



Sport... e corretti stili di vita

Numero 2 del 14 ottobre 2013

A cura del
Dott. Sergio Zita
Responsabile sportello CONInforma

Alimentazione “è” allenamento

Ho sempre pensato ad un individuo che si allena in ogni momento della sua vita, ma ciò non è possibile; l'idea di pensare che l'Alimentazione “è” Allenamento mi fa piacere, perché coniuga l'idea globale dello sport.

Questo mio scritto con consigli alimentari e dietetici, facili da capire e semplici da applicare nella vita di ogni giorno, mira ad aiutare, voglio sperarlo, quanti operano nello sport in generale, ad educare ad una sana alimentazione i più piccoli che spesso, condizionati dai mass-media, e viziati dai genitori, crescono con cognizioni alimentari che se non modificate precocemente li porteranno a danni irreversibili a carico di tutti gli apparati dell'organismo umano.

E' soprattutto a loro che voglio indirizzare questo “messaggio” sperando che possa essere recepito da tutti.

La parola ALLENAMENTO entra correttamente nei discorsi sportivi e non sportivi, ma ci siamo mai soffermati su cosa significhi veramente?

L'allenamento è una metodica di preparazione fisica, psicologica e tattica attuata allo scopo di conservare uno stato di forma ottimale o di ottenere il massimo rendimento possibile dall'atleta con aumento della DESTREZZA: in poche parole miglioramento della prestazione sportiva.

Allenarsi significa “fatica” in quanto si consumano tante energie che poi vengono reintegrate nel nostro organismo dagli alimenti che mangiamo.

Sport... e corretti stili di vita

Possiamo quindi paragonare l'organismo ad una macchina che usa il carburante "ALIMENTI" per produrre lavoro chimico, lavoro meccanico di movimento ed altro.

E' evidente che l'alimentazione assume un ruolo importante, direi essenziale, per l'allenamento a tal punto che si può affermare che:

un risultato sportivo positivo dipende dall'allenamento fisico, dall'allenamento mentale, dall'allenamento tattico e anche dall'allenamento alimentare condotto correttamente per giorni e addirittura per mesi prima dell'evento sportivo o agonistico.

Come si può mettere in pratica un ALLENAMENTO ALIMENTARE?

Prima di tutto è opportuno sapere che i principali costituenti degli alimenti sono i carboidrati (zuccheri), le proteine e i lipidi (grassi) che rientrano nel gruppo dei *nutrienti calorici*; acqua, vitamine, sali e fibre rientrano nel gruppo dei nutrienti *non calorici*, ma altrettanto importanti quanto il primo gruppo.

La digestione e l'assorbimento dei costituenti degli alimenti forniranno l'ENERGIA, espressa scientificamente in Kcal (chilocalorie), di cui abbiamo bisogno.

Digestione significa riduzione degli alimenti in parti sempre più piccole; assorbimento significa portare queste piccole parti nel sangue che le distribuirà a tutti gli organi del nostro corpo.

Queste funzioni impegnano molto il nostro organismo che, durante la digestione e l'assorbimento, fa lavorare di più l'apparato digerente a discapito del CERVELLO, dei MUSCOLI, del CUORE e di altri organi.

Per tale motivo, dopo un pasto abbondante o nutriente si ha scarsa capacità di concentrazione, si ha sonnolenza e difficoltà nei movimenti.

E' consigliabile, allora, consumare genericamente il pasto precedente l'allenamento o la gara almeno tre ore prima dell'inizio dell'attività (tempo di digestione per carboidrati circa 2/3 ore) e che il pasto sia prevalentemente a base di carboidrati (zuccheri) che si trovano maggiormente nella pasta, nel pane e nelle patate.

Sport... e corretti stili di vita

E' consigliabile consumare poi il pasto con più proteine che si trovano maggiormente nella carne, nel pesce, negli albumi delle uova e nei legumi.

L'acqua riveste un ruolo di notevole importanza nell'alimentazione specialmente per un atleta che ne perde molta con la sudorazione.

Per ottimizzare la prestazione sportiva è opportuno abituarsi a sorseggiare piccoli quantitativi di acqua prima, durante e dopo le prestazioni fisiche.

E' consigliato consumare da tre a cinque pasti giornalieri di cui si dà un esempio:

Alimentazione giornaliera generica:

Colazione: latte e pane o pane e cereali o latte e biscotti;
thè e pane con burro e marmellata o thè e biscotti;
yogurt e cereali.

Spuntino: pane con prosciutto o pane e formaggio o pizze.

Pranzo: pasta e frutta o pasta, insalata e pane o riso e legumi.

Merenda: frullato di frutta o spremuta di arance o gelato o crostata alla frutta.

Cena: carne con verdure e pane o pesce con verdure e pane o legumi e pane
o uova verdure e pane o formaggio magro con verdure e pane.

Alimentazione (ore 7,30) per gara o allenamento ore 10,00:

- latte + biscotti o fette biscottate e marmellata o thè + pane burro e marmellata o yogurt e cereali.

Alimentazione (ore 11,30) per gara o allenamento ore 15,00:

- panino con prosciutto + crostata alla frutta o pizza + crostata con marmellata o brioches con gelato + banana.

Alimentazione (ore 13,00) per gara o allenamento ore 16,30:

- 1° piatto: pasta o riso al pomodoro o all'olio
- 2° piatto: parmigiano o insalata e pane
- 3° piatto: crostata o succo di frutta.

E' consigliato, infine, **non bere bevande gassate o alcoliche** durante il pasto precedente l'attività sportiva.

Sport... e corretti stili di vita

Ministero della Salute – Istituto Superiore di Sanità

- l'alimentazione nella pratica motoria e sportiva -

I CINQUE GRUPPI ALIMENTARI FONDAMENTALI

Gruppo	Alimenti principali	Nutrienti principali	Porzioni consigliate al dì**
1. Cereali e tuberi	Pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro, patate, cereali per la prima colazione, ecc.	Amido (zucchero complesso), vitamine del gruppo B, proteine di scarsa qualità	2-4
2. Frutta e ortaggi	Frutta, ortaggi e legumi freschi*	Fibra, vitamine, minerali e zuccheri semplici. I legumi contengono proteine di buona qualità*	3-5
3. Latte e derivati	Latte, yogurt, latticini e formaggi	Calcio, proteine di ottima qualità, vitamina A e vitamina B2	1-2
4. Carne, pesce e uova Legumi secchi	Carni bianche e rosse, prodotti della pesca (pesci, molluschi, crostacei, ecc.), uova Fagioli, ceci, lenticchie, ecc.	Minerali (zinco, rame e ferro), proteine di ottima qualità, vitamine del gruppo B Contengono anch'essi oligoelementi e proteine di buona qualità*	Carne, pesce e legumi secchi: 1-2; uova: 2-3 (alla settimana)
5. Grassi da condimento	Origine vegetale: olio extravergine di oliva, olio di semi, ecc. Origine animale: burro, panna, strutto, lardo, ecc.	Elevato apporto di energia, acidi grassi essenziali (oli vegetali e oli di pesce), vitamine liposolubili	1-3

* Mangiando gli alimenti del primo gruppo insieme ai legumi si ottengono proteine paragonabili a quelle di origine animale quali quelle della carne, del pesce e delle uova.

Un'altra esigenza importante dei praticanti sportivi è rappresentata dalla necessità di assumere abbondante acqua nell'arco della giornata.

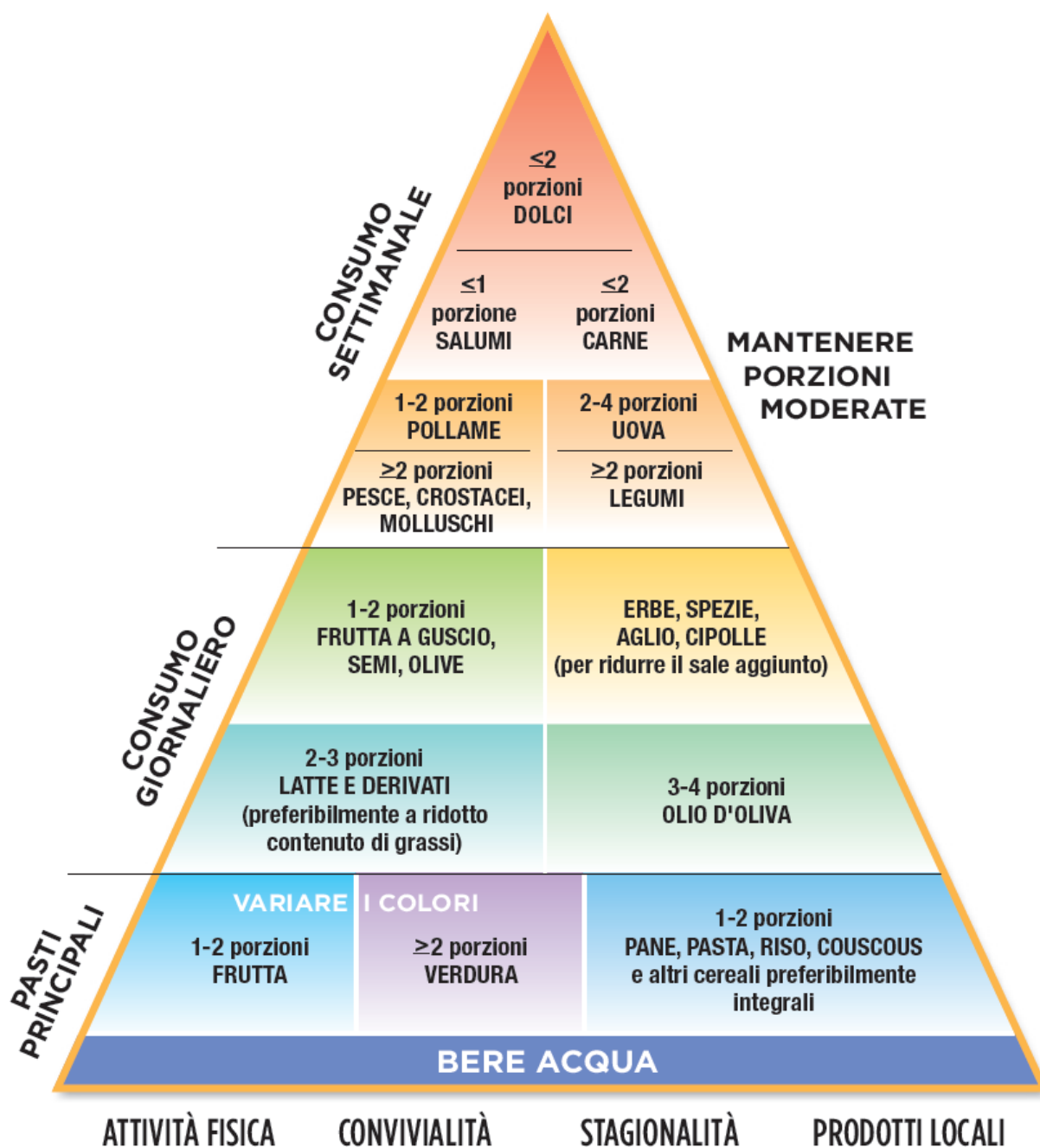
E' evidente che le esigenze idriche sono commisurate alle perdite e, quindi, alle condizioni climatiche ed ambientali in cui viene svolta l'attività.

Sport... e corretti stili di vita

Ministero della Salute – Istituto Superiore di Sanità

- l'alimentazione nella pratica motoria e sportiva -

PIRAMIDE ALIMENTARE per la popolazione adulta (18-65 anni)



Sport... e corretti stili di vita

Ministero della Salute – Istituto Superiore di Sanità

- l'alimentazione nella pratica motoria e sportiva -

PIRAMIDE DEL MOVIMENTO

