

Topic: La Nutrizione e la Sicurezza Alimentare

Aderenza alla Dieta Mediterranea tra gli atleti partecipanti alle Universiadi estive 2019

Patrizia Calella¹, Francesca Gallè¹, Giuseppe Cerullo¹, Nunzia Postiglione¹, Roberta Ricchiuti², Fabrizio Liguori³, Stefania D'Angelo¹, Giuliana Valerio¹, Giorgio Liguori¹

1.Università degli studi di Napoli Parthenope, Napoli; 2.Dipartimento di Prevenzione, ASL Napoli 3 Sud, Torre del Greco (NA); 2.Accademia di Psicoterapia della famiglia, Napoli

Introduzione

Una dieta equilibrata è essenziale nello sport. Per il suo tipico contenuto in proteine di alta qualità, alimenti a basso indice glicemico e grassi insaturi, la Dieta Mediterranea (DM) può rappresentare una buona scelta per coprire i fabbisogni nutrizionali degli atleti. Lo scopo di questo studio è stato quello di esplorare se le abitudini alimentari di atleti d'élite partecipanti alla trentesima Universiade estiva fossero conformi al modello di DM. È stato inoltre valutato un confronto nei livelli di aderenza tra atleti provenienti dal bacino del Mediterraneo e da altre aree geografiche.

Materiali e metodi

Il questionario Mediterranean Diet Serving Score (MDSS) è stato somministrato a un campione di 433 studenti universitari atleti provenienti da tutto il mondo per valutare il livello di aderenza al pattern di DM e le possibili differenze tra aree geografiche.

Risultati

In totale, 433 atleti hanno completato il questionario: 258 praticanti sport individuali (35 per la scherma, 64 per il tiro con l'arco, 30 per il tennis, 52 per l'atletica leggera, 77 per il taekwondo) e 175 (40,4%) praticanti sport di squadra (127 per calcio, 21 di basket, 27 di pallavolo). L'MDSS medio era $15,73 \pm 3,71$ su un totale di 23 punti. Considerando le cinque aree geografiche, l'MDSS era significativamente inferiore negli atleti provenienti dai paesi del Nord Europa rispetto a quelli di altre aree ($p < 0,000$) e di altri paesi del Mediterraneo ($p = 0,064$) (Figura 1).

Conclusioni

Il campione di atleti partecipanti alle Universiadi 2019 ha presentato un'aderenza media al modello di DM, con un consumo soddisfacente di frutta e verdura. Gli atleti dei paesi del Nord Europa hanno mostrato un'aderenza alla DM inferiore rispetto a quelli degli altri paesi. Ulteriori studi sono necessari in questo ambito per chiarire quanto l'aderenza alla DM sia correlata a conoscenze nutrizionali adeguate.

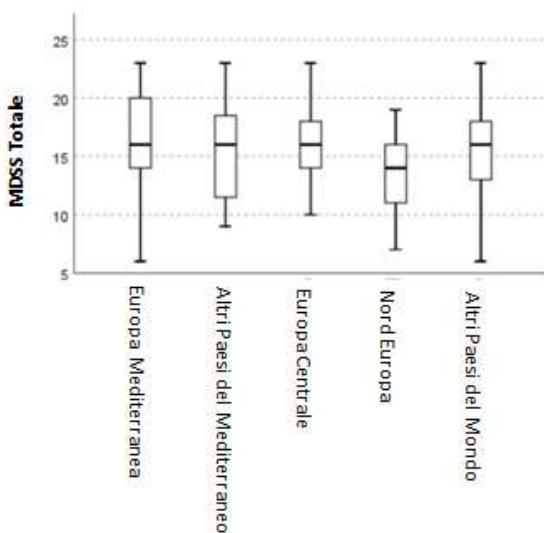


Figura 1

Intervallo interquartile e valore mediano del punteggio al Mediterranean Diet Serving Score per le cinque aree geografiche.