

Dir. Resp.: Alessandro Sallusti

LUCA GATTESCHI

«Qualche bicchierino è ammesso persino nella dieta degli Azzurri»

La teoria
Ogni pasto
deve saziare
l'aspetto
del piacere



Inseri la birra nella dieta della Nazionale di calcio e sostenne: «È molto meglio di tanti integratori». Luca Gatteschi, medico sportivo degli Azzurri e ora in Inghilterra come responsabile medico del Watford, i «calabroni» della premier league, ha rivoluzionato il menù degli atleti.

Dottor Gatteschi, ci spiega perché ha inserito la birra nella dieta degli Azzurri?

«La birra a bassa gradazione era stata inserita, come possibilità, nel pasto dopo la partita. Allo stesso modo nel pasto serale gli atleti possono consumare mezzo bicchiere di vino. Questo perché la bassa quantità di alcol contenuta in una birra non influisce negativamente sul recupero muscolare ed energetico, e nel preparare un piano alimentare occorre sempre tenere presente che, anche in atleti di alto livello, il pasto deve soddisfare sempre almeno in parte anche l'aspetto del piacere».

La sua scelta aveva suscitato polemiche?

«Ogni scelta può essere discussa, in quanto in ambito di alimentazione non esistono verità assolute. Spesso però le polemiche provengono da chi non conosce in maniera approfondita gli argomenti che affronta, e vive di certezze assolute dimenticando che ogni scelta va valutata ed applicata in funzione del momento e della persona a cui viene proposta».

Consente la birra anche ora agli under 21?

«Per la dieta under 21 ho un nutrizionista che mi affianca per la parte pratica, ed abbiamo inserito questa

possibilità analogamente a quanto già fatto con la nazionale A. Dal punto di vista medico non c'è alcuna differenza».

Quali sono le proprietà della birra che fanno bene alla salute?

«La birra contiene delle sostanze ad azione antiossidante derivate dal luppolo, delle sostanze derivate dai cereali che hanno una azione favorevole sulle difese immunitarie, ed una piccola quantità di carboidrati che può essere utile nel recupero energetico dopo uno sforzo non intenso. Questo interessa non tanto il calciatore ma chi pratica attività sportive di media intensità e non prolungate. Alcune birre contengono anche una discreta quantità di magnesio, minerale fondamentale nelle sportivo e che spesso è presente solo in minima quantità negli integratori. Inoltre è stato dimostrato che il consumo di una modica quantità di birra, anche se questo non interessa gli atleti, svolge un ruolo favorevole sia nel diabetico che nel cardiopatico».

Quali sono le dosi giuste?

«Dipende, come per tutte le bevande alcoliche, dal sesso e dal peso, perché la capacità di metabolizzare l'alcol è in funzione di queste caratteristiche. Generalmente si considera che non debbano essere superati 24 grammi di alcol nell'uomo e 12 nella donna».

MaS

