



NUTRIAMO LO SPORT



L'alimentazione non può fare di uno sportivo un campione, ma può contribuire a migliorare la condizione fisica e psichica, così come può, quando sbilanciata, influire negativamente sulla performance.

La dieta dell'atleta deve prevedere un apporto di nutrienti ed energia personalizzati sulla base delle caratteristiche dell'atleta stesso, del tipo di attività svolta, della frequenza e durata degli allenamenti. In generale la dieta migliore per i periodi che intercorrono tra una gara e l'altra è la classica dieta mediterranea con qualche correzione nei giorni di allenamento molto intenso.

Ad ogni pasto deve essere garantito un apporto corretto di carboidrati complessi (pasta, pane, patate), proteine (carne, pesce almeno due, tre volte a settimana, formaggi e salumi massimo due volte a settimana, legumi), fibre (verdura cruda e/o cotta e frutta) e infine grassi (olio extravergine di oliva).

L'alimentazione dello sportivo deve seguire alcune semplici regole valide per tutti coloro che praticano uno sport sia a livello amatoriale che agonistico:

REGOLA 1: il pasto preallenamento/gara

Il pasto che precede un allenamento particolarmente intenso o una gara, deve rispondere a determinati requisiti:

deve essere consumato ad una certa distanza di tempo dall'allenamento/gara (l'intervallo minimo è di 1 ora) e deve essere costituito principalmente da carboidrati complessi (amidi). Gli amidi sono presenti nella pasta, nel pane e nelle patate. Deve inoltre essere digeribile perché è fondamentale fare attività fisica a digestione ultimata.



REGOLA 2: il pasto di recupero

Tutti sappiamo che bisogna mangiare qualcosa prima dell'allenamento/gara per avere energia, ma nessuno si ricorda che dopo un intenso sforzo fisico dobbiamo rimetterla nei muscoli questa energia con il pasto di recupero. Nel pasto dopo l'allenamento/gara è quindi necessario fare il pieno di proteine (carne, pesce, legumi, formaggi, salumi) per la ricostruzione muscolare, senza scordare i carboidrati (pasta, pane, patate) per ripristinare il glicogeno muscolare e frutta e verdura, ricchi di sali minerali, vitamine e antiossidanti.

REGOLA 3: dieta sana? Sempre

Non serve a nulla mangiare bene il giorno dell'allenamento/gara e poi mangiare male durante la settimana (troppo o troppo poco, alimenti non sani, confezionati, merendine, poca frutta e verdura, bibite gasate, cibo spazzatura, ecc...).

REGOLA 4: idratazione

L'idratazione è un fattore molto importante, sia per la salute, sia per la prestazione sportiva. Il nostro organismo è costituito per buona parte di acqua. Nell'acqua intra- ed extra- cellulare sono diluiti molti elementi fondamentali per il corretto funzionamento del nostro organismo e dei muscoli. L'idratazione è fondamentale non solo dopo o durante uno sforzo fisico ma anche prima, non scordatevi di bere anche prima degli allenamenti/gare!



Dott.ssa Sara Giannini

Biologa Nutrizionista

www.nutrizionistasaragiannini.it



L'attività fisica è sempre auspicabile per la salute del bambino e per il mantenimento di un peso adeguato ma troppo spesso non è supportata da una alimentazione sana ed equilibrata.

Se l'allenamento del bambino è nel primo pomeriggio, un pranzo leggero con riso o pasta conditi con un sugo di verdure e un secondo semplice accompagnato da verdura e frutta saranno più che sufficienti; meglio evitare piatti troppo complessi o condimenti eccessivamente grassi: si deve fornire al piccolo atleta il necessario per affrontare in maniera produttiva l'allenamento, senza però appesantirlo inutilmente.

Se l'allenamento è nel tardo pomeriggio può essere utile uno spuntino a base di frutta circa un'oretta prima dell'inizio dell'attività.

Anche per i bambini è importante l'idratazione: se l'allenamento non supera l'ora e mezza sarà sufficiente bere un sorso di acqua ogni venti minuti circa. Assolutamente sconsigliato e inutile il consumo di bevande per lo sport, pensate per contesti e soggetti del tutto differenti.

Al termine dell'allenamento non c'è alcun bisogno di rimpinzare i bambini con merendine o bibite dolci, correndo il rischio di fornirgli una quantità di calorie esagerata rispetto a quelle consumate. L'importante è reidratare il bambino facendogli bere acqua e al massimo proponendogli un frutto. Solo se tra il termine dell'allenamento e la cena trascorrono più di due ore, allora sarà possibile proporre un piccolo panino o una fetta di torta fatta in casa.

La cena poi rappresenta il momento di riequilibrio della giornata alimentare: pertanto deve essere composta da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo, non dovranno mancare le verdure anche sotto forma di minestra con un con un pugno di riso o pastina, accompagnata da una porzione di proteine diverse da quelle mangiate a pranzo (carne o pesce o uova o formaggi o legumi). Lo scopo del pasto post allenamento, anche nel bambino, è quello di fornire i carboidrati necessari a reintegrare le scorte di glicogeno muscolare, fornire le proteine necessarie alla riparazione del muscolo e alla crescita generale oltre alle vitamine e ai sali minerali.

