

Dieta chetogenica ed esercizio: un connubio vantaggioso?

La dieta chetogenica rappresenta una modalità di intervento terapeutico nota da decenni in campo neurologico; tuttavia, anche in ambito sportivo, sta assumendo contorni più definiti da diversi anni nell'ambito delle tecniche nutrizionali atte a migliorare la performance sportiva. L'effetto ergogenico di tale dieta si esprimerebbe modificando la composizione corporea dell'atleta, diminuendo la massa grassa, incrementando il consumo di grassi, riservando, pertanto, le limitate scorte di glicogeno ai momenti decisivi della competizione e sfruttando un miglior potenziale energetico dei chetoni stessi. Per tali substrati è stato osservato sperimentalmente una maggior capacità di produrre energia a parità di ossigeno consumato, rendendo i chetoni un ipotetico super-carburante, virtualmente illimitato; inoltre, clinicamente, molti soggetti riferiscono un effetto soppressivo dell'appetito durante la dieta chetogenica con conseguente diminuzione dell'intake calorico e calo di peso. La dieta chetogenica, tuttavia, presenta delle limitazioni da tenere a mente; in particolare, richiede l'assunzione di quote di carboidrati inferiori a 50-70 g/die privando l'atleta di un carburante fondamentale per gli sforzi di alta intensità, decisivi per le sorti di una competizione sportiva. Per tale motivazione, le evidenze scientifiche mostrano significativi effetti sul miglioramento della composizione corporea, ma non ne sostengono un effetto ergogenico nelle manifestazioni di endurance. In tale ambito, proprio al fine di colmare le lacune mostrate dal ridotto intake di carboidrati, è stata proposta ed attuata la somministrazione di corpi chetonici nell'ambito di una dieta ricca di carboidrati.

Sansone Massimiliano