

L'alimentazione per gli sportivi

Tutto quello che gli appassionati devono sapere per praticare al meglio e in sicurezza le attività preferite.

Fra gli altri aspetti da considerare (stato di salute generale, efficienza cardiorespiratoria, ecc.), quello alimentare è certamente uno dei più importanti a tutti i livelli d'ogni attività sportiva. Conviene tuttavia puntare l'attenzione su alcuni particolari che possono interessare il vasto pubblico degli appassionati dilettanti, lasciando alle opere specializzate la discussione in dettaglio dei problemi connessi alle attività sportive professionali.

DIMAGRIMENTO - Prima di tutto bisogna sfatare la leggenda che lo sport serva a dimagrire. Certo, con la pratica di un'attività sportiva si spendono delle energie, anche in quantità notevoli, ma la sola attività fisica non è sufficiente a far calare di peso se non si associa ad essa una corretta alimentazione. Basti, infatti, pensare che per perdere un chilo di grasso occorrerebbe eseguire una marcia in piano di circa 150 chilometri. E' anche vero, però che l'attività fisica aiuta a mantenere il peso raggiunto dopo una dieta.

PRIMA DELL'ATTIVITA' - E' opportuno dare la preferenza ad alimenti che forniscono elevate quantità d'energia con il minimo impegno dell'apparato digerente.

La **quota glucidica** (la più importante) deve essere assicurata da alimenti ricchi d'amido facilmente digeribile: pane ben cotto, fette biscottate, grissini, cracker, pasta, riso e soprattutto zuccheri semplici come il glucosio che è più rapidamente utilizzato a livello muscolare. La preferenza per gli zuccheri semplici o per gli amidi deve essere in rapporto alla minore o maggiore durata dell'esercizio fisico; gli amidi, infatti, hanno un assorbimento e un'utilizzazione relativamente lenta; gli zuccheri semplici, specie il glucosio, rapidissima.

Per i **grassi**, sono da preferire gli oli vegetali e il burro crudo.

La **razione proteica** dovrebbe essere coperta in buona parte da proteine animali ad alto valore biologico (carne e pesce non grassi, uova, latte e formaggi).

Nell'allenamento, l'alimentazione ha un ruolo molto importante e deve adattarsi progressivamente ai bisogni nutrizionali modificati dall'incremento del lavoro muscolare. Dev'essere pertanto non solo equilibrata, ma anche quantitativamente maggiore in proporzione ai bisogni specifici del soggetto.

L'alimentazione di uno sportivo in periodo d'allenamento è sufficiente quando, superata la fase iniziale del periodo d'allenamento, il peso si mantiene costante, indipendentemente dall'entità del lavoro muscolare dell'atleta.

La dieta deve essere ripartita in **tre-quattro pasti principali**.

Già la **prima colazione** deve apportare circa il 25% della razione calorica quotidiana. E' da sottolineare che la caseina del latte, forma nell'ambiente gastrico, un precipitato voluminoso se il latte è assunto con il caffè (formazioni di complessi composti tra i tannini e le proteine). Pertanto il caffelatte sarebbe da evitare da parte dello sportivo, che semmai potrebbe ingerire il caffè da solo, magari subito dopo il risveglio. Il latte va invece consumato accompagnato da cereali vari (pane, biscotti o altro) con burro o miele o marmellata. A conclusione della prima colazione, un frutto maturo.

L'ultimo pasto prima della competizione deve essere copioso ma digeribile e deve essere consumato almeno tre o quattro ore prima della prova.

Questa legge delle tre ore, enunciata da P. Mathieu, deve essere rispettata. Infatti un pasto troppo copioso, consumato troppo vicino all'evento agonistico, comporta un'iperemia degli organi

addominali che provoca, di conseguenza, una riduzione del flusso sanguigno muscolare, come anche di quello cerebrale.

L'ultimo pasto prima della competizione deve contenere: un piatto di pasta o riso o patate bollite; una o due fette biscottate, o pane ben cotto, con burro, miele o marmellata; una porzione di carne bovina, salata e cotta alla griglia o in padella con la minima quantità di grassi possibile; un'insalata all'olio e limone; frutta fresca e matura in abbondanza.

Prima dell'inizio della competizione è raccomandata l'assunzione d'acqua e zuccheri, prontamente utilizzabili. A questo scopo andrebbero bevuti ogni 60-90 minuti 125-250 ml di succhi di frutta naturali, non freddi, addizionati di fruttosio o miele. Ogni tipo d'assunzione va però sospesa almeno mezz'ora prima della gara.

Contenuti tratti da www.fondazioneveronesi.it

