

# Menù dell'acqua, perché con la pasta... si vince



di Delia Maria Sebelin

Il campione di apnea Mike Maric e lo chef Marco Bianchi spiegano quale alimentazione preferire quando si fanno sport acquatici.

Qualità, eccellenza e salute sono gli ingredienti che hanno portato alla creazione di una serie di ricette e abbinamenti dedicati a coloro che amano il nuoto, la subacquea e l'apnea. Sportivi, appassionati, ma anche semplici consumatori che vogliono adottare uno stile di vita sano e attivo.

D'estate - ma anche in autunno e in inverno, quando ci si "rinchiude" nelle piscine - molti sono tormentati da domande come: «Cosa devo mangiare prima di entrare in acqua? E quanto prima?». E, dopo l'attività fisica: «Meglio i carboidrati o le proteine?».

A volte i consigli "della nonna" - «prima di fare il bagno aspetta almeno 3 ore»; «non puoi entrare in acqua se hai appena mangiato o stai digerendo» - potrebbero non essere corretti. Un atleta, per esempio, quando sta per affrontare una gara ha bisogno di molte energie per dare il massimo: non può

sentirsi debole perché non ha mangiato in modo corretto o nei tempi giusti prima della prestazione. Per questo, il re dell'apnea, Mike Maric, e lo "chef

«Attività sportiva e alimentazione sono un binomio vincente per la qualità della vita»



Lo chef Marco Bianchi con "l'uomo delfino"

della salute", Marco Bianchi, hanno messo a punto il Menù dell'acqua: una serie di proposte da adottare prima e dopo l'immersione per divertirsi, in mare o in piscina, senza rinunciare al gusto. Tra i piatti, non potevano mancare i carboidrati, come il riso o la pasta.

### Tra gli abissi... con gusto

Istruttore Apnea Academy dal 1998, Mike Maric si forma come assistente di superficie nel Team Sector No Limits di Umberto Pelizzari.

Dal 2001 al 2006 fa parte della nazionale croata di apnea e nel 2004 vince l'oro mondiale, diventando così un punto di riferimento di questa specialità.

Nel 2005 viene premiato in Croazia come "atleta dell'anno", nel 2011 riceve la Benemerita sportiva Coni ed è insignito con la Medaglia d'oro al Valore sportivo.

Da quando ha lasciato l'agonismo si dedica all'insegnamento dell'apnea. «Oggi - sostiene il campione - il mio obiettivo è trasmettere la mia esperienza e la mia passione; spiegare come si respira correttamente quando si fa sport e come si nuota in apnea

con la monopinna: utilizzandola correttamente è possibile muoversi nell'acqua in modo molto simile a un delfino».

Una vita intensa, che lo vede impegnato come docente universitario a Pavia, scrittore di libri specializzati e consulente sportivo per le tecniche di respirazione. Ha dato supporto, in tal senso, a campioni del calibro di Federica Pellegrini e Filippo Magnini (nuoto), Stefano Figini (nuoto pinnato), Alex Giorgetti (pallanuoto), Igor Cassina (ginnastica artistica) e Sara Cardin (karate). Inoltre, è Ambassador con l'amico Marco Bianchi per il progetto Pink is Good della Fondazione Umberto Veronesi (vedi riquadro a pag. 26, ndr).

### Mike, come atleta e preparatore atletico, quanto è importante l'alimentazione per chi fa sport?

Quando sei un atleta, all'inizio hai "fame" di vittorie e spesso tendi a trascurare o a sottovalutare alcuni dettagli ai quali poni maggiore attenzione in un secondo momento della carriera. Indubbiamente l'alimentazione o, ancor meglio, l'attenzione ai nutrienti è fondamentale. Alimentarsi in modo corretto è un caposaldo su cui ho costruito la mia vita e la mia carriera di sportivo, di preparatore e di consulente, il punto di partenza del mio programma di lavoro. Lo sport e la nutrizione sono un binomio vincente per la qualità della vita.

### Sei l'esempio concreto di chi crede nello sport al di là della prestazione, come strumento per "vi-

# I NOSTRI CLIENTI?

LA NOSTRA MIGLIORE PUBBLICITÀ!





“dal 1924 viviamo  
per creare pasta artigianale come  
una forma di arte antica, un  
patrimonio di storia e cultura della  
nostra terra, per questo ci siamo  
rivolti alla tecnologia Storci per  
continuare a garantire ai nostri  
estimatori una pasta di assoluta  
eccellenza”

*Giuseppe Pedrotti*

**LONGPASTALINE**  
SPAGHETTI E NON SOLO...

...CANDELE, MAFALDE,  
LASAGNE AMERICANE,  
FUSILLI BUCATI LUNGHI

UN MONDO DI  
PASTE PRODIGIOSE



storci s.p.a.  
via lemignano, 6 / 43044 Collecchio / parma / italy  
tel. +39 0521 543611 / fax +39 0521 543621  
sales-storci@storci.com / [www.storci.com](http://www.storci.com)



**Storci**  
PASTA MACHINERY



**vere meglio” ma anche “per far vivere meglio”...**

Esatto. Per questo, ad esempio, sono sceso sul campo da tennis con l'amico Igor Cassina per un doppio nel torneo organizzato dall'Accademia dello Sport per la Solidarietà.

**Tornando “al doppio” sport e alimentazione: chi si impegna a livello amatoriale deve nutrirsi in modo diverso rispetto all'agonista?**

In entrambi i casi l'alimentazione è importante. A maggior ragione per l'agonista che, avendo tempi e ritmi di allenamento impegnativi per carichi e volumi di lavoro, dovrebbe sempre seguire un regime alimentare adeguato e finalizzato anche al recupero e alla reintegrazione dei nutrienti dopo lo sforzo. L'idratazione, spesso sottovalutata, è basilare, come il riposo: sono parte integrante di un concetto di sane abitudini.

**Potresti fare qualche esempio di “cattiva alimentazione” e di “buona alimentazione” per chi pratica sport acquatici?**

Per affrontare l'attività acquatica è essenziale avere

## La pasta vince nei piatti di Rio 2016

Crolla il mito degli sportivi divoratori di bistecche. Gli atleti **amano la pasta**. Il dato è emerso a “Pasta olimpica: il ruolo dei carboidrati nell'alimentazione dello sportivo”. Al convegno, insieme a esperti di alimentazione e ai pastai di **Aidepi** (l'Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane), hanno partecipato i campioni Flavia Pennetta (tennis) e Giuseppe Vicino (canottaggio).

«È sbagliato escludere i carboidrati dalla dieta, come è sbagliato penalizzare la pasta - spiega **Michelangelo Giampietro**, nutrizionista e medico dello sport - La ricerca scientifica e l'esperienza degli atleti hanno dimostrato che mangiare pasta, specie prima dell'evento sportivo, aiuta ad ottenere un risultato brillante».

Per questo, a Rio 2016 - con la super visione dello chef **Davide Oldani** - agli atleti e agli addetti ai lavori sono stati serviti 2.700 chilogrammi di pasta tra ristoranti e Casa Italia, nel Villaggio olimpico, per un totale di **1.000 piatti al giorno**.

«Una pasta in bianco con olio e parmigiano è la cosa migliore per prepararti a un match», conferma **Flavia Pennetta**. «Faccio 14-15 ore di allenamento a settimana - racconta **Giuseppe Vicino** - e mangio 200 grammi di pasta a pranzo, altrettanti a cena e farei anche il bis».



La tennista Flavia Pennetta e il canottiere azzurro Giuseppe Vicino

# OFFICINE MECCANICHE LUIGI BALZANO s.n.c.

*dal 1935*

*“Oltre quello che i vostri occhi vedono e il vostro gusto apprezza, ci sono quattro generazioni di artigiani”*

Sede Fabbrica: Via Molini a Vapore, 2 - 80058 Torre Annunziata (NA) - Tel: 081.536.55.89  
Fax: 081.536.48.82 - Cod. Fisc. : 05806320635 - P. I.V.A. : 01462221217  
e-mail: Lb@luigibalzano.com - Skype: balzanoluigi64 - www.luigibalzano.com

## « Le esigenze alimentari cambiano a seconda dello sport che si pratica »»

la giusta dose di energia. Come? Attraverso cibi leggeri e nutrienti: frutta secca e disidratata, un mix equilibrato di proteine, ferro, sali minerali - come zinco, potassio e magnesio - e grassi "buoni". Inoltre, bisogna ricordarsi che anche in acqua si suda: una perdita del 5% di acqua corporea può determinare un calo della prestazione sportiva pari al 30%. Durante un'immersione il nostro corpo si disidrata e perde vitamine e sali, quindi è fondamentale reintegrare i liquidi durante e dopo l'attività.

### Perché i carboidrati complessi, come pasta o riso, devono essere presenti nella dieta di uno sportivo?

La principale funzione dei carboidrati è fornire energia all'organismo. I carboidrati complessi sono assorbiti più lentamente rispetto a quelli semplici, per esempio lo zucchero, e rilasciando energia in modo graduale rappresentano il combustibile ideale per far fronte all'attività fisica. Inoltre, sono cruciali per il ripristino del glicogeno muscolare (la più importante fonte di energia dei muscoli), influenzando la performance dell'esercizio fisico.

### Come si fa a sapere cosa, quanto e quando mangiare nell'attività sportiva? Immagino ci siano scelte e tempistiche diverse in base al tipo di sport, di allenamento, di avvicinamento alla gara...

Ogni attività sportiva ha sue caratteristiche, che vanno analizzate anche in base alla persona o all'atleta per cui si "confeziona" un'alimentazione "su misura". Il nuoto presenta esigenze diverse rispetto all'apnea in piscina e a quella di profondità in mare.

## Contro i tumori... Pink is GOOD

Ogni anno, in Italia, 48 mila donne si ammalano di **tumore al seno**. La ricerca scientifica ha compiuto passi da gigante: oggi, infatti, **guarisce oltre il 90%** delle donne a cui il tumore è stato diagnosticato in fase iniziale.

Dall'impegno decennale della **Fondazione Umberto Veronesi** (che sostiene la **ricerca scientifica** attraverso l'erogazione di borse di ricerca per medici e ricercatori) nasce il progetto Pink is GOOD. Obiettivo: battere il tumore al seno.

**Pink is GOOD** per la Fondazione significa promuovere la prevenzione e fare informazione sul tema in modo serio, accurato, aggiornato.

**Pink is GOOD** è anche un sostegno concreto alla ricerca, grazie al **finanziamento di borse e progetti di ricerca** per medici e scienziati che hanno deciso di dedicare la loro vita allo studio e alla cura del tumore al seno.

Lo chef **Marco Bianchi** e il "re dell'apnea" **Mike Maric** sono Ambassador di questo progetto: il primo, come divulgatore scientifico, mentre il

secondo è nel team di allenamento delle Pink Runner, **una squadra di maratonete speciali** composta da donne operate al seno che si allenano per correre la maratona più famosa del mondo, quella di New York. Per loro, Mike offre un supporto riguardo le tecniche di respirazione.

Per approfondimenti: [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it) - [www.pinkisgood.it](http://www.pinkisgood.it) - [www.marcobianchioff.it](http://www.marcobianchioff.it) - [www.mikemarc.com](http://www.mikemarc.com)





**Marco Bianchi**  
"Chef dello Salute" e divulgatore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi. Cuoco per passione, con un occhio alla salute ed uno al gusto. Autore di libri di cucina e vanto televisivo.  
[www.marcobianchiuff.it](http://www.marcobianchiuff.it)

**Mike Maric**  
Campione Mondiale di Apnea nel 2004, allievo di Umberto Pelizzari, ora allenatore di apnea di Federico Pellegrini e Filippo Magrini e coach di respirazione nel team di Igor Cassina. Scrittore di libri e docente universitario.  
[www.mikemaric.com](http://www.mikemaric.com)

**MENÙ PER L'ACQUA**

- 1. PRIMA DELL'IMMERSIONE**  
Frutta secca e disidratata non salata (40g): noci, mandorle, noci macadamia, uvetta, pistacchi, anacardi.
- 2. DURANTE L'IMMERSIONE**  
Estratto/infuso di ananas, mela e finocchio.
- 3. DOPO L'IMMERSIONE**  
Riso nero con sgombrò sott'olio (o fresco scottato in padella), pomodoro secco e scorza di limone, olio extravergine di oliva e melanzane stufate con olio, prezzemolo o finocchietto.  
oppure  
Riso nero con anacardi, pomodori secchi, olive taggiasche e zucchine spadellate con menta ed olio extravergine di oliva.
- 4. DURANTE IL PASTO**  
Estratto di barbabietola con mela, zenzero, carota oppure acqua, menta (foglie) e limone oppure mojito analcolico a base di succo di ananas, menta, pompelmo.
- 5. IL PIACERE DI ARRIVARE IN FONDO**  
Dolce per la serata (fuori menù)  
Partamigiù di Marco Bianchi e Mike Maric.

**1**  
Snack proteico, ricco di ferro, potassio, magnesio, zinco e grassi "buoni".

**2**  
Anetolo e bromelina: ecco i principi attivi per aiutare la digestione e ridurre il meteorismo.

**3**  
Piatto unico ricco di fibre, proteine, sali minerali, omega-3 e molecole funzionali: un vero integratore post immersione!

**4**  
Vitamina C e molecole della longevità come gustoso integratore.

**1**  
Per affrontare l'attività acquatica con la giusta dose di energia: leggera e nutriente.

**2**  
Compensare gli effetti dell'acqua, idratando il nostro corpo "naturalmente".

**3**  
Recuperarsi in modo equilibrato dopo un tuffo in acqua per sostenere al meglio la giornata: in un'unica soluzione tutto ciò di cui necessitiamo.

**4**  
Integrare vitamine e sali: pronti per intraprendere un'altra immersione!

**5**  
Golosità: per il nostro palato, ma con un occhio di riguardo per il nostro cuore.

**Y-40®**  
The Deep Joy  
[www.y-40.com](http://www.y-40.com)  
info@y-40.com  
049 8910416  
Via Caltio 42 - 35036  
Montebelluna Terme  
(PD) ITALY

Il Menù dell'acqua è stato presentato alla Y-40, la piscina più profonda del mondo

Per soddisfare queste necessità servono figure professionali adeguate e per questo motivo ho creato il "Monofin Project - Swim like a Dolphin", un team di specialisti che lavorano al mio fianco: preparatori atletici, fisioterapisti, consulenti alimentari e medici dell'Università di Pavia. In tal modo, siamo in grado di proporre la "ricetta" giusta per chi vuole ottenere una prestazione sportiva. Una buona performance si realizza con un lavoro di squadra: ogni consulente deve offrire il massimo delle proprie conoscenze e capacità affinché lo sportivo possa lavo-

rare in acqua nel migliore dei modi e raggiungere gli obiettivi prefissati.

**Ricordi qualche aneddoto riguardo una gara penalizzata da un'alimentazione sbagliata o, al contrario, particolarmente azzeccata?**

Ho smesso di gareggiare anni fa, quando ancora non c'erano le conoscenze di oggi sull'alimentazione né, tantomeno, sull'apnea. Mettevo molta attenzione a quanto e a come mangiavo ma, a causa dei numerosi allenamenti, continuavo a perdere peso: non sapevo

come bilanciare adeguatamente i nutrienti. Oggi, anche se non gareggio più, continuo ad allenarmi perché amo lo sport e, da quando seguo la filosofia e i suggerimenti di Marco Bianchi, la mia vita è cambiata in positivo: sono decisamente più in forma di prima. Mi sento bene e i miei parametri - massa muscolare, massa grassa, acqua, grasso viscerale, Bmi - sono migliorati.

**A proposito di Marco Bianchi: insieme avete presentato, con una serata alla piscina più profonda del mondo - la Y-40 (vedi riquadro a fianco, ndr) - il Menù dell'acqua: di cosa si tratta?**

L'idea nasce dalla mia passione per l'acqua abbinata all'attenzione per l'alimentazione. Con l'aiuto dello "chef scienziato" Marco Bianchi, abbiamo predisposto un menù *ad hoc* per soddisfare, prima e dopo l'attività, le esigenze di chi pratica sport acquatici, basato su un adeguato apporto di proteine, fibre, vitamine e sali minerali per affrontare al meglio i problemi legati alla permanenza per molto tempo in mare o in piscina. Una cucina "povera" in termini economici - è alla portata di tutte le tasche - ma "ricca" di qualità e gusto.

**Qualche ricetta di pasta adatta a chi fa sport in acqua?**

Per chi, come me, ama l'acqua, il mare e le attività acquatiche, dal nuoto allo snorkeling, fino all'apnea profonda, suggerisco la pasta integrale, magari con grano saraceno. Questo cereale, infatti, grazie alle sostanze nutritive che contiene, è indicato dai nutrizionisti per ritrovare energia in caso di stanchezza e affaticamento, quindi è perfetto dopo l'attività sportiva.

**Un preparatore atletico spesso è visto dallo sportivo come un esempio. Tu segui diete particolari?**

Sono molto attento alla mia alimentazione. Seguendo un regime alimentare corretto mi sento in forma e pieno di energia. Affronto meglio la vita di tutti i giorni e ne ho beneficiato anche in termini di performance sportiva.

**Qual è il tuo segreto?**

Nessun segreto, seguo i consigli di Marco Bianchi, che abbina la scienza al cibo per restare in salute senza rinunciare al gusto. Mangio di tutto, cercando di limitare il consumo di carne e proteine animali sostituendole con altre fonti proteiche come i legumi, di cui sono ghiotto. Poi, adoro la pasta; la mangio spesso, non solo quella di semola di grano

## Piscina da guinness

Vicino a Padova, a **Montegrotto Terme**, si trova Y-40, la piscina più profonda al mondo. È nata da un'idea dell'architetto **Emanuele Boaretto**, con il supporto del "Boaretto Group Hotel & Resort", e ha un'acqua **naturalmente calda**, in quanto sfrutta quella termale presente in zona.

Come la **pasta made in Italy**, riconosciuta in tutto il mondo per la sua eccellenza, anche questa struttura - **profondità massima 42 mt** e una temperatura tra 32-34° C - è un orgoglio del Belpaese, perché è stata realizzata esclusivamente da **imprese italiane**.

Un impianto unico nel suo genere, tanto da essere da Guinness World Record ([www.y-40.com](http://www.y-40.com))



duro ma anche quella prodotta con farine alternative (quinoa, ceci...). Nella mia dieta non mancano mai frutta e verdura e bevo tanta acqua. Essendo goloso, mi concedo qualche dolce: per fortuna che l'Oms raccomanda l'assunzione di 40 grammi di cioccolato al giorno!

**Ti piace cucinare?**

Mi considero più "chef" della respirazione che da cucina. Però stare ai fornelli mi diverte e mi rilassa. Tant'è che per il Menù dell'acqua vado particolarmente fiero del dolce: il "portami-giù", una mia personale rivisitazione del "tirami-sù" light di Marco Bianchi.

**Per chiudere: qual è il tuo piatto di pasta preferito?**

Senza dubbio la pasta di quinoa con ragù di seitan. ■■

**Delia Maria Sebelin**