

La dieta dei campioni di rugby nel clou del Sei Nazioni. Parla il nutrizionista degli azzurri

23 Febbraio 2025

di **Patrizia Ferlini**



ROMA – Siamo nel vivo del torneo Sei Nazioni e viene spontaneo chiedersi come sia la dieta dei rugbisti in campo. Uno sport che richiede forza, fatica e resistenza e che fa dell'alimentazione un cardine della vita quotidiana.

Nulla può essere lasciato al caso, per questo la nazionale italiana ha alle spalle una figura fondamentale, il dottor **Alessio Montagnoli**, biologo nutrizionista che si occupa della gestione delle diete all'interno del team.

Un lavoro che non si limita alla programmazione dei pasti offrendo scelte equilibrate, varie e

personalizzate, ma che include anche il dialogo con le strutture ricettive che andranno a ospitare la squadra e la predisposizione a prediligere la cucina locale.



Alessio Montagnoli

È lo stesso Montagnoli che spiega a *Virtù Quotidiane* come nasce la dieta del rugbista. Dopo la laurea triennale in Scienze Biologiche e la magistrale in Scienze dell'alimentazione, ha svolto tirocini che l'hanno avvicinato al mondo dello sport, sino a giungere alla nazionale italiana di rugby.

“Quando siamo in raduno”, dice, “la giornata-tipo dal punto di vista alimentare inizia con la colazione, tra le 7 e 9,30 del mattino a seconda dell'allenamento che i giocatori hanno. In base alla tipologia dell'allenamento si decide se fare o meno uno snack al campo o in palestra. Segue il pranzo, uno snack al pomeriggio e la cena”.

“Tutto è in funzione dell'organizzazione dell'attività dei ragazzi”.

Le regole base della dieta della nazionale non differenziano molto da quelle di qualsiasi altro regime alimentare sportivo: “Deve essere equilibrata in termini di apporto di macronutrienti, quindi carboidrati, proteine, grassi e fibre”.

“Non ci sono grosse restrizioni da un punto di vista di tipologia degli alimenti, ma cerchiamo di favorire il più possibile la varietà. Non ci limitiamo alla semplice pasta, introduciamo anche cereali come il riso venere o integrale, la quinoa, l'amaranto e il grano saraceno”.

Un assortimento che include anche la scelta delle proteine dove vengono offerte opzioni di pesce e carne a ogni pasto principale. “A volte alterniamo con uova e formaggi, ma tendenzialmente ci manteniamo sulle due categorie primarie, prediligendo alimenti più magri e digeribili per il pranzo e leggermente più grassi per la cena”.

Nessun divieto e nessun must have sulle tavole dei rugbisti, solo varietà perché “ogni alimento possiede le sue caratteristiche peculiari”.

Anche i dolci sono presenti una volta a settimana e come snack, ovviamente nel senso relativo del termine, includendo in questa categoria yogurt, gelati, ciambelloni e plumcake, limitando i dolci da pasticceria agli eventi ufficiali.

La nazionale italiana non ha un team di cucina che la segue nei raduni e nelle trasferte, ma si avvale della collaborazione con le strutture ospitanti, le quali si prestano alla realizzazione del menu stilato dal dottor Montagnoli.

Esiste anche un frangente in cui vi è una maggior libertà per i giocatori: “Il post partita è un momento di socializzazione, per cui non facciamo il conteggio delle calorie su ciò che si mangia, ci assicuriamo solo che ci sia il reintegro dei carboidrati e delle proteine”.

Cibo e legame con il territorio, abbiamo chiesto al dottor Montagnoli quanto conti il locale nell'alimentazione della nazionale: "È fondamentale, in primis per la bontà dell'alimento stesso e per i nutrienti che si perdono con la conservazione, il trasporto e la coltivazione in zone non idonee. Poi anche per il fatto che la cucina locale è meglio conosciuta dagli operatori del posto e quindi cerchiamo di assecondare quelle che sono le tradizioni del territorio".

Nella preparazione delle diete personalizzate per ogni giocatore, non manca l'individualizzazione al singolo gusto. Siamo quindi lontani dei rigidi regimi alimentari che si pensa possano subire atleti di questo calibro. Regole equilibrate e create su misura, ma che ascoltano anche chi sta dall'altro lato della tavola.

A tal proposito l'Italrugby ha stipulato importanti partnership con il ministero dell'Agricoltura, della Sovranità alimentare e delle foreste, con la collaborazione di Ismea, l'Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare. Protagonista della collaborazione la frutta secca, alimento fondamentale anche nella dieta dei rugbisti che in questo spazio pone l'accento sui produttori italiani e sull'importanza del legame territoriale.

Anche Pam Panorama ha rinnovato per il terzo anno la partnership con la nazionale rimanendo così l'insegna fornitrice ufficiale della carne e continuando a promuovere l'idea di un'alimentazione sana che pone l'attenzione su una nutrizione equilibrata e di qualità.

La nazionale italiana di rugby non è nuova alle iniziative inerenti al mondo del cibo. Già durante i mondiali tenutisi in Francia nel 2023 aveva sostenuto la candidatura a Patrimonio Unesco della Cucina Italiana.

Sono tante le pratiche con le quali questa realtà si avvicina al mondo del food, a rimarcare l'importanza di una corretta alimentazione in qualsiasi ambito e contesto. Dal Sei Nazioni alla piccola squadra di paese, l'Italrugby insegna a fare meta anche attraverso la nutrizione.



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE



Ministro per lo Sport e i Giovani



Dottor Alessio Montagnoli