

Un saluto a tutti, il mio nome è **Angelo Bramato** e sono uno specialista in **alimentazione e fisiologia sportiva**

Innanzitutto è per me doveroso porgere un sentito ringraziamento a Rosario Ravalli per lo spazio messomi a disposizione, cortesia che cercherò di ricambiare al meglio offrendo la mia massima disponibilità.

Mi occuperò ,dunque, di **alimentazione** da sempre un contesto così noto ma così sconosciuto allo stesso tempo.

Tutti noi ci alimentiamo e lo facciamo sin dalla nascita ma non tutti conosciamo le potenzialità che gli alimenti ci offrono.

Amo considerare l'alimentazione come il "doping" naturale a costo zero perché, in effetti, se sfruttata al meglio offre inaspettati vantaggi.

Pensate ad esempio alla gestione di una monoposto di F1, l'attenzione prestata al tipo di carburante versato nei serbatoi ed a quando rifornire è pari a quella prestata alla scelta dei pneumatici o di qualsiasi altro accessorio, questo perché tutte le possibilità devono essere sfruttate e non ci si può permettere che un particolare possa vanificare o sminuire tutto il resto del lavoro.

Alla stessa stregua, ed anche se non parliamo di squadre ad alto livello, perché consentire che un inadeguato o spesso inesistente controllo alimentare possa limitare le prestazioni dei nostri ragazzi in allenamento o in partita?

Quante volte è capitato che uno dei nostri ragazzi fosse giù di tono in partita o non fosse in forma ed attento in allenamento?

Niente di più semplice che proprio in quei giorni l'alimentazione sia stata solo apparentemente adeguata.

Nessuno pensa che dobbiate mettervi lì, carta e penna, e stilare le diete mensili per tutti i vostri ragazzi ma che dobbiate avere le idee chiare su una corretta e sana alimentazione di un atleta o di uno sportivo, o poter dare qualche delucidazione nutrizionale, quello sì.

Questo per il semplice fatto che nella maggioranza dei casi siete soli alla guida della vostra squadra senza poter contare sull'aiuto di nessuna figura aggiuntiva.

Il compito che mi propongo non è quello di fare dei sermoni o pubblicare articoli di biochimica alimentare che ben poco servirebbero ai tecnici od ai preparatori che visitino il sito, bensì cercherò di rendere più comprensibile il valore di ciò che i nostri ragazzi mangiano e bevono e cercherò di indicarvi la via più semplice per sfruttare gli alimenti come un valido alleato evitando che si trasformino in un arduo avversario.

## **Angelo Bramato**

[Vai agli articoli sull'Alimentazione](#) >>>

[Vai ai quesiti dei lettori sull'Alimentazione](#) >>>