

# IVG

## Alimentazione e sport: come si nutrono i campioni?

di **Redazione**

16 Agosto 2018 - 15:06



Chissà in quale mondo parallelo vivono gli atleti, ci chiediamo spesso. A quante rinunce saranno costretti o a quali ritmi obbligati per permettersi di accedere al novero delle eccellenze atletiche internazionali? Come vive chi decide di sottoporsi all'osservanza della prestanza? E ancora come e quanto le vite dei campioni sono dedite ad un'alimentazione sana, ricca e equilibrata?

Molte sono le possibilità da percorrere per chi sceglie di spendere la propria vita tra un allenamento e l'altro **alla ricerca del benessere**, del vigore e della sfida continua con se stessi prima che con gli altri.

C'è chi scorre [lungo i binari del vegetarianesimo](#); chi ancora più integralista quelli del veganesimo; e chi non disposto a rinunciare ad alcuno dei piaceri della forchetta si batte per una dieta ben studiata a base di tutto. Inoltriamoci insieme nelle abitudini alimentari di alcuni tra gli sportivi più importanti di oggi e confrontiamole con le nostre.

Cominciamo da una delle dee indiscusse dell'olimpico femminile sportivo, la tennista di fama mondiale **Venus Williams**.

A detta della Williams che si allena circa cinque ore al giorno, la giornata deve partire con una tra queste opzioni perfette per il giusto apporto energetico: uno smoothie proteico; della frutta; della granola o un'omelette con il bianco d'uovo.

Il pranzo può proseguire per la sportiva con ricette tipiche della cucina vegana, o con del riso, fagioli e una grigliata di gamberi. Spuntino di anacardi nel pomeriggio e per cena rigorosamente insalata di pollo. Semplice e sano, trovate?

C'è anche chi come **Michael Phelps**, l'olimpionico statunitense più titolato considerato il **miglior nuotatore di tutti i tempi**, prediligeva fino a qualche anno fa scelte alimentari alquanto stravaganti - almeno a primo impatto.

Solo la colazione prevedeva tre sandwich fritti con uova, cinque omelette, una ciotola di cereali e tre fette di french toast farcite con tre pancakes al cioccolato. La sagra dell'abbondanza continuava a pranzo con pasta e sandwich con prosciutto e formaggio e così via la cena a base di pasta e pizza. Per fortuna da qualche anno il campione si è convertito a pasti più sani e leggeri anche se crediamo che niente potrà mai mutare il suo istinto di inguaribile ghiottone.

Qualcosa di simile sembra essere accaduto anche al "kid poker" **Daniel Negreanu**, uno tra i professionisti di poker sportivo **più vincenti della storia**. Il campione per tanti anni non ha curato la sua dieta, ma a partire dal 2000 ha deciso di puntare su una alimentazione più salutare.

In casa Negreanu è aiutato da due assistenti, ama preparare portate con formaggio di noci e cracker con semi di lino e di zucca indispensabili durante le sue tante trasferte in Europa dove certi cibi non sono così semplici da reperire in qualsiasi momento.

Negreanu è inoltre comparso recentemente in un video di Katy Perry "Waking up in Vegas" e ha collaborato col regista James Cameron a un documentario sull'alimentazione.

Nell'universo tennistico femminile non possiamo non citare l'esemplare campionessa **Caroline Wozniacki**. Stupido a dirsi, l'ingrediente fondamentale nel regime alimentare della Wozniacki, oltre una naturale e irresistibile forma fisica, è l'acqua.

Il mattino della tennista è infatti scandito dalla prima delle dieci bottiglie d'acqua che l'atleta è solita bere durante l'arco della giornata. Sul versante pasti tutto nella norma: pasta con pollo e verdure per pranzo, e riso con patate e verdure alla sera. Semplice, nutriente e buono. Dicasi perfezione!

Concludiamo in bellezza citando **uno dei fenomeni più veloci** e resistenti del pianeta, il sei volte campione mondiale dei 5000 e dei 1000 metri, **Mo Farah**.

---

Farah non rinuncia per niente al mondo alla sua colazione del cuore con caffè lungo e Frosted Flakes ideali la carica energetica di cui necessita nel corso della giornata.

Per il resto l'atleta suddivide i pasti principali in tre o quattro spuntini in cui l'ingrediente consumato è sempre lo stesso: carboidrati. Quindi piccole dosi di pasta, patate, riso e così via.

Farah si dedica alle proteine, quasi sempre pollo grigliato, solo dopo essersi allenato, in tutti gli altri momenti della giornata il refrain giusto di Farah è tonnellate di carboidrati!