



# ALIMENTAZIONE

Tutti conosciamo l'importanza di una buona alimentazione per coloro che praticano uno sport e dal proprio corpo devono ottenere molto di più in termini di prestazioni fisiche e consumo energetico. Per chi fa attività sportiva, infatti, l'alimentazione riveste un ruolo determinante ed è importante che lo sportivo sappia quali sono gli alimenti che lo possono aiutare nella propria attività ed in quali quantità e modalità deve assumerli per poterne trarre tutti i benefici possibili. Esistono infatti differenze nell'alimentazione da seguire, in funzione del tipo di attività che si pratica.

Chi svolge sport di resistenza (maratona, fondo e mezzofondo, gli sciatori, atleti che praticano lo skiroll, i ciclisti), infatti, necessita di una grande scorta di carboidrati che garantisca loro un apporto di glicogeno sufficiente a fornire energia durante gli sforzi prolungati. Inoltre, i carboidrati garantiscono la concentrazione mentale e la velocità di reazione, via libera, quindi, a pasta, riso, patate, pane, cereali, condito da un buon olio di oliva, altrettanto importanti per questi sportivi sono le vitamine ed i sali minerali, quindi la loro dieta deve prevedere molta frutta e verdura fresche.

Una giusta proporzione sarà: 60 percento carboidrati, 25 percento grassi, 15 percento proteine. Un alimento che non deve mancare nella dieta di qualunque sportivo, è l'acqua: preziosa fonte di sali minerali ed elemento essenziale per una buona costituzione dell'organismo umano.

In conclusione, i principi nutritivi più sani ed equilibrati sono in assoluto quelli che l'organismo riceve dagli alimenti freschi, quindi è sufficiente un'alimentazione variata e ben bilanciata per assicurarci tutte le vitamine ed i sali minerali di cui abbiamo bisogno.

Una considerazione importante va fatta a riguardo al tempo di digestione dei vari alimenti, è infatti importantissimo non appesantire lo stomaco che, altrimenti, sottrarrebbe preziose energie all'organismo per digerire gli alimenti pesanti che si sono ingeriti.

Bisogna ricordare che più i cibi sono grassi, maggiore è la loro permanenza nello stomaco; che i cibi sminuzzati o ben masticati hanno permanenza più breve rispetto ai cibi interi e che gli alimenti liquidi, le minestre e le bevande sono in assoluto gli alimenti più digeribili e lasciano lo stomaco nel tempo più breve rispetto a tutti gli altri.

Moderare il consumo di bevande alcoliche, dando la preferenza a quelle con moderato tasso alcolico (es. vino birra, ecc.).



**La colazione ideale per uno sportivo** che pratica sport di durata, va consumata in tranquillità almeno due ore prima della gara, in genere la scelta cade, per fare un pieno di carboidrati su, pane, biscotti secchi e soprattutto fette biscottate, accompagnate da un tè, oppure da uno yogurt o latte scremato, se amate zuccherare è consigliabile usare il fruttosio, evitare prima o inizialmente alla prestazione gli zuccheri semplici (quali saccarosio, destrosio, glucosio e lo stesso miele che da esso è costituito) perché la rapidità di assimilazione può provocare problemi gastrici, come senso di svuotamento. 20-30 minuti prima dell'inizio potete prendere un caffè.

**Punti di ristoro cosa scegliere.** Il consumo calorico di un atleta di medio livello, che pratica uno sport anaerobico è di circa 750 calorie all'ora. Si capisce quanto sia importante alimentarsi e bere frequentemente durante attività fisiche di durata, in modo particolare se le condizioni climatiche siano particolarmente ostili, umidità, vento ecc.

Per tutti vale nelle gare di lunga durata, la regola di non saltare mai il ristoro. In tutte le manifestazioni, i punti di rifornimento sono ben organizzati, sta all'atleta saper scegliere con cura cosa prendere.

Scegliere solo alimenti di rapida assimilazione, ad esempio un po' di frutta secca, tipo datteri uvetta albicocche, oppure della marmellata con qualche fetta biscottata, nei paesi scandinavi è usata la marmellata di mirtillo, per le note caratteristiche nutrienti. Fare sempre assunzione di liquidi, acqua, tè, bibite integratrici sali, per una migliore assimilazione è preferibile che le bevande non siano troppo calde.

**Finita la prestazione** si può mangiare della cioccolata, formaggi, affettati, brodo di carne, ottimi per il recupero muscolare oppure i fichi secchi anche questi considerati a fine fatica un toccasana.

Un'ultima annotazione può essere fatta a proposito degli integratori: molti sportivi ne fanno uso, ma vorremmo ricordare che è preferibile cercare negli alimenti e non negli integratori, ciò di cui abbiamo bisogno.

I cibi sono costituiti da miscele di sostanze che possono favorire o interferire con l'assorbimento dei nutrienti, senza squilibrarne l'apporto complessivo; per questo l'assunzione di nutrienti in forma pura, sotto forma di pillole, rischia di creare interferenze e squilibri nella corretta assunzione dei nutrienti.