



## Weightlifting e alimentazione: cosa mangia un pesista prima e dopo l'allenamento

**Il sollevamento pesi richiede all'atleta una dieta che apporti tutte le sostanze nutritive che mantengano il corpo allenato e la massa muscolare tonica per affrontare lo sforzo**

Tra le discipline presenti nel programma dei Giochi Olimpici c'è uno sport spesso considerato secondario ma che è non solo di grande fascino ma anche di enorme difficoltà: il **weightlifting**.

Tra gli esponenti importanti di questa disciplina ci sono campioni del calibro di **Shi Zhiyong**, che a Tokyo 2020 ha realizzato il record del mondo nella categoria 73 KG? È utile allora scoprire di più sul **weightlifting** anche sotto l'aspetto dell'importanza che l'alimentazione pre e post allenamento riveste per un atleta che la pratica questa disciplina.

## Cos'è il weightlifting e quanto conta l'alimentazione

Il termine anglofono utilizzato per denominare ufficialmente questa disciplina sportiva si traduce in italiano "**sollevamento pesi**", ossia uno sport basato sulle capacità di forza espresse dall'atleta nel sollevare i pesi costituiti da un bilanciere olimpico e due o più dischi di ghisa, in egual numero su entrambi gli estremi dell'asse, di peso e grandezza regolamentari. Lo scopo del **weightlifting** è di riuscire ad alzare il tutto da terra fin sopra la testa.

### Le modalità di sollevamento: lo *snatch* e il *clean and jerk*

Esistono diverse categorie di pesisti che variano in base al peso dei suddetti dischi, mentre le **modalità di sollevamento** sono due: lo *snatch* e il *clean and jerk*. Il primo, traducibile anche come "strappo", prevede che il bilanciere venga sollevato in un unico movimento, che passa per la posizione di squat e arriva alla completa estensione. La seconda tecnica, invece, consiste nella combinazione di due movimenti distinti. Dapprima si carica il bilanciere al petto (clean) e poi si innalza il peso tramite un movimento delle gambe che ricorda quello di un balzo.



Lo snatch e il clean and jerk sono le due modalità di sollevamento pesi.

### L'importanza dell'alimentazione corretta

Alla base delle possibilità di successo nel weightlifting c'è una corretta e **sana alimentazione**,

dato che essa consente all'atleta di assumere tutte le sostanze nutritive che mantengono il corpo allenato e la massa muscolare tonica per affrontare lo sforzo.

Ovviamente, ogni sport richiede l'assunzione di determinati macronutrienti e per il pesista essi sono sostanzialmente tre: **carboidrati**, **proteine** e **grassi** (lipidi).

I **carboidrati**, che si dividono in semplici e complessi, rappresentano la principale fonte energetica del pesista. La loro quantità varia in base alla durata e all'intensità dell'allenamento o gara da affrontare. **Le proteine**, invece, sono fondamentali per poter formare e mantenere tonici i muscoli del nostro corpo. Esse, poi, trasportano i grassi per aumentare le difese immunitarie, mantenendo l'atleta in salute, e devono quindi contenere la giusta quantità di amminoacidi per essere definite di alto valore biologico. Per un atleta l'apporto standard di proteine è di 1,4 grammi per chilogrammo corporeo al dì, salvo indicazioni diverse da valutare caso per caso. Attenzione a non eccedere, in quanto contengono molte calorie, a differenza dei carboidrati.

I grassi, infine, sono importantissimi per la nostra salute, data la presenza in essi di nutrienti fondamentali e per il fatto di essere una riserva energetica aggiuntiva per ogni essere umano, specialmente per il pesista.



I macronutrienti necessari al pesista sono carboidrati, proteine e grassi (lipidi).

## **Pesisti: cosa mangiare prima e dopo l'allenamento**

---

Come detto, l'alimentazione è di fondamentale importanza per qualunque atleta, specialmente se si tratta di un pesista, il quale deve poter assumere i **giusti nutrienti in base al momento della giornata**. Ad esempio, le ricette e la tipologia di cibi cambia nel pre e nel post work-out.

Prima di una seduta di weightlifting è importante assicurarsi di assumere tutti i macronutrienti necessari per una buona performance in sala. L'ideale è fare uno spuntino sostanzioso e sano, come ad esempio quelli a base di frutta e yogurt, da abbinare eventualmente a qualche energy drink o shake proteico.

Per quanto riguarda lo yogurt, ad esempio, è sempre bene optare per un prodotto magro e naturale, con una bassa percentuale di grassi. Due alternative molto valide sono lo **yogurt greco** e il **kefir**, facili da reperire nei supermercati fisici e online come, ad esempio, le buone alternative di yogurt greco in offerta su Bennet.

Altre ottime idee, invece, sono le zuppe, come quella d'avena con miele, mirtili e burro di mandorle, oppure una ricetta basata su **tonno selvatico, maionese di avocado, curry, verdure miste e anacardi**. Infine, le **insalate ricche di proteine** sono un'altra alternativa da prendere in considerazione, come quella di spinaci, formaggio di capra, noci pecan, barbabietole e pollo.

## **Il post allenamento: recuperare le energie con carboidrati e proteine**

Diverso è lo scenario del **post allenamento**, laddove bisogna **recuperare energie attraverso carboidrati e proteine**. I primi producono insulina e rilasciano energie, mentre le seconde, specialmente se ricche di aminoacidi, consentono di ricostruire la massa muscolare dopo l'allenamento. Allora sì a pane e pasta accompagnate da yogurt, latte, pesce, carne, uova e affettati. Le proteine andrebbero assunte in una finestra temporale compresa entro le due ore dal termine del workout.

Accanto al cibo, poi, è fondamentale **idratarsi**, assumendo elevate quantità di acqua e sali minerali, per evitare il rischio di disidratazione.



## Alimentazione di base per la massa muscolare

In ultimo, **c'è da seguire un'alimentazione di base per mantenere la massa muscolare** anche a prescindere dagli allenamenti. Le proteine sono sì la parte più importante, ma non l'unica in quanto la dieta da seguire dovrà essere **priva o quasi di grassi saturi e ricca di alimenti detox**. Fondamentale, in tal senso, il consumo di fave, uova, alghe, cioccolato fondente, parmigiano e frutta secca, contenenti sostanze per aumentare la produzione di dopamina e testosterone.

### Data di creazione

18/04/2023

### Autore

redazione