

Quanto e come dobbiamo nutrirci per restare sani e per mantenere buone prestazioni nello sport?

La maggior parte delle persone che pratica sport non ha bisogno di particolari diete, ma deve avere, innanzitutto, una dieta sana.

Dieta sana significa dieta equilibrata, nella quale tutti i nutrienti, sia quelli di origine organica che quelli di origine anorganica, ovvero i macro ed i micro elementi, sono in giusto rapporto tra di loro e tutte le classi di alimenti sono rappresentate.

La parola d'ordine quindi è: mangiare in modo più variato possibile --> mangiare se possibile tutto quello che possiamo avere a disposizione. Si pone però anche il problema di variato sì, ma quanto di ciascuno?

In una dieta sana i singoli macroelementi dovrebbero fornire delle calorie totali nelle seguenti percentuali:

GLUCIDI 55 - 60 %

LIPIDI 25 - 30 %

PROTEINE 10 - 15 %

Questo significa che in una dieta di 3000 Kcal i glucidi forniscono 1650 - 1800 Kcal, i lipidi 750 - 900 Kcal e le proteine 300 - 450 Kcal.

Queste sarebbero le regole generali che valgono anche per chi pratica sport.

Si possono differenziare gli atleti dalla popolazione generale solamente quando si tratta di atleti che si allenano molto intensamente e sono già degli atleti evoluti e specializzati.

Solo allora si potrà consigliare di variare i rapporti a favore delle proteine, raggiungendo anche il 20 % delle Kcal totali, specialmente negli sport di potenza e di lunga durata.

Meglio ancora sarebbe parlare di quantità di proteine pro Kg di peso. La popolazione generale ha bisogno di 0.8 gr di proteine per Kg di peso, un atleta di alto livello può aver bisogno anche di 1.5-2 gr di proteine pro Kg di peso.

Come abbiamo già detto le proteine possono essere di origine animale o vegetale, ma specialmente le proteine animali forniscono più e tutti gli aminoacidi essenziali e quindi sono più utili ai muscoli dell' atleta.

Spesso, per avere a disposizione una quantità di AA sufficiente, l'atleta, di solito atleta adulto ed evoluto, deve mangiare grandi quantitativi di cibi di origine animale:

carne, uova, formaggi, ma tutti sappiamo che questi alimenti forniscono oltre alle proteine anche grassi animali, colesterolo ecc. o comunque delle calorie che possono non interessare l'atleta, perché superflue.

Per questo motivo si ricorre spesso agli AA ramificati in polvere o in tavolette che forniscono la quantità di proteine desiderata senza aggiunte di alimenti inutili.

Questi sono consigliati agli atleti con grandi masse muscolari (lanciatori, sollevatori di pesi, sport

marziali ecc.), ma anche a chi fa sport di resistenza dove spesso c'è un consumo delle masse muscolari come fonte energetica.

L'uomo ha imparato durante i millenni a nutrirsi, non soltanto quando ha fame o quando ha a disposizione il cibo, ma ad orari stabiliti durante la giornata.

Mangiamo 4-5 volte al giorno e spesso facciamo anche degli spuntini fuori pasto.

Questa abitudine di suddividere in vari pasti la quantità di energia necessaria durante la giornata è molto importante, infatti in questo modo non rimaniamo mai "senza benzina".

La colazione dovrebbe fornire circa 1/4 delle calorie necessarie, le due merende un altro 1/4, il pranzo e la cena l'altra metà. Il pranzo dovrebbe essere sempre più abbondante della cena.

Spesso viene trascurato il pasto più importante della giornata: la colazione.

Questa dovrebbe fornire l'energia necessaria per avviare l'attività dopo il lungo digiuno notturno.

Molti però non riescono a mangiare nulla appena svegli, consigliamo a queste persone di fare almeno una merenda dopo alcune ore (quando arrivate a scuola o sul posto di lavoro).

Non dimentichiamo inoltre l'OLIO, l'ACQUA ed il SALE.

Per quanto riguarda i grassi è meglio usare quelli vegetali (olio di semi specifico o olio d'oliva, margarine morbide) che quelli animali (burro, panna, strutto) questo vale specialmente per gli adulti. I condimenti andrebbero aggiunti se possibile a crudo a cottura ultimata.

L'acqua è un alimento base, come chiariremo anche dopo, ma può essere sostituita anche da succhi di frutta, spremute, tè o infusi, meglio evitare invece le bibite gasate. Per quanto riguarda il vino e la birra in quantità modiche sicuramente non rappresentano un problema, non possiamo però pensare di integrare le nostre perdite di liquidi con queste bevande.

Come mangiare nei giorni di allenamento?

Quando l'allenamento è nel primo pomeriggio consigliamo di consumare a pranzo un pasto unico basato su pasta o riso condito con condimenti vegetali e seguito o preceduto da verdura cotta o cruda. Se ci alleniamo tardi, o non ci alleneremo, possiamo aggiungere anche un secondo piatto.

L'ultimo pasto solido dovrebbe essere consumato comunque almeno 2 ore prima dell'allenamento. Sono consigliati alimenti a base di zuccheri complessi e frutta.

Successivamente possono essere consumate delle bevande zuccherate, attenzione però se usate lo zucchero potete rischiare di ritrovarvi al momento della gara, con il valore della glicemia basso al contrario di quanto volevate ottenere.

Preferite perciò il fruttosio, questo infatti non ha bisogno "dell'aiuto" dell'insulina per entrare nelle cellule, perciò resta in circolo più a lungo, senza creare il rischio di una ipoglicemia al momento meno opportuno.

Il saccarosio, cioè il normale zucchero che usiamo ogni giorno può essere usato quando il riscaldamento è già iniziato, in quel momento l'insulina non è più così "potente" e lo zucchero viene assorbito più lentamente.

E alla fine dell'allenamento ?

Non è opportuno mangiare almeno per 2 ore dando tempo ai muscoli di riposarsi e di poter disporre, in questo tempo, di tutto il sangue circolante. In realtà non abbiamo nemmeno fame, ma sicuramente abbiamo sete e questa va soddisfatta, come lo diremo poi.

Per quanto riguarda le gare, ci si comporta in modo analogo, magari stando anche più attenti e preparando specie se le gare hanno una durata lunga, dei pasti da consumare anche durante o nei momenti di attesa.

Consigliamo sempre alimenti a base di zuccheri complessi e frutta (fette biscottate, marmellata, biscotti secchi, cioccolato, frullati, succhi di frutta, spremute zuccherate), le ultime ricerche però sembrano propense al consumo anche di aminoacidi durante la gara che proteggerebbero i muscoli dalla " distruzione " da sforzo e fornirebbero al cervello i mezzi per non sentire tanta fatica.

Quando la gara è al mattino bisogna prestare attenzione anche al pasto della sera precedente, poiché la colazione non può essere abbondante.

Durante lo sforzo dobbiamo integrare l'acqua ed eventualmente anche i sali minerali persi con il sudore. Questo è molto importante per mantenere un buon equilibrio del nostro organismo, per avere profitto dell'allenamento, recuperare il più presto possibile ed avere la possibilità di allenarsi nuovamente anche lo stesso giorno.

L'istinto ci porta a bere acqua, che va benissimo, però non sempre questa è sufficiente.

Cosa bere dipende dalla durata, dal tipo di sforzo, dal clima. Potrà bastare l'acqua se lo sforzo è breve, una volta nella giornata, o non molto impegnativo e se il clima è ideale o comunque se non abbiamo altro a disposizione.

Se la sudorazione è stata molto importante o lo sforzo prolungato invece possiamo aggiungere anche dei sali e delle sostanze energetiche che possono essere molto utili allo scopo di integrare in tempo reale le perdite.

Quindi:

- acqua
- acqua + sali
- acqua + sali minerali + sostanze energetiche ($\text{mOsm/l} < 280\text{-}300$)

Come bere è anche importante, infatti grandi quantità possono dare fastidio, consigliamo quindi di bere a piccoli sorsi e spesso.

La bevanda deve transitare al più presto attraverso lo stomaco, e la temperatura ideale è 5 - 10 C°.

Una ricetta casalinga:

Acqua o thè 1000 ml + fruttosio 2.5 - 5 mg (1- 2 cucchiaini) + un pizzico di sale + 1/2 limone o pompelmo.

PIZZINNO