

BLOCCO LA VOGLIA DI DOLCI con frutta secca e disidratata



«Impazzisco per lo strudel e il cioccolato, ma mandorle e mele essiccate si sono rivelate dei sostituti ottimi e sani»

• Confessione raccolta da Marco Ronchetto

Lo ammetto: la gola è il mio peccato capitale. Se fosse per me, le coppe da alzare dopo le vittorie sarebbero fatte di cioccolato. Scherzi a parte, io impazzisco per i dolci. Da buona altoatesina, adoro lo strudel di mele e poi, a seguire, tutto quello che c'entra con il cioccolato. Li consumerei lungo tutta la giornata, per me sono una droga: più ne mangio e più ne mangerei. Una passione che coltivo da tutta la vita, anche se da bambina avevo qualche difficoltà perché mia mamma Irmgard me li nascondeva, ma che poi ho potuto sfogare crescendo e acquisendo una maggiore indipendenza, anche perché la mia attività sportiva mi ha fatto uscire di casa quando avevo 14 anni.

Ovviamente la mia attività di atleta impone di limitarmi, soprattutto a partire da ogni ottobre, con l'inizio della stagio-

ne di Coppa del Mondo che si avvicina. Devo trattenermi, intimarmi di non mangiare dolci per niente oppure, al massimo, solo un pezzettino di torta o un quadratino di cioccolato dopo aver cenato, quando, invece, mi divorerei l'intera tavoletta.

In estate, invece, a gare ancora lontane, mi concedo qualche sfizio, metto su anche due o tre chili di più, ma questo non mi preoccupa, perché, poi, i successivi intensi allenamenti mi restituiscono subito il peso forma, quello che durante le competizioni è indispensabile.

La tentazione dei dolci, però, non conosce stagioni ed è sempre presente. Per esempio, quando sono sdraiata sul divano a rilassarmi, scatta nella mia testa come un richiamo, una vocina insistente che mi dice di andare a fare una visita nel posto della casa dove tengo la cioccolata.

Tuttavia ho trovato il modo per resistere ai richiami di que-



Dorothea Wierer, 30 anni, campionessa di biathlon delle Fiamme Gialle, è stata la prima atleta italiana degli sport invernali a vincere due Coppe del Mondo generali consecutive. Quest'anno ha vinto anche due ori e un argento individuali ai Mondiali di Anterselva, dopo i bronzi olimpici del 2014 e 2018. È sposata con Stefano Corradini, allenatore di fondo e finanziere come lei.

ste sirene fatte di zuccheri senza dovermi far legare (al sofà) sull'esempio di Ulisse. Il mio segreto si chiama frutta secca e disidratata. Mandorle in guscio, mele e albicocche essiccate, soprattutto. Fanno bene alla salute - ormai sono tante le ricerche scientifiche che lo sostengono - e sono una grande ricarica di energia, quella di cui probabilmente il mio organismo sente una mancanza ogni qual volta fa scattare in me il desiderio di cioccolato. Inoltre posso portarmele dietro an-

che quando sono in giro per il mondo, perché per me è molto importante conoscere la provenienza del cibo che mangio. Le mele disidratate, tanto per dire, le prepara direttamente mia madre.

L'IMPORTANZA DI MANGIARE DI TUTTO UN PO'
Proprio mamma, oltre a nascondermi le tavolette di cioccolato, mi ha insegnato l'importanza della cura del corpo,

dall'alimentazione all'attività fisica. Lei, al pari di mio marito Stefano, è bravissima ai fornelli e papà Alfred è addirittura cuoco. Io, invece, in cucina non sono una campionessa, ma ho approfittato dell'isolamento causato dall'emergenza coronavirus per allenarmi anche a spadellare. Verdura e frutta che mangiamo sono a chilometro zero nel vero senso della parola, perché provengono dal rifornitissimo orto di casa. Insomma, sono venuta su con abitudini molto sane, che mi fanno puntare sui cibi bio. In particolare adoro consumare la frutta al mattino: a colazione - e generalmente solo in questo pasto - accompagno il porridge a base di cereali con mele alla cannella e un kiwi, oltre a fette biscottate o pane. Ovviamente, per la mia vita da atleta, ho bisogno anche di molti carboidrati, ma il segreto consiste nel mangiare un po' di tutto, non solo la pasta o solo la carne o solo la verdura. Il nostro organismo ha bisogno di tutti i nutrienti.

Devo confessare che, appena terminata la stagione lo scorso marzo, ho trascorso le due settimane successive a mangiare qualcosa praticamente ogni ora. Ero talmente stanca che ho cercato di recuperare le energie perse attraverso il cibo, poi mi sono detta che dovevo darmi una calmata...

Anche la pratica sportiva mi è stata insegnata fin da piccola, perché siamo sempre stati una famiglia di sportivi, anche solo a livello amatoriale: da bambina non ero interessata all'agonismo e mai e poi mai mi sarei immaginata di finire a gareggiare in Coppa del Mondo di biathlon. Per me, però, cura del corpo significa anche attenzione alla femminilità, all'essere donna.

Sono sempre stata una ragazza normalissima alla quale piace mettersi i tacchi e truccarsi. Lato femminile che tengo a mostrare anche quando gareggio nel biathlon, da molti ancora considerato uno sport maschile. I mass media hanno sottolineato il mio make up mentre scio o sparo con la carabina. Ora ho il trucco permanente: questo evita, per esempio, che mi coli il mascara quando sono sotto la neve e la pioggia oppure a causa del sudore. La carriera sportiva si costruisce, la femminilità è parte di noi stesse.

Dorothea Wierer



Dorothea Wierer punta da sempre sull'alimentazione sana, tanto che una nota marca di mele dell'Alto Adige-Sudtirolo, Marlene, l'ha scelta come testimonial. Sul sito online marlene.it la campionessa di biathlon dà consigli sia su come tenersi in forma (sopra) sia di bellezza.

Te lo spiega la nutrizionista



Focus

IL GELATO È UN'ALTRA ALTERNATIVA

LAURA ROSSI, NUTRIZIONISTA E RICERCATRICE DEL CREA - CENTRO DI RICERCA ALIMENTI E NUTRIZIONE

Come evidenzia il racconto di Dorothea Wierer non esistono il cibo buono e quello cattivo: tutto dipende dalle quantità che consumiamo. Nel caso dei dolci la raccomandazione generale è quella di portare il consumo di zucchero sotto il 10% delle calorie giornaliere assunte, ma ovviamente chi pratica alti livelli di attività fisica, come la nostra campionessa, se ne può permettere un quantitativo maggiore, in quanto li brucia. Anzi, lo stesso desiderio di dolci, in questo caso, è legato al fatto che il corpo ha bisogno di energia a rapido assorbimento.

● **ATTENZIONE ALLE CALORIE VUOTE.** In generale, tuttavia, noi italiani siamo una popolazione piuttosto sedentaria, quindi è necessaria una particolare attenzione verso i cibi che

apportano calorie vuote, cioè che, nonostante l'elevato apporto energetico, sono privi degli altri micronutrienti, come caramelle, torroni o barrette di cioccolato in cui cacao è presente in minima percentuale. Meglio, allora, virare su crostate (anche industriali: sotto il profilo nutrizionale non sempre il prodotto casalingo è migliore di quello confezionato), pan di spagna con farcitura o biscotti con ripieno.

● **LA SOLUZIONE DI DOROTHEA.** La dipendenza da dolci (sugar addiction) non esiste in senso stretto, cioè a livello fisiologico, come nel caso, per esempio, delle droghe. Tuttavia, essendo innato in noi il piacere che



provocano gli alimenti ricchi di zucchero, può diventarlo a livello comportamentale. In questo caso si possono, però, trovare sostituti pur sempre dolci ma più vantaggiosi sotto il profilo nutrizionale per la nostra salute (e linea), come la frutta secca e disidratata suggerita molto intelligentemente da Dorothea Wierer. La prima è ricca di benefici grassi mono e polinsaturi, fibre, minerali, vitamine e altre sostanze protettive, con proteine e carboidrati in quantità equilibrate, e non contiene colesterolo. La frutta disidratata, da parte sua, è fonte di fibra solubile, ha un basso indice glicemico e, grazie alla mancanza di liquidi, contiene quasi quattro volte più dosi di vitamine e minerali rispetto a quella fresca.

● **PER I GOLOSI.** A chi, invece, non può rinunciare al peccato di gola si può suggerire di puntare su dolci meno calorici, come il gelato (una semplice crema, non quello con granelle di nocciole, scaglie di cioccolato o

caramello). È chiaramente molto più calorico di una mela disidratata, ma a parità di porzione possiede, per esempio, la metà delle calorie di un tiramisù. E soddisfa il palato grazie alla combinazione del profilo dolce con il fatto di essere freddo, leggero e voluminoso, poiché per renderlo cremoso viene insufflato d'aria.

● **IL MATTINO HA IL DOLCE IN BOCCA.** Quanto al pasto e all'orario della giornata in cui consumare i dolci, è meglio propendere per la mattina e, quindi, la colazione. È sempre preferibile concentrare le calorie nella prima parte della giornata perché è più facile smaltirle. A cena, invece, non si bruciano, in quanto dopo poche ore generalmente si va a dormire, e, così, inevitabilmente lasciano i segni sui fianchi delle donne e sulle pance degli uomini. Questo non vuol dire che, qualora si abbia voglia di un quadretto di cioccolato alla sera, sia assolutamente proibito.

La Signora del biathlon



Olimpiadi

● 2 BRONZI

Staffetta mista a Soči 2014;
staffetta mista a Pyeongchang 2018.

Mondiali

● 3 ORI

Partenza in linea a Östersund 2019;
inseguimento, individuale ad Anterselva 2020.

● 4 ARGENTI

Inseguimento a Oslo Holmenkollen 2016;
staffetta singola mista a Östersund 2019;
staffetta mista, partenza in linea ad Anterselva 2020.

● 3 BRONZI

Staffetta a Nové Město na Moravě 2013;
staffetta a Kontiolahti 2015;
staffetta mista a Östersund 2019.

Mondiali juniores

● 3 ORI

Sprint, inseguimento, individuale a Nové Město 2011.

● 1 ARGENTO

Staffetta a Nové Město 2011.

Mondiali giovanili

● 2 ORI

Individuale a Ruhpolding 2008;
inseguimento a Canmore 2009.

● 2 BRONZI

Staffetta a Ruhpolding 2008; staffetta a Canmore 2009.

Europei

● 1 ARGENTO

Staffetta a Val Ridanna 2011.

Europei juniores

● 1 ORO Inseguimento a Val Ridanna 2011.

● 1 ARGENTO Sprint a Val Ridanna 2011.

Coppa del Mondo

● Individuale nel 2016.

● Inseguimento nel 2019.

● Generale nel 2019 e nel 2020.

● Partenza in linea nel 2020.

● 56 podi (35 individuali, 21 a squadre).