Lauren Link

NUTRIENT TIMING

QUANDO E COSA MANGIARE PER LA MASSIMA PERFORMANCE SPORTIVA

ELIKA EDITRICE



Declinazione di responsabilità
Tutti i contenuti, inclusi testo, grafica e immagini, sono da intendersi a solo scopo informativo e non costituiscono diagnosi medica, consulto o terapia per patologie specifiche. È consigliabile consultare il proprio medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento o per problemi generici o specifici riguardanti la salute. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per qualsiasi danno o rischio, personale o di terzi, che possa derivare come conseguenza diretta o indiretta dall'uso o dalla messa in pratica del materiale di questa pubblicazione.

© 2025 Elika srl
Via Fossalta, 3895
47522 Cesena (FC) – Italy
info@elika.it
www.elika.it

ISBN 9791281787032
Prima edizione italiana: novembre 2025

Finito di stampare nel mese di settembre 2025 da Digital Book srl - Città di Castello (Italy)

Traduzione dall'inglese: Camilla De Angelis
Revisione: Clizia Rocchi
Impaginazione: Martina Picone
Grafica di copertina: Sarah Bocconi
Immagini di copertina: ©iStock by Getty Images/Svisio, Tanya.Joy; ©Unsplash

Titolo dell'edizione originale: *Nutrient Timing. Fueling Strategies to Unlock Peak Performance*
© 2025 Lauren Link
Edizione pubblicata da Human Kinetics, Champaign, IL (USA)

Tutti i diritti riservati secondo le convenzioni internazionali e universali sul copyright. Sono vietate la riproduzione e la trasmissione, anche parziali, di questo libro in qualsiasi forma e con qualsiasi mezzo senza il permesso scritto dei detentori dei diritti.

Mentre scrivevo questo libro, non pensavo a nessuna dedica in particolare. Ad essere sincera, non c'era nessuno che mi ispirasse o per il quale mi sentissi particolarmente ispirata a scriverlo. Tuttavia, nelle ultime settimane del processo di editing, il mio team di lavoro ha subito un colpo devastante con l'improvvisa e incredibilmente inaspettata scomparsa del mio capo, mentore e amico Doug Boersma. Mentre ero seduta davanti al computer e cercavo disperatamente di concentrarmi sulle modifiche da apportare al libro, che mi sembravano inutili nel contesto di quella profonda perdita, ho deciso che forse questo piccolo gesto era un modo per ringraziarlo e onorarlo.

Perciò, Doug, questo libro è dedicato a te, anche se immagino che se lo leggessi mi prenderesti in giro e faresti battute sul fatto di essere citato all'interno di un libro di una nutrizionista. (A proposito, i dietisti odiano essere chiamati nutrizionisti).

Questo libro è dedicato a tutto ciò che hai fatto per il settore della medicina sportiva e dell'allenamento atletico. A tutto ciò che hai fatto nel campo della nutrizione sportiva, aiutandomi a far crescere il mio dipartimento e sostenendo i servizi di medicina sportiva olistica. A tutto ciò che hai fatto per la Purdue University. A tutto ciò che hai fatto per gli atleti che hai assistito nel corso della tua carriera. E a tutto ciò che hai fatto per me. Il vuoto che lasci sarà impossibile da colmare.

Per coloro che si sono presi la briga di leggere queste parole, spero che trarrete spunto dalle strategie di Doug. Siate gentili con tutti, indipendentemente dal contesto sociale in cui vivono. Prendetevi del tempo per fermarvi ad ascoltare le persone che vi circondano e dimostrare loro che ci tenete. Lavorate sodo, ma divertitevi (e amate la vostra famiglia) ancora di più. Non prendetevi mai troppo sul serio e rimanete umili, anche dopo grandi successi.

Spero che in paradiso ti stiano versando un rum e cola, Doug. Mi manchi e, come diciamo alla Purdue, «Boiler Up!»

INDICE

Introduzione **VII**

PARTE I: LE BASI DI UN RIFORNIMENTO ENERGETICO EFFICACE

Capitolo 1 Non *cosa*, ma *quando*: perché il timing dei nutrienti è importante 3
Capitolo 2 Identificare le proprie esigenze di timing 11
Capitolo 3 Dare il massimo più a lungo con i carboidrati 25
Capitolo 4 Recuperare più velocemente con le proteine 47
Capitolo 5 Soddisfare il fabbisogno energetico con i grassi 61
Capitolo 6 Migliorare le prestazioni con le vitamine e i minerali 73
Capitolo 7 Sostenere prestazioni elevate con l'idratazione 105
Capitolo 8 Ottenere vantaggi con gli integratori 123

PARTE II: REGOLARE IL PROPRIO RIFORNIMENTO ENERGETICO PER QUALSIASI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Capitolo 9 Strategie per l'allenamento e le gare 157
Capitolo 10 Allenamento e gare di resistenza 171
Capitolo 11 Allenamento e gare per gli sport di forza, di potenza e di squadra 183
Capitolo 12 Considerazioni speciali 199
Capitolo 13 Preparazione e pianificazione 215

Appendice **231**
Bibliografia **239**
Indice analitico **253**
L'autrice **262**

INTRODUZIONE

Benvenuti! Sono entusiasta che siate qui e che probabilmente stiate cercando un modo per migliorare le vostre prestazioni sportive. Come dico spesso agli atleti con cui lavoro e che hanno raggiunto un livello d'élite, «Congratulazioni! Arrivati a questo punto, sono tutti bravi. Ora come pensi di spiccare?». È vero che, man mano che si avanza nello sport, la concorrenza si fa sempre più agguerrita e il margine che separa "i bravi" dai "fenomeni" diventa sempre più ristretto. Sebbene molti fattori contribuiscano a far sì che vi troviate dalla parte dei migliori (talento naturale, allenamento della forza, condizionamento, elasticità, sviluppo delle abilità e altro ancora), un'altra componente nelle prestazioni d'élite che dovrebbe essere presa in considerazione è l'alimentazione e, più nello specifico, il *nutrient timing*.

Oltre al fatto che abbiate scelto di concentrarvi su questo aspetto delle vostre prestazioni, sono felice che abbiate deciso di ottenere le informazioni da una fonte qualificata. Se avete trascorso un po' di tempo su internet o sui social media (o semplicemente avete vissuto su questo pianeta!), probabilmente avrete notato che chiunque impartisce consigli sull'alimentazione. Soprattutto se siete degli atleti, probabilmente sarete bombardati da consigli provenienti da allenatori attuali e precedenti, istruttori in palestra, compagni di squadra, amici e persino gente mai vista prima. Il problema, tuttavia, è che la maggior parte delle persone condivide ciò che ha sentito dire da un amico, ciò che ha trovato online o ciò che ha funzionato per loro; ma nulla di tutto questo è basato su fondamenti scientifici e tante di queste informazioni sono semplicemente sbagliate. Questo alimenta la confusione dei consumatori come voi e, alla fine, porta a una grande frustrazione. Quando si lavora su qualsiasi aspetto del proprio rendimento, è importante affidarsi a persone che abbiano studiato e conoscano quel settore. Proprio come non chiamereste un idraulico per occuparsi delle vostre tasse e un quarterback non chiamerebbe un die-

tologo per migliorare il suo lancio, così voi non dovreste rivolgervi a un allenatore che si occupa di aumentare la forza o addirittura a un medico per lavorare sulla vostra alimentazione.

Il dietista (in inglese *RD*) – che negli Stati Uniti talvolta è chiamato dietista nutrizionista (RDN) – è l'unico professionista abilitato a fornire consigli nutrizionali personalizzati. I dietisti devono conseguire una laurea in scienze della nutrizione e un master, completare un anno di pratica sotto supervisione, superare un esame accreditato e completare ogni anno le ore di formazione continua per mantenere tale qualifica. Inoltre, uno specialista in dietetica dello sport (CSSD) deve accumulare 2.000 ore di pratica supervisionata nella nutrizione sportiva e superare un esame ogni cinque anni. In qualità di medico dietologo e CSSD con oltre 10 anni di esperienza di lavoro con atleti di alto livello, aiuto i miei atleti a seguire raccomandazioni basate sulla scienza, ma che tengono anche conto delle loro preferenze e di ciò che è richiesto dal loro sport e dalla loro posizione per ottenere risultati.

Di recente, ne sono stata testimone con un gruppo di atleti con cui ho lavorato durante l'intera off-season per perfezionare diversi aspetti della loro alimentazione. Ogni settimana era dedicata a un argomento diverso: mangiare frequentemente, includere una quantità sufficiente di carboidrati, aggiungere le proteine, aumentare frutta e verdura, migliorare l'idratazione e anche la cura di sé in generale, con particolare attenzione alla salute mentale e al recupero. Giorno dopo giorno, gli atleti costruivano le loro abitudini e, verso la fine di questo periodo, hanno riferito di avere più energia, di aver ottenuto risultati migliori nelle prove di valutazione della forma fisica e in sala pesi e di sentirsi complessivamente meglio rispetto a qualsiasi altro anno. L'allenatore mi ha anche comunicato con piacere che la squadra non avrebbe potuto avere una off-season migliore, dal punto di vista dell'allenamento. Naturalmente, anche altri fattori hanno contribuito a questo successo, ma pensare che l'alimentazione non abbia avuto un ruolo importante sarebbe da ingenui. Mi viene da sorridere solo a raccontare questa storia!

Sono tanti gli aspetti dell'alimentazione che possono influire positivamente sulle prestazioni sportive e, spesso, gli atleti possono notare grandi differenze nel modo in cui si sentono e nel loro rendimento semplicemente concentrandosi sul cambiamento di una o due abitudini. Per alcuni, può

trattarsi di non saltare i pasti o di aggiungere spuntini sani ed equilibrati. Altri potrebbero dover assumere una quantità sufficiente di un determinato macro o micronutriente o perfezionare le proprie abitudini di idratazione. Chi ha una buona padronanza delle proprie abitudini alimentari, potrebbe trarre beneficio dall'inclusione strategica di alcuni integratori. Una delle parti più appaganti del mio lavoro è vedere che i cambiamenti su cui un atleta ha lavorato si concretizzano e hanno un impatto diretto sulle sue prestazioni. Ancora meglio quando è un'intera squadra a farlo e si vedono tutti i pezzi funzionare!

Tutti questi argomenti, e tanti altri, saranno trattati nei prossimi capitoli. Inoltre, potete stare certi che tutto ciò che è contenuto all'interno di questo libro è basato sulla scienza ed è stato scritto con l'obiettivo di essere pratico e facile da implementare nella vostra routine quotidiana, per aiutarvi a essere atleti migliori. Buona fortuna e buon rifornimento energetico!

PARTE I

LE BASI DI UN RIFORNIMENTO ENERGETICO EFFICACE

Capitolo 1

NON *COSA*, MA *QUANDO*: PERCHÉ IL TIMING DEI NUTRIENTI È IMPORTANTE

Se siete finiti a leggere questo libro, non è detto che io debba convincervi che ciò che mangiate è importante. È probabile che abbiate già capito che una dieta equilibrata influenza non solo la composizione corporea e il peso (aspetti a cui la nostra cultura e i media tendono a dare grande importanza), ma anche la salute fisica e mentale, nonché il rischio di sviluppare varie malattie. Inoltre, se siete qui, probabilmente sapete che, in quanto sportivi, ciò che ingerite può avere una grande influenza anche sulle vostre prestazioni fisiche. E sebbene il *cosa* sia molto importante, in tanti casi il *quando* lo è ancora di più. Ecco, quindi, che entra in gioco il "nutrient timing", o "timing dei nutrienti", ovvero la scienza che consiste nell'includere o escludere strategicamente alcuni alimenti e nutrienti specifici dalla dieta, in determinati momenti e quantità, in modo da influire positivamente sulla salute e sulla performance sportiva.

Quando gli atleti si pongono l'obiettivo di modificare la propria dieta per migliorare la salute e il rendimento sportivo, a volte finiscono per sentirsi sopraffatti. Molti atleti pensano che fissare un obiettivo del genere significhi dover mangiare in modo perfetto. Questo non solo provoca stress e ansia, ma semplicemente non è raggiungibile, nemmeno per l'atleta più determinato, e alla fine porta a sentimenti di sconfitta o fallimento. Poiché due dei fattori principali in un piano nutrizionale di successo sono la sostenibilità e la costanza, il mio compito è aiutare gli atleti con cui lavoro a riformulare questo obiettivo: piuttosto che mangiare in modo perfetto, mangiate in modo mirato. Questo significa

pensare e pianificare come far funzionare il proprio piano nutrizionale tenendo conto di programmi e allenamenti, così da essere sicuri di avere a disposizione le risorse necessarie per portarlo a termine. Questa mentalità consente anche di vivere tutti i momenti della propria vita, come le vacanze, le feste e gli aperitivi con gli amici, ma anche affrontare gli imprevisti, come perdere l'aereo, ammalarsi o superare periodi particolarmente impegnativi a scuola o al lavoro. Se il vostro piano nutrizionale è troppo rigido e non vi permette di vivere la vostra vita quotidiana, probabilmente non è sostenibile.

COSA DICE LA RICERCA?

Esiste un'importante mole di ricerche dedicate al tema del timing dei nutrienti e, come per ogni argomento, i risultati sono vari. Tuttavia, la stragrande maggioranza di studi sull'argomento sostiene che un corretto timing dei nutrienti può dare i suoi frutti per quanto riguarda la salute e le prestazioni sportive. Come hanno ricordato Arent e colleghi (2020), gran parte del lavoro iniziale sul tema era incentrata sull'importanza di ingerire i carboidrati in tempi adeguati, per favorire la risintesi del glicogeno e attenuarne l'esaurimento durante gli allenamenti.

Anche il tema del consumo e degli orari di assunzione delle proteine ha suscitato un grande dibattito nel mondo della ricerca. Sebbene non ci siano prove definitive sulla reale necessità di utilizzare integratori proteici, Willoughby e colleghi (2007) hanno segnalato un maggiore aumento di massa magra e di forza, con l'integrazione proteica, in alcuni volontari non allenati che hanno seguito 10 settimane di allenamento alternato della parte superiore e inferiore del corpo per quattro giorni alla settimana. Le prime raccomandazioni facevano riferimento a una finestra anabolica post-allenamento ottimale di 30 minuti per ottenere un maggiore aumento di massa; tuttavia, con il progredire della ricerca, ora sappiamo che questa finestra è più ampia di quanto si pensasse. Anche se il dibattito sull'esatta finestra anabolica continua, Phillips e Van Loon (2011) dichiarano che «è più sicuro affermare che gli atleti interessati alla performance devono consumare proteine il prima possibile dopo l'esercizio fisico (S35)». Questi sono solo un paio di esempi della ricerca a sostegno della pratica del timing dei nutrienti, ma i capitoli successivi