

Alimentazione nello sport e salute dentale

L'alimentazione di base di uno sportivo deve corrispondere ad un'alimentazione sana conformemente alla piramide alimentare (vedi anche articolo Alimentazione di base).

Per quanto riguarda la salute dei denti vogliamo però segnalare in particolare le seguenti raccomandazioni:

Per la preparazione alla gara vale quanto segue:

- apportare liquidi in quantità sufficiente
- rifornire i depositi di carboidrati
- scegliere cibi ben tollerabili e facilmente digeribili
- consumare l'ultimo pasto importante circa 4-5 ore prima della gara

In caso di gare di resistenza con una durata superiore ai 90 minuti, l'alimentazione del giorno precedente è di fondamentale importanza:

Se una gara non dura più di un'ora è sufficiente apportare ca. 4 - 6 dl di una bevanda ben tollerabile (bevande sportive comunemente in commercio o sciroppo con maltodestrina).

In caso di gare più lunghe è ragionevole assumere più carboidrati, per esempio sotto forma di banane mature, frutta secca, fette biscottate, biscotti poveri di grassi (per es.: biscotti speziati tipo läckerli), fette di semolino o carboidrati in gel. La quantità di carboidrati fornita dovrebbe essere di ca. 40 - 60 g per ogni ora di prestazione.

Immediatamente dopo la gara assumere carboidrati facilmente digeribili (per es. bevanda dolce, bevanda sportiva, banana, biberli, ecc.)

Le raccomandazioni sopra riportate ci fanno capire che un'alimentazione sportiva è particolarmente ricca di carboidrati. Già durante la masticazione in bocca i carboidrati vengono in parte trasformati in zuccheri e quindi fanno aumentare il rischio di carie.

Anche le bevande sportive e i pasti frequenti costituiscono un problema per la salute dei denti.

Ricerche di Mettler¹ hanno dimostrato che il valore pH delle bevande sportive comunemente in commercio è compreso tra 3 e 4. Queste sono quindi dannose per la salute dei denti, esattamente come avviene per altre bevande analcoliche.

Un'altra ricerca di Hooper² mostra come l'aggiunta di calcio alle bevande analcoliche e sportive può ridurre considerevolmente il rischio di erosione dello smalto dei denti (indipendentemente dal contenuto di zuccheri delle bevande).

Tuttavia i carboidrati restano i principali fornitori di energia per l'attività fisica.

Man mano che si aggrava la carenza di liquidi che insorge durante una prestazione sportiva, la salivazione diminuisce, e ciò rappresenta un ulteriore rischio per la salute dei denti.

Fattori dell'alimentazione sportiva che influenzano la salute dentale:

- spuntini quotidiani tra un pasto e l'altro
- bevande zuccherine
- spuntini ricchi di carboidrati consumati tra un pasto e l'altro
- carboidrati in gel, barrette, ecc.
- bilancio idrico (salivazione ridotta)
- pasti piccoli ma frequenti
- difficoltà a coprire il maggiore fabbisogno di sostanze nutritive (proteine, calcio, fluoro)

Consigli pratici per tutti i giorni:

- integrare prodotti lattiero-caseari negli spuntini (formaggio, frullati di frutta con latte, yogurt con frutta fresca)
- consumare noci (ricche di energia e sostanze nutritive, poco cariogene)
- programmare al massimo 5 - 6 pasti
- consumare i dolci dopo i pasti principali
- non bere abitualmente bevande dolci (eccezione: preparazione alla gara)
- dopo ogni pasto e spuntino, sciacquare la bocca con acqua
- ottimizzare l'apporto di sostanze minerali

Bibliografia: M. H. Williams, Alimentazione, fitness e sport, Edizioni Ullstein Mosby, Berlino

- 1) S. Mettler et al; *Osmolality and pH of sport and other drinks available in Switzerland* Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie (Rivista svizzera di medicina e traumatologia sportiva), 54 (3), 92-95, 2006
- 2) S. Hooper et al; *"A comparison of enamel erosion by a new sports drink compared to two proprietary products, journal of Dentistry, May 2004"*