

La categoria di peso Vantaggio o fattore di rischio?

Dott. Giovanni De Francesco
Biologo nutrizionista PhD

giovanni.defrancesco@fijklkam.it

1

Gli atleti che praticano sport con categoria di peso hanno spesso un comportamento nutrizionale che e' fortemente influenzato dalla categoria di peso in cui competono.

La stragrande maggioranza di questi atleti tende a sotto nutrirsi nei periodi vicino alle gare, mentre tende a malnutrirsi nei periodi lontano dalle gare.

Gli squilibri nutrizionali, i disturbi del comportamento alimentare sono piu' che frequenti; bulimia, binge eating, binge drinking, anoressia.

Tutto cio' genera importanti squilibri psicofisici che portano i ragazzi non solo a non riuscire ad esprimersi durante le competizioni ma anche ad avere importanti problemi di salute che spesso perdurano nel tempo e accompagnano l'atleta anche alla fine della sua carriera influenzando il corso della sua vita.

I comportamenti bulimici sono molto frequenti nelle ragazze, che utilizzano il vomito inizialmente come sistema di "recupero" da uno o piu' pasti "errati o troppo abbondanti" durante la giornata.

Si assiste a comportamenti bulimici che possono reiterarsi 5,6, 10 volte all'interno di una singola giornata; negli atleti professionisti questo significa abbuffarmi e vomitare mentre ci sia allena ad alta intensita' anche 3 volte dentro la stessa giornata.

Frequente invece nei ragazzi l'abbuffata compulsiva nei periodi lontano dalle gare, mangiare ogni cosa "proibita" in modo incontrollato quando non esiste il "problema" del peso per poi iniziare a controllare in modo maniacale cosa si mangia e quanto si beve nei periodi vicino al momento del peso stesso.

I ragazzi passano quindi da periodi in cui si abbuffano di ogni genere di cibo spazzatura a periodi in cui ingeriscono 500 Kcal bevono mezzo litro d'acqua al giorno, si allenano 3/4 volte facendo sedute di allenamento specifico per scendere di peso.

Tutto cio' inizia molto presto nella carriera di un atleta di lotta, judo o karate.

I cali peso estremi iniziano spesso in adolescenza e sono spesso affidati al ragazzo senza alcuna guida. L'agonista adolescente essendo molto motivato a voler fare bene inizia cosi ad attuare una serie di comportamenti fortemente restrittivi che incidono



in maniera importante sul suo stato di salute psicofisica, sulla sua naturale crescita fisiologica e sulla performance stessa.

Gli atleti perdono inoltre spesso la percezione di una corretta nutrizione.

L'obiettivo peso diventa prioritario rispetto anche all'obiettivo gara, la battaglia con la bilancia fa perdere spesso di vista il combattimento vero quello che avverrà cioè il giorno dopo o il giorno stesso sulla materassina o sul tatami.

Va spesso ricordato agli atleti che sono degli individui ad elevato dispendio energetico e che di fatto è fondamentale avere innanzitutto un'alimentazione ricca, completa e varia che sarà la base per permettere all'atleta stesso di arrivare al suo massimo stato di forma psicologica e fisiologica.

Un atleta ben nutrito sarà in grado di esprimersi al 100% delle sue capacità nella categoria di peso che gli è stata assegnata.

L'assegnazione errata della categoria di peso è però spesso il motivo per cui iniziano tutti i problemi nutrizionali riportati precedentemente.

In effetti l'atleta quando è nel peso di categoria dovrebbe essere in salute e nel suo miglior stato di forma fisica, la categoria di peso dell'atleta dovrebbe rappresentare il peso ideale dell'atleta stesso, quello in cui riesce ad esprimere tutte le capacità acquisite ed è in perfetto equilibrio massa magra/massa grassa.

La decisione della categoria di peso in cui combattere è quindi un momento di particolare complessità.

Vanno considerati diversi fattori; il fattore tecnico sicuramente importantissimo, ma anche il peso l'altezza e la composizione corporea dell'atleta considerato cioè il rapporto relativo fra il peso totale della massa magra del corpo e il peso totale della massa grassa.

Va anche considerata la predisposizione mentale e comportamentale che l'atleta ha a scendere o salire di peso ed entrambi i processi andrebbero guidati da un esperto di nutrizione e composizione corporea.

Il peso della massa magra può essere stimato con diverse metodologie ed è un dato veramente fondamentale quando si prova a capire quale categoria di peso assegnare.

Di fatto esistono atleti che possono entrare nel peso di categoria perdendo grasso corporeo e implementando la massa muscolare mentre esistono atleti che per entrare in peso devono necessariamente perdere massa magra, o acqua.

Il secondo scenario è frequentissimo, molti atleti e tecnici infatti tendono culturalmente a scendere di categoria di peso per ottenere un vantaggio che non avrebbero nella categoria di peso superiore.



Non viene considerato mai invece che salire di peso per accedere alla categoria superiore dovrebbe significare aumentare soprattutto la massa muscolare, cioè dovrebbe significare costruire, collaborando, un allenamento e un'alimentazione specifici per strutturare muscolarmente e tecnicamente l'atleta preparandolo alla categoria di peso a cui accederà'.

L'altro elemento che non viene mai considerato è che l'atleta è spesso un individuo in crescita e in evoluzione. La massa muscolare/osseo tendinea crescendo porta ad un aumento del peso corporeo e questo può portare ad un cambiamento della categoria di peso che dovrà evolvere nel parallelamente alla crescita dell'individuo stesso.

La collaborazione fra gli atleti i tecnici e i professionisti del mondo della nutrizione esperti in composizione corporea è sicuramente una delle chiavi non solo del successo professionistico/agonistico degli atleti ma è soprattutto una collaborazione essenziale per migliorare lo stato di salute psicofisica dei nostri atleti.

Le discese di peso estreme, aumentano inoltre la possibilità di incorrere in infortuni, questo avviene soprattutto quando vengono indotte profonde disidratazioni.

Disidratare significa non solo aumentare il rischio infortunio ma significa anche abbassare di molto il rendimento durante il combattimento, la disidratazione seguita da un reintegro che non riesce mai ad essere completo è tuttavia uno dei metodi più frequentemente utilizzati per scendere in categorie di peso completamente non idonee.

Un atleta ben nutrito è anche un atleta felice e pronto a confrontarsi al massimo delle sue possibilità, è un individuo sano che tende ad infortunarsi meno ad avere quindi una continuità che gli permetterà sicuramente di essere un atleta più vincente.



Bibliografia

The food and the weight combat . A problematic fight for the elite combat sports athlete

Stefan Pettersson , Marianne Pipping Ekström, Christina M. Berg

Dietary Intake at Competition in Elite Olympic Combat Sports

Stefan Pettersson and Christina M. Berg

Practices of Weight Regulation Among Elite Athletes in Combat Sports: A Matter of Mental Advantage?

Stefan Pettersson, MS, RD; Marianne Pipping Ekström, PhD; Christina M. Berg, PhD, RD

Effect of rapid weight loss on performance in combat sport male athletes: does adaptation to chronic weight cycling play a role?

Sandro H Mendes, Aline C Tritto, João Paulo L F Guilherme, Marina Y Solis, Douglas E Vieira, Emerson Franchini, Antonio H Lancha Jr, Guilherme G Artioli

Muscle contraction velocity, strength and power output changes following different degrees of hypohydration in competitive olympic combat sports

J. G. Pallarés, A. Martínez-Abellán, J. M. López-Gullón, R. Morán-Navarro, E. De la Cruz-Sánchez and R. Mora-Rodríguez

Hydration Status in Elite Wrestlers, Judokas, Boxers, and Taekwondo Athletes on Competition Day

Stefan Pettersson and Christina M. Berg



A Study on Energy Balance among Female & Male Players Engaged in Different Sports Disciplines

Nande, P., Mudafale, V. & Vali, S.

Physiological Profiles of Elite Judo Athletes

Emerson Franchini,¹ Fabr'icio B. Del Vecchio,^{1,2} Karin A. Matsushigue¹ and Guilherme G. Artioli^{1,3}