

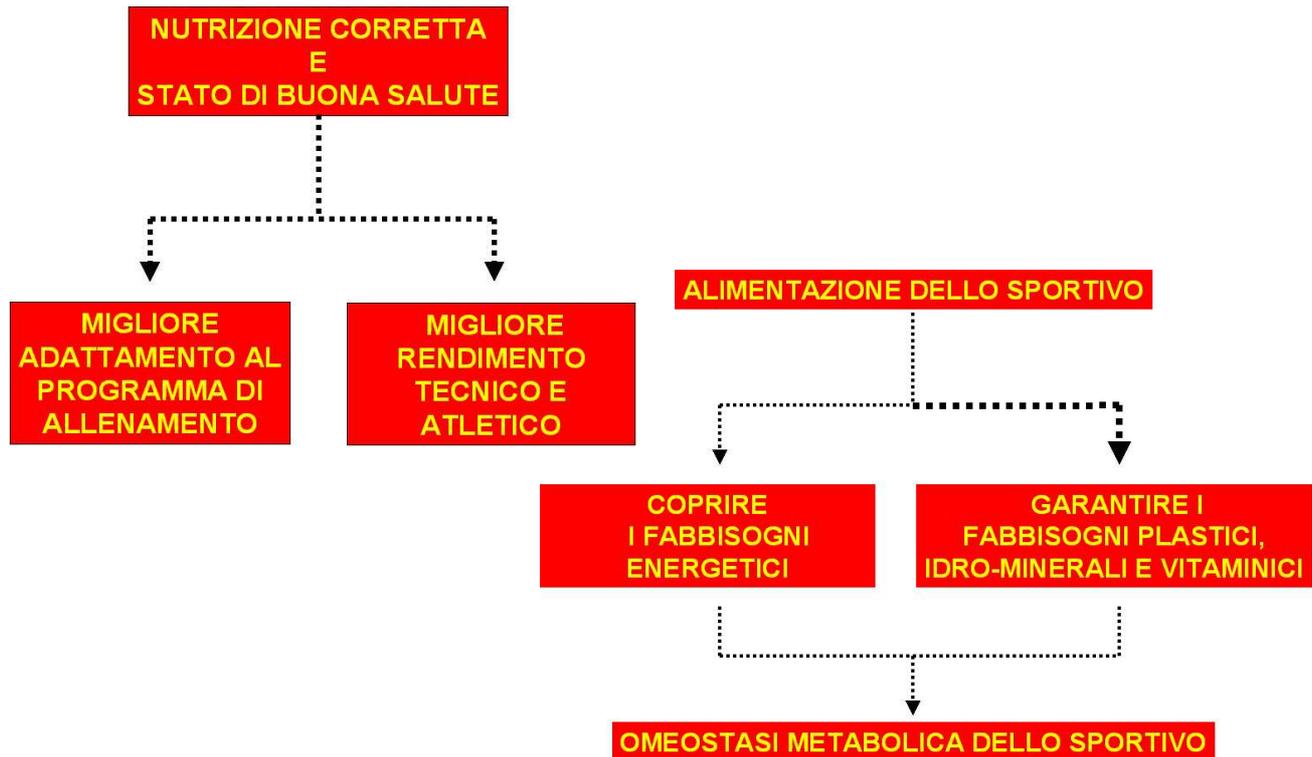


PRINCIPI GENERALI DI ALIMENTAZIONE

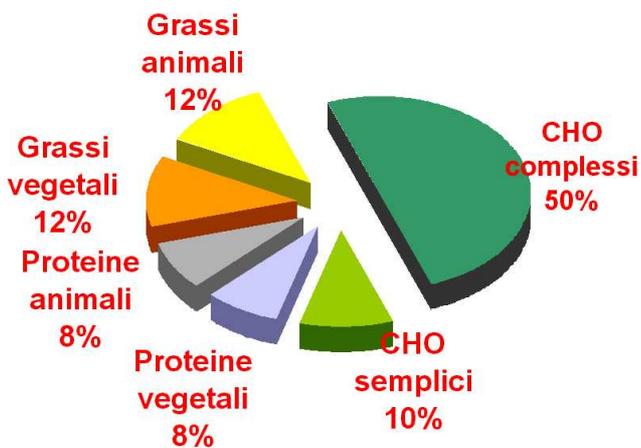
A cura del Dr. Danilo Gambarara -
Facoltà Scienze Motorie - Università degli Studi di Urbino
Medicina dello Sport

La nutrizione nell'attività fisica e nei vari sport

“La dieta influenza significativamente la prestazione sportiva. Una dieta adeguata, per quantità e qualità, prima, durante e dopo l'allenamento o la gara, ottimizza la prestazione” (*International Consensus Conference - Losanna 1991*)



ENERGIA TOTALE GIORNALIERA



CARBOIDRATI	55-60%
LIPIDI	25-30%
PROTEINE	12-15%

CARBOIDRATI (CHO) o ZUCCHERI

Normalmente dovrebbero rappresentare il 55-60% della E.T.G. (Energia Totale Giornaliera) di cui il 45-50% di CHO complessi (amidi) e al massimo il 10-15% di zuccheri semplici (mono e disaccaridi). In alcune specifiche situazioni di discipline sportive o di fasi del periodo d'allenamento o agonistico tale percentuale può raggiungere anche il 75-80% della E.T.G.

LIPIDI

In base alle necessità dell'atleta, alle sue abitudini alimentari e alle condizioni climatiche l'apporto lipidico deve oscillare fra il 20 e il 25% della E.T.G. E' consigliabile che almeno il 50% di tale apporto sia d'origine vegetale (es. olio d'oliva extravergine crudo).

PROTEINE

Devono coprire abitualmente il 15% della E.T.G. ed essere almeno la metà d'origine vegetale (legumi, cereali). Le fonti delle proteine animali, dovrebbero essere varie: latte e derivati, uova, prodotti ittici, carni bianche e rosse. L'apporto proteico giornaliero (1.4-1.7 g/kg di peso corporeo al giorno), in alcune particolari situazioni (potenziamento muscolare, specifici cicli d'allenamento) e per relativamente brevi periodi, può essere aumentato anche a 2-3 g/kg.

Livelli di assunzione raccomandata di Proteine

	Età (anni)	Livello di sicurezza (L.S.) (g proteine/kg peso corporeo/die)	L.S. corretto per la qualità proteica (g/kg peso corporeo /die)
	0,50-0,75	1,65	2,09
	0,75-1,00	1,48	1,87
	1,5	1,17	1,48
	2,5	1,13	1,43
	3,5	1,09	1,38
	4,5	1,06	1,34
	5,5	1,02	1,29
	6,5	1,01	1,28
	7,5	1,01	1,28
	8,5	1,01	1,28
	9,5	0,99	1,25
Maschi	10,5	0,99	1,25
	11,5	0,98	1,24
	12,5	1,00	1,27
	13,5	0,97	1,23
	14,5	0,96	1,22
	15,5	0,92	1,17
	16,5	0,90	1,14
Femmine	17,5	0,86	1,09
	10,5	1,00	1,27
	11,5	0,98	1,24
	12,5	0,96	1,22
	13,5	0,94	1,19
	14,5	0,90	1,14
	15,5	0,87	1,10
	16,5	0,83	1,05
	17,5	0,80	1,01

GRUPPI DI ALIMENTI

Gli alimenti, in base ai nutrienti contenuti, sono classificati nei seguenti gruppi:

- ✓ frutta e ortaggi
- ✓ cereali e tuberi
- ✓ latte e derivati
- ✓ carni, pesce, uova
- ✓ legumi
- ✓ grassi da condimento

FRUTTA ORTAGGI

Devono essere sempre presenti ogni giorno in tavola, in particolare la frutta anche a colazione e merenda. Contengono vitamine e sali minerali, micronutrienti importanti (oligoelementi e antiossidanti) per l'equilibrio dell'organismo umano. I succhi di frutta, particolarmente quelli preparati al momento, costituiscono, soprattutto per gli atleti più giovani, un'ottima "razione d'attesa" prima di allenamenti e gare.

FRUTTA ORTAGGI: VITAMINA A

Colore giallo-arancione o verde scuro: carote, albicocche, cachi, melone giallo, zucca gialla, peperoni gialli e verdi, spinaci, bietola, broccoletti, lattuga, indivia, ecc.

FRUTTA ORTAGGI: VITAMINA C

Ortaggi a gemma e frutta acidula:

broccoli, cavolfiore, radicchio, agrumi, frutti di bosco, ananas, kiwi, ecc.

Consumare, di norma, la frutta lontano dai pasti (1 ora): ottima soluzione per merenda e spuntini

Consumarne abbondanti porzioni tranne:

raramente (una alla settimana) verdure sott'olio e sott'aceto oppure fritte, fichi e altra frutta secca

moderare il consumo (2-3/settimana) di uva, banane, fichi, ananas sciroppato e succhi di frutta zuccherati

CEREALI E TUBERI

Pane, pasta, farine, riso, patate, ecc.

Costituiscono la fonte principale di amido, altamente energetico. Contengono inoltre una certa quota di proteine che, abbinate a quelle dei legumi, danno origine ad una miscela di alto valore biologico.

Preferire prodotti meno raffinati (cereali integrali e loro derivati), più ricchi di fibra.

Utilizzare tutti i vari tipi di cereali disponibili (frumento, farro, segale, grano saraceno, orzo, amaranto, ecc.).

Utilizzare i cereali per la prima colazione.

Condire riso e pasta con sughi semplici, a base di verdure e pomodoro, non soffritti.

Moderare il consumo (2-3/settimana) di cracker, pizza, pasta all'uovo e biscotti

LATTE E DERIVATI

Latte intero e scremato, yoghurt, latticini, formaggi freschi e stagionati.

Forniscono calcio altamente biodisponibile, proteine di elevato valore biologico, alcune vitamine del gruppo B.

Preferire latte fresco e yogurt parzialmente scremato, formaggi freschi e magri.

Evitare panna e burro.

Consumare con moderazione i formaggi a pasta dura e fusi.

Consumare i formaggi (max 2-3 volte la settimana) in sostituzione e non in aggiunta ad altri cibi proteici.

CARNI, PESCE E UOVA

Carni bianche e rosse, prosciutti, salami e insaccati vari, uova, pesci e prodotti della pesca.

Forniscono proteine di elevato valore biologico, ferro, ed alcune vitamine del gruppo B.

Preferire carni (pollame) e pesce (merluzzo, dentice) magri.

Limitare gli insaccati

Consumare il pesce almeno 2 volte la settimana.

Consumare le uova alla coque o sode.

LEGUMI

Se consumati con opportuni abbinamenti insieme ai cereali si ottengono buone composizioni proteiche in grado di sostituire le carni.

Devono essere consumati 2-3 volte la settimana ben cotti per evitare disturbi digestivi e meteorismo.

Limitare i legumi secchi ad una volta alla settimana

GRASSI DA CONDIMENTO

Olio di oliva e di semi, burro, margarina, lardo, strutto.

Forniscono grassi, acidi grassi (anche essenziali), vitamine liposolubili (A, E)

Preferire quelli vegetali (olio di oliva extravergine di ottima qualità).

Limitarne l'uso al minimo necessario.

Utilizzarli il più possibile crudi.

Moderazione nel consumo di burro, margarina, maionese e soprattutto grassi fritti.

NEI GIORNI DI ALLENAMENTO VA AUMENTATA LA QUOTA DI ALIMENTI E DI ENERGIA FORNITA CON LA PRIMA COLAZIONE

La prima colazione, troppo spesso trascurata nella nostra cultura alimentare, potrà prevedere oltre agli alimenti più tradizionali (latte, caffè o orzo, pane, fette biscottate e/o biscotti, marmellata, miele o zucchero, yogurt e frutta e cereali in fiocchi) anche l'aggiunta di qualche fetta di prosciutto crudo magro e/o di formaggio fresco scelto tra quelli a minor contenuto in grassi

Un ulteriore rifornimento alimentare sarà rappresentato dallo spuntino di metà mattinata, consumato durante l'intervallo scolastico, che dovrà essere considerato quasi come un "pasto completo" se dopo la scuola il ragazzo non avrà il tempo necessario per il pranzo vero e proprio.

Pertanto un panino con prosciutto, affettato e/o formaggi, a seconda delle preferenze del ragazzo e con una giusta rotazione di scelte nell'arco della settimana, a cui eventualmente potrà essere aggiunto un altro panino farcito con verdure cotte, a per finire della frutta, possono soddisfare ampiamente l'appetito a far fronte alle esigenze nutrizionali del giovane sportivo, tanto più se alla fine delle lezioni verrà consumata una piccola porzione di dolce da forno con un succo di frutta senza zucchero aggiunto o, in alternativa, diluito con dell'acqua.

Diversamente, se tra la fine della scuola e l'inizio dell'allenamento c'è abbastanza tempo, una o due ore almeno, per consumare un pasto caldo allora lo spuntino di metà mattina sarà molto più contenuto, un solo panino a un frutto, oppure pizza con pochi grassi o uno yogurt a biscotti, oppure una fetta di dolce da forno, oppure solo frutta a seconda delle necessità metaboliche del ragazzo.

**PRIMA DELL'ALLENAMENTO POMERIDIANO IL
PASTO DI MEZZOGIORNO
DEVE ESSERE DIGERIBILE E NECESSARIAMENTE INCOMPLETO**
(da preferire: pasta o riso poco conditi, piccole quantità di verdure cotte o crude)

Una normale porzione di pasta, o in alternativa di riso, condita con sugo di pomodoro leggero con poco olio di oliva a un po' di parmigiano, evitando di usare grassi animali (burro, lardo, strutto), rappresenta a nostro avviso la scelta alimentare migliore per affrontare l'impegno sportivo anche quando preparata con l'eventuale aggiunta di una piccola quantità di verdure cotte o di legumi, se ben tollerati, oppure con la ricotta o ancora più semplicemente con olio extravergine di oliva a parmigiano.

Inoltre una piccola fetta di un semplice dolce da forno, senza creme a/o panna, come ad esempio del ciambellone, del pan di spagna, della crostata o della torta di mele, può completare il pranzo, se il bambino non è in sovrappeso a se vi è tempo sufficiente prima dell'inizio dell'allenamento.

Durante l'allenamento è bene che il ragazzo sia abituato a sorseggiare di tanto in tanto dell'acqua, l'unica "integrazione" di cui può realmente avere bisogno !

È estremamente raro, infatti, che a questa età l'impegno atletico sia sufficientemente prolungato nel tempo a gravoso come intensità da richiedere oltre a quella idrica anche un'integrazione energetica a/o minerale.

Dopo l'allenamento la merenda sarà anch'essa leggera, e dovrà provvedere soprattutto al reintegro idrico ed energetico, così da non impegnare eccessivamente l'organismo, nella fase di recupero dopo l'impegno atletico, con laboriosi processi digestivi.

Frutta, succhi di frutta oppure del latte accompagnato da pane a marmellata o biscotti, da preferire alle tante merende confezionate proposte dall'industria dolciaria, risultano certamente adatte dal punto di vista nutrizionale e speriamo anche gradite ai gusti dei ragazzi.

**NEL GIOVANE SPORTIVO IL
PASTO DELLA SERA
DEVE COMPLETARE GLI APPORTI NUTRIZIONALI NON
SODDISFATTI NEL CORSO DELLA GIORNATA**

Pertanto, in rapporto agli alimenti già consumati in precedenza a tenuto conto anche delle preferenze alimentari del ragazzo, la cena potrà essere costituita da un pasto completo o da una sola portata principale, che a seconda dei casi sarà un piatto di minestra o una pietanza, accompagnata da verdure cotte o da ortaggi freschi conditi a piacere, a per finire ancora frutta fresca di stagione.

Il classico minestrone all'italiana con l'aggiunta di una piccola quantità di pasta, o di riso, e condito con olio extravergine di oliva a crudo e un po' di parmigiano, per quanto non sempre molto gradito dai ragazzi e dai giovani in genere, è invece una ottima soluzione per la cena degli sportivi, a prescindere dalla loro età e dal tipo di disciplina sportiva praticata.

Infatti nel minestrone sono ben rappresentati molti dei nutrienti di cui abbiamo bisogno dopo uno sforzo fisico: acqua, minerali, vitamine e carboidrati in primo luogo, a secondariamente anche piccole quantità di proteine e di lipidi.

A seguire, una giusta porzione di carne, indifferentemente se rossa o bianca, o di pesce, oppure di formaggio completerà la razione alimentare giornaliera con i necessari apporti di proteine animali, ad elevato valore biologico, e di grassi.