

LA DIETA CHETOGENICA NON HA EFFETTI SULLA PERFORMANCE SPORTIVA DI RESISTENZA NEGLI ATLETI DI GINNASTICA ARTISTICA DI ALTO LIVELLO AGONISTICO.

Paoli A et Al; Journal of the International Society of Sports Nutrition 2012, 9:34

Introduzione

Nonostante il crescente uso di diete a basso contenuto di carboidrati o chetogeniche (VLCKD) nel controllo del peso e della gestione della sindrome metabolica c'è una scarsità di ricerche sugli effetti delle stesse sulle prestazioni sportive. Lo scopo del nostro studio è stato quello di studiare l'influenza della dieta chetogenica sulla prestazione di forza esplosiva.

Metodi

Sono stati reclutati 8 atleti di ginnastica artistica d'élite (età media 21 anni) e sottoposti ad analisi della composizione corporea oltre che a vari aspetti relativi alla prestazione sportiva (parallele, pull up, squat jump, etc) prima e dopo 30 giorni di una dieta chetogenica modificata che utilizza ingredienti a basso contenuto di carboidrati, ma formulati per simularne l'aspetto e il gusto, con l'aggiunta di fitoestratti per ottenere gli effetti benefici delle componenti vegetali. Durante la dieta gli atleti eseguono il normale programma di allenamento; dopo tre mesi è stato ripetuto lo stesso protocollo

Risultati

I test sono stati eseguiti prima e dopo 30 giorni di dieta abituale degli atleti (una dieta tipicamente occidentale, WD). Non sono state rilevate differenze significative tra VLCKD e WD durante le prove di resistenza, ma sono state osservate differenze significative relativamente al peso corporeo e alla composizione corporea: dopo VLCKD c'è stata una diminuzione del peso corporeo e della massa grassa con un aumento non significativo della massa muscolare.

Discussione

Nonostante le preoccupazioni degli allenatori e dei medici circa i possibili effetti negativi di una dieta a basso contenuto di carboidrati sulla performance atletica non ci sono dati circa VLCKD e le prestazioni di forza. L'effetto innegabile e improvviso di VLCKD sulla perdita di grasso può essere utile per quegli atleti che gareggiano in sport che prevedono divisioni in base alla classe di peso. Il presente lavoro dimostra che l'utilizzo di una VLCKD per un breve periodo di tempo (ad esempio 30 giorni) può diminuire il peso corporeo e il grasso corporeo senza effetti negativi sulle prestazioni di forza in atleti di alto livello.

Bibliografia

Maughan RJ et al., (1997). J Sports Sci, Jun;15(3):265-75.
Paoli A et al., (2010). Agro Food Ind Hi Tec July/August 2010;21(4):24-29. Phinney SD et al., (1983b) Metabolism. Aug;32(8):769-76. Phinney SD et al., (1983a). Metabolism, Aug;32(8):757-68. Westman EC et al., (2007). Am J Clin Nutr, Aug;86(2):276-84.