



# Guida alla nutrizione

## **Bilancio energetico e nutrienti**

Il mantenimento del bilancio energetico-nutrizionale negli atleti rappresenta un importante obiettivo biofisiologico.

Diversi sono i fattori che influenzano il fabbisogno di energia e di nutrienti nell'atleta:

### **Legati all'individuo:**

- Età
- Sesso
- Caratteristiche antropometriche
- Livello di allenamento

### **Legati all'attività sportiva:**

- Tipologia
- Frequenza
- Intensità e durata
- Calendario di gara

In particolare:

- La disponibilità di sub-strati energetici, cioè di sostanze che l'organismo può utilizzare per produrre l'energia necessaria all'attività muscolare.
- La disponibilità di sostanze plastiche (proteine) che l'organismo può utilizzare per costruire nuove cellule e che durante l'attività fisica sono necessarie a mantenere ed aumentare la massa muscolare.
- Il grado di idratazione (quantità di acqua disponibile per l'organismo). L'acqua pur non apportando calorie, è fondamentale per ogni organismo, è l'elemento della dieta che più di ogni altro può limitare o migliorare, in modo naturale, la prestazione fisica di un atleta.

L'esercizio fisico, quindi, determina nell'organismo umano l'insorgenza della fatica, causato dall'esaurimento dei substrati fondamentali che permette ai muscoli di funzionare. Dal punto di vista biochimico e fisiologico, rappresenta l'incapacità di mantenere costante nel tempo una determinata intensità di esercizio. Per tale motivo è fondamentale per l'atleta che vuole ottimizzare la sua performance alimentarsi razionalizzando tipologia, quantità degli alimenti e tempi di consumo.

Tra i nutrienti ci sono sostanze che forniscono all'organismo l'energia necessaria per vivere, dette **Macronutrienti** che si dividono in **Carboidrati**, **Lipidi** e **Proteine**, e sostanze, i **Micronutrienti**, che si dividono in **Vitamine** e **Minerali**.

### **La dieta quotidiana dello sportivo**

Risulta necessario programmare un'alimentazione il più possibile sana, equilibrata e varia che dia la consapevolezza di quanto sia importante la Preparazione Alimentare.

## **COMPONENTI ESSENZIALI DELLA DIETA**

### **MACRONUTRIENTI**

- **Carboidrati:** Cereali (pane, pasta, riso...), Legumi (ceci, lenticchie, fagioli...) Frutta, Verdura
- **Lipidi:** Oli e grassi di origine animale e vegetale (burro, olio di oliva)
- **Proteine:** Carne, Pesce, Uova, Latticini

### **MICRONUTRIENTI**

- **Vitamine idrosolubili** (gruppo B,C) e **liposolubili**( A,D,E,K)
- **Minerali** (Sodio, Potassio, Magnesio, Calcio, Ferro...)

### **ACQUA**

### **DISTRIBUZIONE IDEALE DEI PASTI IN CINQUE MOMENTI DELLA GIORNATA**

- **Colazione** (15-20% delle calorie giornaliere)
- **Spuntino metà mattinata** (5-10% delle calorie giornaliere)
- **Pranzo** (30-40% delle calorie giornaliere)
- **Spuntino** ( 5-10% delle calorie giornaliere)
- **Cena** (25-35% delle calorie giornaliere)

#### **Pasto Prima dell'Allenamento:**

Consumare un pasto completo almeno 3 ore prima dell'allenamento prediligendo alimenti ricchi di carboidrati semplici e complessi (pasta, pane, frutta senza buccia) e dosi moderate di proteine da pesce o carne bianca, limitando la quota di grassi e fibre. A ridosso dell'allenamento è importante idratare l'organismo bevendo acqua naturale. Se l'allenamento si svolge prima delle 2 ore dal pasto consumare pasti che non impegnino la digestione, preferendo cereali e frutta o dolce senza l'aggiunta di ulteriori componenti proteiche.

#### **Pasto dopo l'Allenamento:**

E' fondamentale subito dopo l'allenamento reidratare l'organismo con l'utilizzo di soluzioni idrosaline e reintegrare le scorte energetiche consumando zuccheri semplici (frutta, succhi di frutta...) a cui farà seguito un pasto completo con tutte le fonti di macronutrienti.

### **La Dieta dello Sportivo in previsione di una Gara**

Il pasto pre-gara ha una funzione fondamentale in quanto deve fornire quella giusta dose di nutrienti che permettono all'atleta di avere la giusta disponibilità di alimenti. Nel mettere a punto il pasto pre competizione occorre tenere presente i gusti dell'atleta e scegliere alimenti di facile digeribilità. Inoltre questo pasto deve essere povero di alimenti come prodotti integrali o verdure che a causa della presenza di fibre possono alterare la velocità di svuotamento gastrico e intestinale. L'orario della gara condizionerà ovviamente l'orario del pasto precompetitivo:

- Se la gara è al MATTINO la colazione deve essere a base di tè o caffè con cereali, biscotti secchi, fette biscottate, pane marmellata e miele o un toast con un succo di frutta.
- Competizione al POMERIGGIO: attenzione al pranzo. Un piatto di pasta con una porzione di prosciutto crudo dolce e parmigiano è una valida soluzione per arrivare alla gara sazi ma leggeri ed efficienti, prediligere una colazione più ricca ed un pranzo più leggero.

Dopo la gara è fondamentale reintegrare le scorte energetiche al più presto. Si consiglia quindi di assumere subito, entro i primi 30 minuti, 50-100g di zuccheri sotto forma di bevanda, con ulteriori supplementi ogni due ore per un totale di 500-600g nelle 20 ore successive alla competizione. Nel pasto di recupero si devono privilegiare alimenti ad alto indice glicemico come pane e patate. Nel pasto serale potrà essere introdotta anche una piccola quota proteica per reintegrare le perdite legate alla competizione.

In conclusione ricordiamoci che soprattutto nell'età dello sviluppo i nostri ragazzi stanno crescendo ad una velocità incredibile.

Non esiste alcun cibo che, consumato prima della partita, consente di giocare meglio. Esiste, invece, una maniera razionale di alimentarsi che aiuta a rendere meglio.

Il pasto prima della partita deve prediligere fonti amidacee come riso, pasta o pane, consumato in quantità moderate. I giorni precedenti la gara invece è utile fare "scorta di energia" aumentando le dosi di amidi con pasti abbondanti in carboidrati.

Nel pasto che precede la partita non è necessario, anzi è sconsigliabile, consumare cibi ricchi di proteine(carni di vari tipi, uova, formaggi...) e, soprattutto, ricchi di grassi (burro, margarina, oli di vari tipi...).

Va limitata la quantità di zuccheri semplici, ossia di alimenti e bevande ricche di normale zucchero di cucina.

Per far sì che la digestione sia rapida, bisogna prestare attenzione all'abbinamento degli alimenti; è preferibile non mangiare la frutta a fine pasto, soprattutto se con la buccia e si è soggetti ad avere una lenta digestione, oppure non consumare due cibi proteici diversi

(carne e formaggio, carne e uova, uova e formaggio, latte e uova...). Se si gioca la mattina va evitato il caffè.

Per favorire la digestione si può consumare un primo piatto abbondante preceduto o seguito da verdura cotta.

## **ALCUNI ESEMPI DI MENU' PRE-PARTITA**

### **Partita la mattina**

Non prendere il caffè (richiede tempi lunghi di digestione);  
pane (o fette biscottate o biscotti secchi) con miele o marmellata (evitare il burro);  
tè o caffè o latte.

### **Partita nel primissimo pomeriggio**

Prima colazione ad inizio mattinata e pranzo ridotto tre ore prima della partita.

Prima proposta:

prima colazione nella prima mattinata: tè o caffè o latte con pane (o fette biscottate) con miele o marmellata e un frutto o frutta e un toast

pranzo (contenuto): pasta (o riso) con olio o pomodoro e basilico, un piatto di verdure, frutta senza buccia o trancio di crostata con la marmellata

Seconda proposta:

prima colazione abbondante a metà mattinata: tè o caffè con pane e miele o marmellata; uno yogurt; una fetta di crostata, spremuta di frutta fresca. Uno o due frutti oppure un panino con marmellata o miele due ore prima della partita.

### **Partita a metà pomeriggio**

Pranzo da consumarsi almeno tre ore prima dell'inizio del riscaldamento pre-partita.

Prima proposta:

primo piatto: pasta o riso con olio extravergine o pomodoro e basilico;

poco prosciutto crudo o bresaola o piccola fettina di carne molto magra cotta senza grassi;

una fetta di crostata di marmellata;

un panino, acqua a volontà, un caffè.

Seconda proposta:

primo piatto abbondante (vedi sopra);

verdura mista (cotta) condita con poco olio;

acqua a volontà, un caffè, un dolce da forno senza creme e panna.

### **Partita serale**

E' preferibile eliminare la cena e fare, oltre ad un pranzo ricco di carboidrati, una merenda nel pomeriggio, due ore prima dell'inizio del riscaldamento: merenda con tè, pane e miele, eventualmete una fetta di crostata; oppure frutta di stagione.