

INTEGRATORI E UNA NUOVA DIETA

così sono diventata la paratleta più veloce del mondo

«Già prima dell'incidente, quando praticavo il mezzofondo, arrivavo al termine degli allenamenti con una stanchezza incredibile: colpa della **carenza di ferro**, che sono riuscita a superare con l'aiuto dei medici»

• Confessione raccolta da Cinzia Galleri

• Foto di Adolfo Franzò

Ero un'atleta anche prima di quell'incidente. La mia specialità era il mezzofondo, cioè distanze che non superano i 3.000 metri, diversa da quella che pratico ora che, invece, si esaurisce in 100 metri di pura velocità. La medaglia d'oro alle Paralimpiadi di Tokyo 2020 l'ho conquistata, infatti, in 14 secondi e 59 centesimi. Posso sicuramente affermare con grande orgoglio di essere la più veloce paratleta del mondo.

È un risultato eccezionale che ho raggiunto con tanta dedizione, allenamento costante e anche grazie a un'alimentazione mirata. Ci tengo molto a sottolineare quest'ultimo aspetto, che il più delle volte viene trascurato, non solo dagli amatori, ma persino da noi atleti.

Io ero proprio una di quelle e prima di iniziare la carriera da velocista non seguivo un



Ambra Sabatini, 19 anni, medaglia d'oro nei 100 metri alle Paralimpiadi di Tokyo 2020 (a sinistra, dopo aver tagliato il traguardo) e primatista mondiale sulla distanza. Dedita all'atletica sin da piccola, nel 2019, mentre si recava a un allenamento in scooter col padre, è stata travolta da un'auto. In seguito all'incidente Ambra ha subito l'amputazione della gamba sinistra.

FOTO: ADOLFO FRANZÒ - HAIR/MAKE UP: FRANCESCA NALDINI PER CLAUDIA FERRI



Te lo spiega il nutrizionista

LA COMBINAZIONE VINCENTE: CIBI DI ORIGINE ANIMALE E VITAMINA C

Focus

MICHELANGELO GIAMPIETRO, SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
E IN MEDICINA DELLO SPORT

Molto spesso, erroneamente, si utilizza il termine anemia per denotare una semplice carenza di ferro. Per anemia sideropenica s'intende una condizione in cui i livelli di ferro non sono sufficienti per garantire un'adeguata produzione di emoglobina e di globuli rossi, necessari per il corretto trasporto di ossigeno attraverso il sangue.

● **NELLO SPORT.** Più diffusa tra gli atleti è una particolare condizione di «aggiustamento funzionale» che simula uno stato anemico o di carenza di ferro (pseudo anemia da sport). È definita così perché l'organismo di chi si dedica soprattutto ad attività aerobiche (come la corsa di lunga durata) ha necessità, durante la prestazione, di agevolare l'arrivo, attraverso il sangue, di grandi quantità di ossigeno, legato all'emoglobina, ai muscoli. Per ottenere rapidamente questo risultato l'organismo aumenta

sensibilmente il volume della parte liquida del sangue rendendolo anche viscoso. In queste situazioni il corpo, non potendo costituire in breve nuova emoglobina, si comporta come l'oste fraudolento che allunga il vino con l'acqua.

● **DIAGNOSI.** Per avere una diagnosi precisa circa un'eventuale carenza di ferro è necessario sottoporsi a: emocromo completo con formula leucocitaria e morfologia dei globuli rossi; dosaggio della sideremia, capace di indicare la quantità di ferro nel sangue; ferritinemia, che fornisce informazioni sulle riserve del minerale nell'organismo; transferrinemia, che indica la capacità totale delle proteine del circolo ematico di legare il ferro; conteggio dei reticolociti (i globuli rossi immaturi).

● **DIETA.** Una volta appurato il deficit, la prima mossa da mettere in pratica è

dal punto di vista nutrizionale. Nella dieta serve incrementare gli alimenti ricchi di ferro, sia di origine animale sia vegetale. Il ferro contenuto nei primi, anche se presente in minore quantità, è assorbito molto di più dall'organismo rispetto a quello contenuto nei secondi. Per incentivare tale processo può essere utile abbinare determinati alimenti, come fegato, proprio come raccontato da Ambra, vongole, cozze, polpo con cibi contenenti vitamina C, tra i quali agrumi, kiwi, peperoni e pomodori. Da evitare l'abbinamento con alimenti ricchi di calcio (come i latticini) perché ostacolano l'assimilazione di ferro, così come i tannini di tè verde, caffè, vino e cacao e i fitati di legumi e alimenti integrali. Nel caso in cui la strategia a tavola non produca gli effetti sperati, si può fare affidamento a integratori o farmaci mirati, sempre su suggerimento del medico.

piano alimentare preciso: cercavo di mangiare in maniera sana, ma sbagliavo le quantità di carboidrati, introducevo proteine difficili da digerire (scelta sbagliatissima soprattutto prima dell'allenamento) e non facevo ricorso a un'integrazione supplementare, particolarmente importante in caso di carenze di alcune sostanze. Finivo gli allenamenti, infatti, e mi sentivo perennemente stanca, spompata.

DURANTE IL CICLO MI SENTIVO A PEZZI

All'inizio pensavo fosse solo la tanta fatica accumulata e che le forze sarebbero ritornate dopo un po' di riposo. Ma mi sbagliavo: dormivo adeguatamente e mangiavo un po' di più, eppure non vedevo il minimo miglioramento. Gli esperti del mio team hanno creduto opportuno indagare su questa debolezza, perché non era più da considerare come fisiologica. E, in effetti, era in qualche modo di natura patologica. Gli esami del sangue evidenziarono una grave carenza di ferro; questo deficit non era mai emerso in precedenza o, magari, non aveva raggiunto livelli tali da necessitare di una terapia ad hoc.

Il dottore dello staff medico mi spiegò che ero predisposta a sviluppare questo tipo di carenza e che la stanchezza che provavo era dovuta proprio ai livelli di ferro bassissimi. Questo spiegava anche perché du-



rante il ciclo mestruale mi sentivo così a pezzi, a differenza delle mie amiche che riuscivano a vivere quei giorni tendenzialmente con energia. Il medico mi prescrisse degli integratori contenenti ferro e mi disse di mangiare un alimento preciso almeno un paio di volte a settimana: il fegato. Non è che mi facesse impazzire il sapore, però ora mi sono abituata e addirittura devo dire che mi piace.

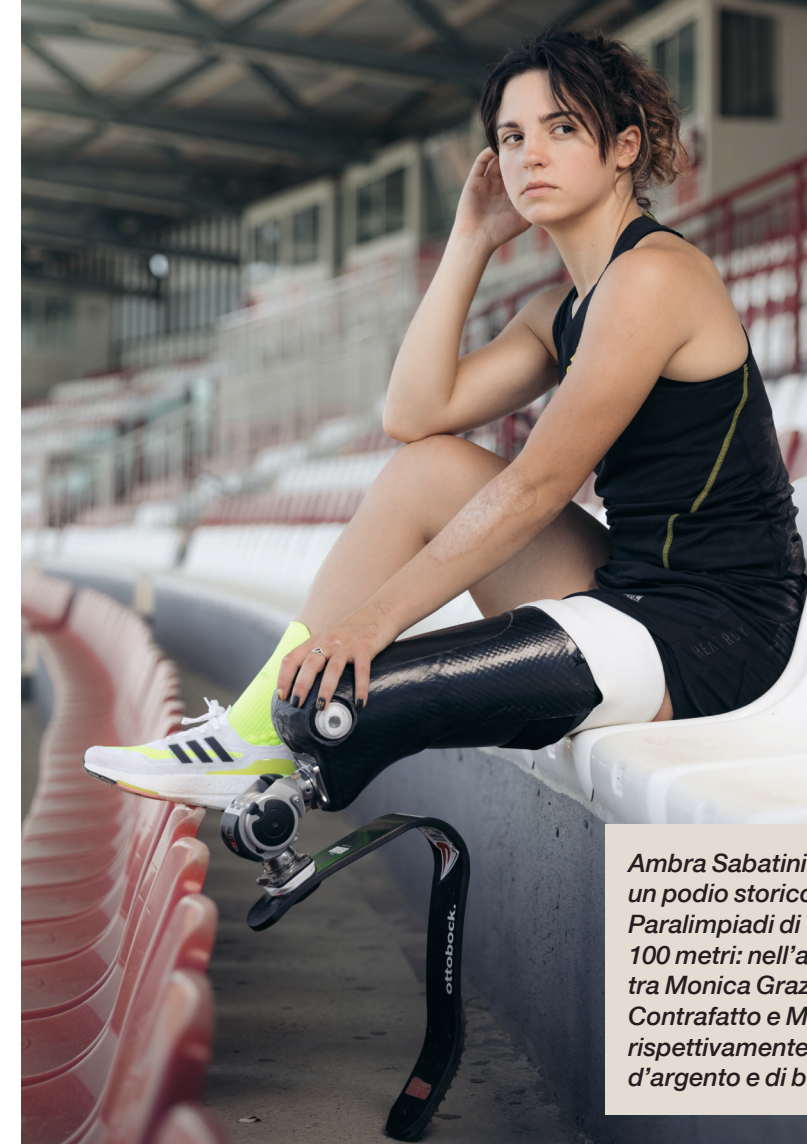
ALLA CARNE ABBINO I VEGETALI GIUSTI

Ho poi rivisto tutta la dieta e ora riesco ad assimilare meglio il ferro contenuto della carne perché mangio più verdura e frutta, specie quelle che contengono molta vitamina C. Da diversi anni, ormai, seguo questo tipo di cura che ha quasi guarito la mia, seppur leggera, forma di anemia. Ora infatti non provo più quel senso di stanchezza immotivata che a volte non mi permetteva neanche di finire l'allenamento.

Raccontare di questo mio piccolo deficit è per me importante, perché vorrei trasmettere una cosa semplice ma fondamentale, specie per chi come me pratica sport e non vuole rischiare di trovarsi a corto di energie. A prescindere dal livello di preparazione atletica e dal tipo di attività, fare attenzione a ciò che si mangia è più importante dell'allenamento in sé. Gli esperti dicono che per restare in forma e in salute un buon 70% è delegato al cibo e la restante percentuale all'attività fisica. Questo significa che neanche gli atleti che si allenano di più e bruciano di più possono permettersi di eccedere in cibo spazzatura o in zuccheri semplici.

VORREI ESSERE UN ESEMPIO PER GLI STUDENTI

Ho ricevuto diversi inviti da parte di presidi di istituti scolastici che mi chiedevano di raccontare la mia storia ai loro alunni. Sono onorata di



Ambra Sabatini ha festeggiato un podio storico alle Paralimpiadi di Tokyo 2020 nei 100 metri: nell'altra pagina è tra Monica Graziana Contrafatto e Martina Caironi, rispettivamente medaglia d'argento e di bronzo.

poter parlare della mia esperienza, del mio stile di vita alimentare, dell'incidente e di come la mia seconda vita, seppur con una gamba artificiale, fondamentale non sia cambiata più di tanto. Quello che voglio trasmettere ai ragazzi e alle ragazze che conoscerò è quanto una passione possa essere importante. Che sia lo sport, la musica, la scrittura, qualsiasi cosa, però tutti hanno bisogno di coltivare un'attività che

dia stimoli continui e la forza per affrontare anche i momenti meno belli della vita. Mantenere viva una passione rende più curiosi, volenterosi e sicuri di noi stessi. Probabilmente senza la passione per l'atletica ora sarei qui a pensare a quello che non ho più senza rendermi conto, invece, di ciò che ho guadagnato. Una vita nuova e una medaglia d'oro.

Ambra Sabatini

Probabilmente senza la passione per l'atletica ora sarei qui a pensare a quello che non ho più senza rendermi conto, invece, di ciò che ho guadagnato