

## NOTE SU UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

### COSA MANGIAMO

I principi alimentari fondamentali sono:

- zuccheri o glucidi (semplici e complessi)
- grassi o lipidi (animali e vegetali)
- proteine o protidi (animali e vegetali)
- vitamine
- sali minerali
- acqua

Questi principi sono contenuti in 6 gruppi di alimenti:

- 1) cereali e patate
- 2) carni, pesci, uova
- 3) latte e derivati
- 4) grassi da condimento
- 5) frutta e verdura

Il seguente schema riassume quanto detto finora:

ZUCCHERI		GRASSI	
COMPLESSI	SEMPLICI	ANIMALI	VEGETALI
Pasta	zucchero	burro	oli vegetali (oliva, semi)
Riso	miele	strutto	margarine
pane e prodotti da forno	marmellate	carne grassa	frutta secca
cereali in fiocchi	cioccolata	uova (tuorlo)	cioccolata
Legumi	latte	latte	
Patate	frutta e succhi		
Castagne	dolciumi		
PROTEINE		VITAMINE E SALI MINERALI	
ANIMALI	VEGETALI	frutta fresca	carni
Carne	legumi	verdura fresca	pesce
Pesce	frutta fresca	latte e derivati	legumi
Uova		uova	
latte e derivati			

### COME MANGIARE

Nell'età evolutiva una dieta equilibrata deve contenere gli alimenti di tutti i gruppi in opportune proporzioni.

Queste proporzioni nel linguaggio specialistico sono:

55-65% zuccheri (per lo più complessi)

25-30% grassi (per lo più vegetali)

13-15% proteine (animali e vegetali)

+ vitamine, sali minerali ed acqua.

La cosiddetta Dieta Mediterranea (mediamente seguita nei paesi del Mediterraneo) fornisce all'organismo i nutrienti fondamentali nelle giuste proporzioni e consiste di:

- abbondante uso di pane, pasta, legumi, frutta e verdura fresca, oli vegetali (soprattutto di oliva), acqua
- moderato uso di carne, uova, latte, pesce
- scarso uso di burro, strutto, lardo.

E' fondamentale COME vengono COTTI E CONDITI gli alimenti al fine della loro digeribilità.

	cottura	condimento
<b>pasta asciutta</b>	\	olio di oliva crudo, salse vegetali e di carne non troppo ricche di sapori
<b>pasta in brodo</b>	brodo di carne sgrassata	olio di oliva crudo
<b>carne - pesce</b>	al vapore - al forno - alla griglia in tegami antiaderenti e senza aggiungere grassi durante la cottura	olio di oliva, verdure
<b>uova</b>	alla coque	\
<b>dolci</b>	al forno (tipo crostate di frutta)	\
<b>verdure</b>	al vapore (preferirle fresche)	olio di oliva, poco aceto o limone, poco sale
<b>frutta</b>	al vapore (preferirla fresca)	\

E' importante inoltre limitare i fritti e utilizzare di preferenza olio di oliva in quanto durante la frittura è quello che subisce le minori alterazioni strutturali.

## ERRORI ALIMENTARI PIU' COMUNI

### MANGIARE:

- troppi GRASSI, troppo SALE e troppi ZUCCHERI SEMPLICI (merendine, patate fritte, dolci industriali, salumi, formaggi, caramelle, cioccolato)
- poca frutta, verdura e legumi, latte

**Rimedi:** preferire un'alimentazione con cibi poco elaborati; fare merenda a metà mattina e pomeriggio con un frutto di stagione. Fare un'abbondante colazione alla mattina con latte, cereali, frutta, yogurt, fette biscottate. Preferire i biscotti secchi. Consumare almeno una porzione di verdura al giorno. Limitare i salumi, i dolci, la carne grassa, i fritti. Preferire i formaggi poco grassi (es: mozzarella, ricotta). Preferire lo zucchero non raffinato o di canna; utilizzare il miele.

### BERE :

**Errore:** bere poca ACQUA (e quella che si beve soprattutto ai pasti)

**Rimedi:** bere molto (2 litri di acqua almeno) lontano dai pasti e poco ai pasti; preferire succhi di frutta alle bevande gassate. Consumare molta frutta e verdura.

### QUANDO MANGIARE

I pasti devono essere distribuiti regolarmente durante la giornata. Mangiucchiare continuamente è dannoso come lo è saltare i pasti.

**COLAZIONE:** deve essere abbondante, completa nei nutrienti e facilmente digeribile (cereali, fette biscottate, fiocchi di avena o di mais, biscotti secchi, latte o yogurt, marmellata o miele)

**SPUNTINO A META' MATTINA:** deve essere non abbondante, facilmente digeribile e ricco di zuccheri (prodotti da forno dolci o salati, frutta o succhi di frutta)

**PRANZO:** deve essere non abbondante e composto da

- un unico piatto (cereali + proteine) = es: pasta condita con ragù di carne o di pesce; es: carne o uova con verdure crude o cotte; es: pizza seguita da verdure crude o cotte).
- Primo + secondo piatto = pasta o riso + condimento di salse vegetali (pomodoro, salsa di zucchine...) + carne (manzo, vitello, cavallo, pollo, tacchino) o pesce o legumi o formaggi + verdura cruda o cotta.

**NB: IL PIATTO UNICO E' LA MIGLIORE SOLUZIONE QUANDO SI DECIDE DI MANGIARE PIATTI PARTICOLARMENTE ELABORATI (LASAGNE, TORTELLINI...)**

**MERENDA DEL POMERIGGIO:** deve essere non abbondante, di facile digeribilità, ricca di zuccheri (prodotti da forno dolci o salati, frutta fresca, succhi di frutta, gelato, yogurt, latte, ogni tanto il "panino" con prosciutto crudo o formaggio magro)

**CENA:** deve essere non abbondante e di facile digeribilità, abbastanza ricca in proteine e meno in zuccheri (che se non sono consumati con l'attività muscolare si trasformano in grassi)- (minestra in brodo, carni magre e bianche, formaggi o uova, verdura cotta o cruda).

**CONSUMARE LA FRUTTA PREFERIBILMENTE LONTANO DAI PASTI O, AL LIMITE, PRIMA DEGLI STESSI**

## ALIMENTAZIONE ED ATTIVITA' SPORTIVA

Una corretta alimentazione è elemento fondamentale nella pratica sportiva, sia per ottenere un migliore rendimento fisico, sia per potenziare gli affetti positivi dello sport nell'accrescimento e nel mantenimento della salute.

Tutti i principi alimentari svolgono un importante ruolo metabolico in corso di attività fisica, ma la loro introduzione deve essere diversa a seconda che si tratti di allenamento o gare.

- **Zuccheri:** costituiscono la fonte energetica principale per l'attività muscolare.

E' necessario un apporto costante di zuccheri con la dieta, sia per mantenere nella norma i livelli di zucchero nel sangue (glicemia), sia per reintegrare la riserva di zucchero (nel fegato e nei muscoli) bruciato con l'attività sportiva.

La dieta dello sportivo deve essere particolarmente ricca di zuccheri. Occorre dare la preferenza a zuccheri complessi (es: cereali a più lenta assimilazione) e limitare l'uso degli zuccheri semplici (es: zucchero bianco, a rapida assimilazione) per non determinare rapidi ed eccessivi incrementi nella glicemia. Questo innescerebbe a sua volta processi ormonali destinati ad abbassare bruscamente lo zucchero nel sangue con la comparsa dei tipici sintomi da ipoglicemia (stanchezza, irritabilità, difficoltà di concentrazione...). Fra gli zuccheri semplici, il fruttosio, contenuto nella frutta, non ha questo effetto ed è quindi da preferire negli spuntini pre-allenamenti e gare.

I pasti durante i periodi allenamento devono essere particolarmente ricchi di zuccheri complessi (per aumentare i depositi di zucchero). Anche l'ultimo pasto prima di una gara deve essere a base di zuccheri complessi (per la facile digeribilità e per la funzione energetica).

Gli spuntini in corso di attività sportiva (attività prolungate) possono contenere anche zucchero bianco, perchè l'effetto ipoglicemizzante è ridotto durante l'attività sportiva.

- **Grassi:** costituiscono un'altra importante fonte energetica. A seconda dell'intensità dello sforzo, vengono bruciati preferenzialmente grassi o zuccheri: durante il riposo e le attività lievi sono bruciati soprattutto i grassi; man mano che l'intensità dello sforzo aumenta gli zuccheri contribuiscono in percentuale crescente alla produzione di energia; negli sforzi intensi e prolungati, quando le riserve di zuccheri stanno esaurendosi, sono nuovamente i grassi a fornire energia; gli sprint finali avvengono invece ancora a spese degli zuccheri.

Le riserve di grasso dell'organismo sono abbondanti e non c'è pericolo di esaurimento. L'apporto di grassi con la dieta deve perciò essere limitato, sia per la loro difficile digeribilità, sia per il loro facile immagazzinamento nel tessuto adiposo (e aumento del peso corporeo) nonché per la loro implicazione in numerose malattie (cardiocircolatorie, tumori ...). Occorre consumare carni e formaggi magri, pesce, limitando l'uso degli insaccati e dei grassi da condimento.

In particolare, per la loro difficile digeribilità, i grassi non vanno consumati prima di allenamenti e gare.

- **Proteine:** servono per costruire e riparare i tessuti, fra cui il tessuto muscolare; per tale funzione vengono utilizzate anche le proteine provenienti dalla normale distruzione cellulare. Per questo motivo non è normalmente richiesto un elevato apporto proteico con gli alimenti.

Una alimentazione troppo ricca di proteine è inutile, perchè le proteine in eccesso non vengono accumulate ma eliminate attraverso i reni.

Per la scarsa funzione energetica delle proteine, prima di allenamenti e gare è errato consumare pasti prevalentemente proteici.

- **Vitamine:** sono sostanze necessarie al normale funzionamento cellulare. L'attività sportiva richiede un maggior apporto vitaminico, generalmente soddisfatto da una dieta ben equilibrata. In periodo di competizione o di sforzi intensi può essere utile aumentare l'apporto vitaminico, anche se nessuna vitamina presa come supplemento si è dimostrata in grado di migliorare le prestazioni sportive. Il modo migliore per aumentare l'apporto vitaminico è accrescere la quantità di frutta e verdura (in particolare succhi di frutta fresca) mentre non è necessario, se non in casi particolari, (e sempre sotto controllo medico) servirsi di prodotti dell'industria farmaceutica.

- **Sali minerali:** sono sostanze necessarie alla normale costituzione e funzionamento cellulare. La pratica di attività sportiva richiede un maggior apporto di sali minerali, sia per l'aumentato fabbisogno che per la perdita attraverso il sudore. Tuttavia i rischi di una vera e propria carenza sono improbabili in presenza di un'alimentazione equilibrata.

Anche per i sali minerali il modo migliore di incrementare l'apporto è accrescere il consumo di frutta e verdura.

- **Acqua:** è elemento fondamentale per lo svolgimento di tutti i processi cellulari. La pratica sportiva può comportare notevoli perdite d'acqua con il sudore e non sempre la sete è il segnale della disidratazione.

Tutti gli sportivi devono pertanto assicurarsi di essere ben idratati prima di iniziare l'attività sportiva. Per impegni particolarmente lunghi e faticosi (es. maratona) occorre assumere liquidi in piccola quantità per volta anche durante la competizione stessa. Alla fine di allenamenti e gare occorre sempre bere per ricostituire le riserve idriche.

L'acqua naturale non fredda resta la bevanda più idonea per l'idratazione dello sportivo. Immediatamente prima e durante la competizione (se di lunga durata) è bene assumere acqua o tè leggero zuccherato (effetto anche energetico) o acqua addizionata a piccole quantità di sale da cucina (effetto di reintegrazione dei sali minerali persi con il sudore).

Alla fine di allenamenti e gare è bene assumere liquidi sotto forma di succhi centrifugati di frutta fresca, per l'apporto salino in esse contenuto.

L'utilizzo delle bevande saline in commercio non sempre è indicato, apportando zuccheri e sali a volte in eccesso rispetto, alle esigenze individuali. Anche le bevande gassate sono da evitare prima, durante e dopo allenamenti e gare.

Riporto di seguito uno schema di alimentazione nei vari momenti dell'attività sportiva, distinguendo:

- 1) alimentazione nei periodi di allenamento;
- 2) alimentazione nei giorni della gara:
  - a) ultimo pasto prima della gara;
  - b) razione pre-competitiva;
  - c) razione intracompetitiva;
  - d) razione di recupero
  - e) pasto dopo la competizione

### **1) alimentazione nei periodi di allenamento**

**QUANDO MANGIARE** :apporto alimentare giornaliero distribuito in 5 pasti (colazione, pranzo, cena, spuntini mattutino e pomeridiano)- l'ultimo pasto prima dell'allenamento deve essere consumato 2-3 ore prima (pasto non abbondante prevalentemente a base di zuccheri complessi)

**COSA MANGIARE**: apporto qualitativo equilibrato di tutte le sostanze nutritive (tipo Dieta Mediterranea)

**QUANTO MANGIARE**: apporto quantitativo sufficiente a mantenere il peso corporeo nei limiti ottimali (per età, sesso ed in considerazione del maggiore lavoro muscolare)

### **2) alimentazione nel giorno della gara**

#### **a) ultimo pasto prima della gara**

**QUANDO MANGIARE**: 2-3 ore prima della gara

**COSA MANGIARE**: cibi facilmente digeribili ricchi di zuccheri complessi (es:colazione prepara:latte o te o succo di frutta + prodotti da forno dolci o salati + miele o marmellata – es: pranzo prepara: pasta asciutta al pomodoro, grana e olio di oliva crudo + frutta fresca + eventuale crostata di frutta. Bere acqua non gasata o te moderatamente.

**QUANTO MANGIARE**: pasto non abbondante (1/2 rispetto alla razione abituale)

#### **b) razione pre-competitiva (per compensare la riduzione dello zucchero nel sangue e per idratare)**

**QUANDO MANGIARE**: tra l'ultimo pasto e la gara sospendendo 30 min. prima della gara

**COSA MANGIARE**: succo di frutta o frutta fresca o frutta essiccata. **EVITARE zollette di zucchero e cioccolata.**

**QUANTO MANGIARE**: piccole quantità per volta

#### **c) razione intracompetitiva (per sport di lunga durata o con intervalli o con gare in serie)**

**QUANDO MANGIARE**: per sport di lunga durata: all'inizio della gara e poi ogni 60 min.

per sport con intervalli o con gare in serie: durante gli intervalli

**COSA MANGIARE**: succo di frutta o frutta fresca o frutta essiccata. Acqua o te zuccherato

**QUANTO MANGIARE**: piccole quantità per volta

#### **d) razione di recupero (per reintegrare le riserve idrosaline ed energetiche)**

**QUANDO MANGIARE**: alla fine della gara

**COSA MANGIARE**: succhi di frutta + miele. Bere acqua non gasata.

**QUANTO MANGIARE**: piccole quantità per volta

#### **e) pasto dopo la competizione**

**QUANDO MANGIARE**: 2-3 ore dalla fine della gara

**COSA MANGIARE**: cibi facilmente digeribili ricchi di zuccheri complessi – evitare carne, uova, formaggi (es: pranzo: pasta asciutta al pomodoro, grana e olio di oliva crudo + verdure crude o cotte + frutta fresca + eventuale crostata di frutta – minestra in brodo di carne o di verdura o di legumi + patate lessate + dolce e/o frutta). Bere acqua non gasata.

**QUANTO MANGIARE**: pasto non abbondante (1/2 rispetto alla razione abituale)