se spesso misconosciuti, gli Eicosanoidi sono implicati in tutte le reazioni fisiologiche che avvengono nel nostro organismo essendo secreti in ogni cellula del nostro corpo.

Affinché le secrezioni ormonali si mantengano nell'equilibrio coincidente alla condizione psicofisica ottimale si consiglia l'assunzione di 3 grammi di proteine ogni 4 grammi di carboidrati.

Il quantitativo di cibo necessario ad un'atleta deriva dalla sua struttura muscolare e dall'intensità dell'attività svolta e si esprime in numero di BLOCCHI.

Necessità fondamentale per la riuscita del programma alimentare della Zona è non far trascorrere più di 5 ore tra un pasto all'altro e non più di 3 ore tra uno spuntino e la successiva assunzione di cibo, per mantenere la stabilità del livello di glucosio nell'organismo, garanzia di lucidità e di energie costanti nell'arco della prestazione e della giornata.

Integrazione raccomandata, anche agli sportivi, è a carico degli acidi grassi a catena lunga **Omega-3**. Attualmente i cibi sul mercato ne contengono dei quantitativi esigui ed inadeguati alla fisiologia umana. Ciò logicamente si ripercuote in modo negativo sulla performance dell'atleta.

I vantaggi di questo approccio alimentare riscontrati dagli sportivi sono numerosi:

- **Minor fatica e/o meno cali di energia durante la prestazione**
- **Migliori recuperi dopo allenamenti e gare**
- **Lucidità mentale costante sia in allenamento sia in gara**
- **Controllo ed eventuale riduzione della massa grassa**
- **Incremento, se necessario, della massa magra**
- **Migliore equilibrio ormonale**
- **Prevenzione di infortuni e malattie**
- **Riposo notturno più redditizio.**



Dr. Aronne Romano
Medico Chirurgo, Nutrizionista
Via Filatoio 19, Rezzato (Bs).
Tel.e fax 030/2792608 - Cell.339/4905924

Alimentazione pro **Zona**
Zone Research Institute Certified Physician
Zone Certified Instructor
E-mail arosatu@libero.it