

## IL CALCIATORE VEGETARIANO

I *vegetariani*, com'è noto, non mangiano alcun tipo di carne, intendendo il termine "carne" nel senso più ampio del termine, comprendendo cioè non soltanto le carni fresche, ma anche quelle conservate (come il prosciutto, la bresaola, la carne in scatola...) e anche i prodotti della pesca, vale a dire i pesci, i molluschi e i crostacei. I vegetariani, ad ogni modo, mangiano le uova e il latte, oltre ai derivati del latte stesso (formaggi, yogurt). I *vegani* (chiamati anche *vegetaliani*, con una "l" invece della "r" rispetto ai *vegetariani*), invece, si astengono anche da uova e latticini.

Si può essere vegetariani (o vegani) e, al tempo stesso, avere l'efficienza fisica che consente di essere buoni giocatori di calcio?

Sì, è senza dubbio possibile. Ma ad una precisa condizione: che si conosca bene come ci si deve alimentare correttamente, senza andare incontro, insomma, a carenze di qualche nutriente. Chi, per esempio, magari dopo aver letto un articolo su un settimanale, elimina semplicemente dalla sua alimentazione la carne senza apportare alcun correttivo all'alimentazione precedente, inevitabilmente va incontro nel giro di pochi mesi a carenze di vitamine, di proteine e di altri nutrienti. Soprattutto già nel giro di alcune settimane spesso diventa anemico, per via del fatto che all'organismo arriva troppo poco ferro. Il ferro presente nei vegetali (*ferro non-eme*), infatti, viene assorbito in minima percentuale, ossia - nella migliore delle ipotesi - per il 3%, mentre con quello delle carni (*ferro eme*) si supera anche il 30%.

Quali vantaggi ci sono a seguire la dieta vegetariana?

I suoi adepti sostengono che si hanno chiari benefici per la salute e, in particolare, che ci si ammala di meno e si ha una vita più lunga. Questo è vero se si fa il vegetariano che si alimenta bene viene confrontato con la media delle persone "carnivore". Ma questi vantaggi scompaiono del tutto se lo si paragona con gruppi di "carnivori" che hanno le sane abitudini di vita che caratterizzano di solito i vegetariani, vale a dire il fatto di non fumare, di non essere sovrappeso, di non eccedere con gli alcolici. I vegetariani, del resto, anche quando riescono ad evitare carenze di nutrienti (proteine, ferro, alcune vitamine...), tendono solitamente a consumare una quantità eccessiva di carboidrati, anche di quelli che sono meno sani e che quando siano abbondanti, come ormai è stato ben dimostrato, favoriscono l'instaurarsi di varie malattie, cioè quelli amidacei e raffinati, come il pane, il riso, i cereali del mattino, la pasta e così via.

Un'ultima considerazione riguarda la creatina. L'uomo, infatti, ne perde ogni giorno poco più del 2% di quella che possiede. Circa la metà la sa rifabbricare, mentre il resto lo assume di solito con le carni. Succede così che il calciatore vegetariano, non assumendone per niente con i cibi, ha nei muscoli una quantità ridotta (anche di oltre il 30%) di creatina e, dunque, è meno efficiente nello scatto e nel recupero successivo ai momenti di maggiore impegno.

**Enrico ARCELLI**