

Uova, salmone, succo di barbabietola: cosa mangiano gli atleti olimpici e cosa impariamo dalla loro dieta

La vera marcia in più risiede in strategie nutrizionali che ben adattate possono essere di ispirazione a tutti: un'alimentazione varia, colorata ed equilibrata a seconda del proprio stile di vita (Fonte: <https://www.corriere.it/> 18 febbraio 2026)



Il Presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, con le atlete e gli atleti della squadra italiana nella mensa del Villaggio Olimpico (Lapresse)

Ogni giorno, per alimentare gli atleti e i loro staff nella sala da pranzo del Villaggio Olimpico di Milano vengono preparati fino a 4.500 pasti, quasi 4.000 in quello di Cortina e circa 2.300 nel Villaggio di Predazzo, con una media di sei chef per ristorante in ciascun Villaggio. **Solo nel Villaggio Olimpico di Milano, le cucine servono ogni giorno circa 3.000 uova e circa 450 chilogrammi di pasta.** Una gigantesca macchina organizzativa che offre menu su misura per accontentare le differenti esigenze nutrizionali, preferenze culturali e religiose, a dimostrazione di quanto **alimentarsi bene sia parte integrante dell'allenamento e della prestazione agonistica.** Sebbene i casi limite come le 16 banane mature del velocista giamaicano Yohan Blake o le 10.000 calorie dichiarate dal campione di nuoto Michael Phelps abbiano fatto scalpore in passato, la vera marcia in più degli atleti d'élite risiede in **strategie nutrizionali che ben adattate possono essere di ispirazione a tutti.**

Il tempismo dei pasti

Dan Benardot, nutrizionista e professore alla Emory University, già responsabile dell'alimentazione per la squadra olimpica statunitense di maratona ad Atene 2004, e **Kristen Gravani**, dietista sportiva dell'Università di Stanford e consulente nutrizionale per diversi atleti olimpici, hanno raccontato alla *Cnn* come il **«quando»** e il **«cosa»** si mangia possano influire in modo **determinante su ogni fase della preparazione**: dall'efficienza dell'allenamento al recupero muscolare, fino alla performance in gara. Uno degli errori più frequenti, osservano gli esperti, è sottovalutare il tempismo dei pasti. «Quando lavoravo con la squadra olimpica statunitense di maratona - racconta Benardot - molti atleti mi dicevano di allenarsi al mattino presto a digiuno e fare colazione solo dopo. È un errore. **Anche un piccolo spuntino prima dell'attività migliora la resa**, mantenendo stabili glicemia e idratazione».

Cosa mangiare prima e dopo lo sforzo

Secondo Gravani, uno spuntino pre-allenamento ideale è composto da **un frutto con un contenuto di fibre moderato o da qualche cracker, associati a una piccola quota di grassi o proteine** se c'è tempo sufficiente prima dell'attività. Un esempio pratico è una banana con un cucchiaino di burro d'arachidi, magari preparata in anticipo tagliandola a rondelle, mettendola in una vaschetta per cubetti di ghiaccio, aggiungendo il burro di arachidi e conservando in freezer. **Nel post-allenamento, l'obiettivo si sposta sul recupero muscolare**. Qui entra in gioco una combinazione di carboidrati e proteine, da modulare in base alla durata e all'intensità dell'attività svolta. «**Se lo sforzo è stato di tipo aerobico prolungato** - precisa Gravani - **serviranno più carboidrati**. Per sessioni brevi o di forza, il rapporto può essere diverso. Un frullato con proteine del siero del latte o vegetali, frutta e un liquido a scelta rappresenta una soluzione efficace e versatile».

Adattamento all'altitudine

Quando si svolgono le Olimpiadi invernali, anche le sfide ambientali diventano parte della preparazione. **Gareggiare in alta quota e a basse temperature implica una fisiologia adattativa complessa**: il corpo deve aumentare la produzione di emoglobina per catturare più ossigeno in un'aria rarefatta. Per questo, **la dieta si concentra sui cosiddetti «costruttori del sangue»: ferro, vitamina B12 e acido folico**, senza i quali si rischia un affaticamento precoce. Un accorgimento nutrizionale consigliato dagli esperti per aumentare la biodisponibilità del ferro vegetale, meno assorbibile rispetto a quello animale, è **abbinarlo a fonti di vitamina C, come agrumi, peperoni, broccoli**. Un'idea è condire spinaci o legumi con succo di limone. Nella dieta degli atleti olimpici non mancano alimenti ad azione antinfiammatoria e antiossidante come **salmone, semi di lino e di chia ricchi di Omega-3**. Il **succo di barbabietola** è studiato per le sue proprietà nel ridurre lo stress ossidativo e migliorare il metabolismo lipidico. Anche **quello di ciliegia acida o di mirtillo**,

spesso inseriti in frullati post-allenamento con, per esempio, **ananas, spinaci e yogurt greco**, svolgono un ruolo nel contrastare l'infiammazione indotta dallo sforzo fisico.

Varietà e frequenza

La varietà è fondamentale. «Non esiste un alimento perfetto - precisa Benardot -, per questo è **importante variare ogni giorno, anche nei colori di frutta e verdura**». Ogni tonalità si caratterizza, infatti, per un diverso profilo di fitonutrienti che contribuiscono alla salute intestinale e al recupero cellulare. Infine, **la frequenza dei pasti**. Gravani consiglia di evitare i classici tre pasti abbondanti al giorno, privilegiando invece **una distribuzione più regolare dell'apporto calorico suddivisa in tre pasti principali intervallati da due o tre spuntini**, per evitare cali glicemici che di solito avvengono 2-4 ore dopo mangiato. Un metodo efficace secondo Benardot è il **frazionamento**, non mangiare tutta la colazione o il pranzo subito, ma dividerli in due momenti separati. Anche una piccola quota prima di dormire può aiutare a mantenere costante la glicemia notturna.

Che cosa possiamo quindi copiare dagli atleti olimpici a tavola? Alcuni principi generali per un miglior benessere: un'alimentazione varia, colorata ed equilibrata a seconda del proprio stile di vita, applicando anche **facili combinazioni intelligenti come ferro e vitamina C** per massimizzare il recupero e la salute generale.

[**Proteine, meglio assumerle prima o dopo lo sport? E in che modo?**](#)

[**Alimenti ultra processati: riconoscerli e imparare a limitarli perché fanno male. Qualche consiglio utile**](#)