

# Vegana e sportiva: si può fare!

Dagli otto ai diciannove anni ho praticato atletica leggera a livello agonistico: salto in lungo e in alto per un lungo periodo, poi salto con l'asta. Oggi ho 25 anni, studio dietistica all'Università di Bolzano e mi considero una persona molto attiva. Da tre anni e mezzo sono vegana e mi divido sei giorni in settimana tra palestra, trekking, arrampicata e, soprattutto in estate, surf e windsurf.

La mia è stata una transizione molto graduale. Intorno ai sedici anni ho iniziato a interessarmi all'alimentazione. Ho deciso di non mangiare più carne dopo essermi informata su alcuni aspetti critici legati alla sua produzione, su tutti gli allevamenti intensivi e il consumo eccessivo di risorse. Ho scoperto in seguito di essere intollerante ai latticini. Ho escluso poi le uova e, infine, il pesce. I miei allenatori dell'epoca mi dissero che non sarebbero stati d'accordo, qualora avessi eliminato dalla mia dieta anche il pesce. Oggi direi loro che è assolutamente possibile essere al tempo stesso vegani e sportivi di alto livello. Anche se ci sono studi e atleti\* e che lo provano, il binomio veganismo-sport è visto ancora oggi con diffidenza. Parlando con altri professionisti della nutrizione ho notato che anche nell'ambiente ci sono ancora tanti pregiudizi. Ho svolto tirocini presso dietisti che, poiché ero vegana, mi chiedevano: "le proteine come le prendi?", "come fai a fare sport?". In generale i nutrienti a cui prestare più attenzione sono il calcio, il ferro, gli omega 3, la vitamina D e la



Annachiara Stenico, vegana per ragioni legate alla sostenibilità ambientale

famosa vitamina B12 che va assolutamente integrata tramite una pastiglia due volte in settimana o tutti i giorni, a seconda del dosaggio. In base all'attività praticata, un\* sportivo\* deve inserire in ogni pasto le proteine necessarie per coprire il proprio fabbisogno. Nel caso di uno sport di resistenza come la corsa in montagna o la maratona si ha bisogno di un quantitativo di proteine minore rispetto al body building, dove c'è la necessità di costruire massa muscolare. Diversi alimenti possono contribuire a soddisfare il fabbisogno proteico: i legumi, i derivati della soia o il seitan, sono tutti prodotti che comprendono proteine in vari dosi. Prima di una gara consiglio di assumere carboidrati complessi (pane, pasta, riso) che garantiscono un lento

**"Bisogna superare l'idea che l'alimentazione vegana sia triste."**

rilascio di zuccheri nel sangue. Subito dopo la gara bisogna reintegrare le scorte di zuccheri persi durante lo sforzo attraverso carboidrati e una fonte proteica atta a rigenerare le fibre muscolari che si sono "rotte" durante lo sforzo. Io di solito prediligo un piatto di pasta con ragù di lenticchie o riso con tofu e verdure.

In Italia domina ancora oggi la mentalità che vede nella carne la proteina "nobile". Ci vorrebbero forse più corsi di aggiornamento per gli\*le esperti\* e del settore e da parte loro curiosità e maggiore apertura. Bisogna anche superare l'idea che l'alimentazione vegana sia "triste", perché in realtà si possono sperimentare tante ricette e scoprire così combinazioni e sapori squisiti. **Z**



L'alimentazione vegana fa bene alle persone, agli animali e all'ambiente. ANNACHIARA STENICO