

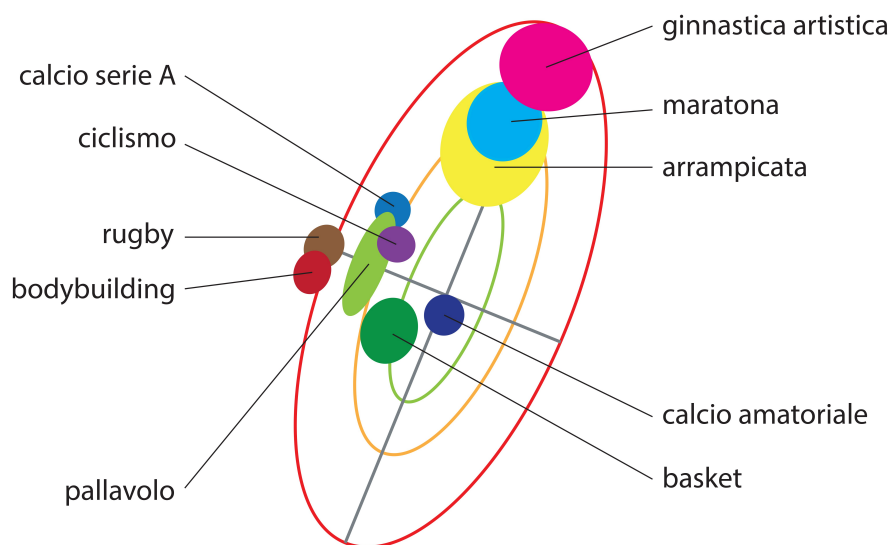
COMPOSIZIONE CORPOREA PER LO SPORT

La **composizione corporea di un atleta influisce in maniera determinante sulla performance sportiva**. E' importante quindi riservarle la dovuta attenzione e plasmarla affinché sia **funzionale** al tipo di risultato che si desidera raggiungere.

1. la **massa muscolare**: è importante per ovvi motivi: da essa dipendono la forza, la potenza, lo scatto ecc. di un atleta.
2. i **fluidi**: la loro importanza è spesso sottovalutata ma **dal livello di idratazione può dipendere l'esito stesso di una gara**. Basti pensare che una perdita di fluidi del 2% del peso corporeo può ridurre la performance anche del 20-30% in alcuni tipi di sport, soprattutto in quelli di resistenza. In questi casi quindi **un'idratazione ottimale è imprescindibile**; se no si può anche fare a meno di gareggiare. In altre discipline invece disidratarsi è voluto, ad esempio nel fitness oppure in competizioni molto brevi in cui è necessario massimizzare il rapporto peso/potenza.
3. la **massa grassa**: da tenere sotto controllo, ma non in tutti gli sport è uno svantaggio.

Dimmi che sport fai...

La **composizione corporea ideale** dipende essenzialmente dalla disciplina in cui si compete (a parte gli ovvi requisiti minimi di salute generale). La componente muscolare, il peso (con il suo effetto "zavorra"), il rapporto peso/potenza ecc. **ogni singola disciplina sportiva ha le sue caratteristiche di composizione corporea** da ricercare.



Composizione corporea di atleti di varie discipline, così come viene visualizzata nel grafico del bioimpedenziometro.

Se i grandi campioni di un determinato sport hanno tutti composizione corporea simile è perchè quella precisa composizione corporea permette di ottenere le prestazioni migliori e quindi è a quella composizione che bisogna mirare.

Tra uno sport e l'altro vi sono considerevoli differenze, così come, all'interno dello stesso sport, tra atleti amatoriali e grandi campioni. Negli sport di squadra, differenze più o meno evidenti si riscontrano anche seconda del ruolo ricoperto dal giocatore.

Se un atleta si discosta molto dalla composizione corporea caratteristica del suo sport non riuscirà a raggiungere risultati eccellenti; per migliorare deve cercare di avvicinarsi il più possibile.

Ovviamente, non è detto che riuscirà a raggiungere la composizione corporea (e i risultati) dei grandi campioni: la genetica ha il suo peso. Tuttavia **l'obiettivo è il miglioramento rispetto a se stessi e alle proprie capacità attuali**. O almeno il mantenimento dei propri standard.

Compito della nutrizione e dell'allenamento è consentire all'atleta di sviluppare al massimo le sue possibilità e raggiungere la migliore forma corporea possibile in base alle sue caratteristiche genetiche, supportando la sua naturale predisposizione.

In pratica...

Come valutare la composizione corporea in maniera affidabile e precisa?

Della **bioimpedenziometria vettoriale** applicata all'analisi della composizione corporea ho già parlato nel post qui sopra "Composizione corporea per dimagrire e per la salute", quindi non mi dilungherò: lì trovate tutte le informazioni.

Ciò che questa tecnica consente di fare nello sportivo è:

- monitorare la **qualità** della massa magra, cioè le quantità di **massa muscolare** e di fluidi
- valutare il livello di **idratazione** dell'organismo e la distribuzione dei fluidi
- definire l'attività sportiva e l'alimentazione **ottimali per il singolo atleta**
- valutare l'**efficacia** di allenamento e alimentazione e **monitorare la risposta** dell'organismo
- rilevare eventuali situazioni **infiammatorie** o di ritenzione idrica e monitorarne l'evoluzione
- rilevare eventuali **stati catabolici** dovuti ad allenamenti troppo intensi o prolungati (**overtraining**) o a una dieta inadeguata.

Uno sguardo più in profondità

Per un'**analisi più dettagliata** della composizione corporea a **livello distrettuale**: il singolo braccio, la singola gamba ecc.

La tecnica è la bioimpedenziometria (o BIA) segmentale. Utile per lo sportivo d'élite, ma anche in fisioterapia e riabilitazione, per monitorare il recupero muscolare dopo infortuni.

E' una tecnica **più precisa** rispetto alla bioimpedenziometria a corpo intero, permette di rilevare il **bilanciamento** e la **distribuzione della massa magra**, nonché eventuali **asimmetrie**.

Conclusione

Al di là dei valori della prima analisi (cioè la situazione di partenza), ciò che è più importante è monitorare il cambiamento nel tempo, rilevando anche le **piccole variazioni** nella composizione corporea, in positivo o in negativo: nel primo caso “avanti così!”, nel secondo caso si deve intervenire **prima** che queste variazioni si manifestino con un calo della performance.