

Dott.ssa PARISANI VALENTINA
Biologa - Nutrizionista
Dottore di ricerca in “Obesità e Patologie correlate”
Tel. 329/5812953

ALIMENTAZIONE OTTIMALE PER GIOVANI SPORTIVI NELL'ATLETICA

A qualsiasi livello l'attività venga praticata,

il modo di alimentarsi risulta fondamentale per una buona riuscita della performance sportiva e soprattutto per garantire la salute ed evitare infortuni.

Non esiste una dieta da calciatore o da nuotatore. Ogni sport ha però le sue esigenze in base alla durata ed impegno

Ad Es. diverso sarà il dispendio energetico del giocatore di bocce rispetto ad chi fa atletica o ad un maratoneta!

- *E' importante VARIARE* gli alimenti per garantire *al corpo in crescita* tutti i principi nutritivi quali acqua, sali minerali, oligoelementi, carboidrati, lipidi e proteine di cui ha bisogno.

CONSIGLI PASTO PRE-ALLENAMENTO :

RIDURRE I GRASSI (NO fritti, no bracirole, no pelle del pollo, no burro, no formaggi grassi, no mortadella etc.)

POCHE PROTEINE (SI poca bresaola o prosciutto crudo sgrassato o poca carne magra non soffritta)

Utile il MONOPIATTO con verdure crude, cereali (pasta, pane,riso e patate) e pochissime proteine leggere facoltative (no formaggi tipo gorgonzola ,etc...) Le verdure crude sono quasi sempre più facilmente digeribili rispetto a quelle cotte.

- Un PASTO LEGGERO , potrebbe essere per esempio composto da riso o pasta con verdure (attenzione ai cavoli che hanno tempi di digestione più lunghi) e pesce (le cozze, le salde, le alici e il pesce spada hanno tempi di digestione più lunghi) o pasta con sugo di pomodoro leggero e grana viene digerito in circa 2-3 ore, mentre pasti normali di varia composizione (carne, patate, verdura, pasta al ragù) necessitano di 3-4 ore, sino ad arrivare alle 4 ore o più per la digestione di alimenti ricchi di grassi e i piatti ricchi di fibre come legumi (lenticchie, ceci, fagioli etc.) e carni grasse. Durante la digestione un notevole quantitativo di sangue affluisce all'intestino per assorbire ciò che abbiamo mangiato: è quindi necessario evitare di andare in palestra o di fare qualsiasi sport nelle due o tre ore successive ad un pasto completo.

Dopo un semplice spuntino, povero di grassi e facilmente digeribile, si potrà ridurre il tempo che precede la pratica sportiva a circa 1 ora e mezza, ma questo lasso di tempo dipende dal tipo di spuntino: per esempio la pizza ha un quantitativo di grasso che ne rallenta la digestione.

Lo spuntino potrebbe quindi essere composto da un frutto e uno yogurt magro, oppure una fettina di pane con del prosciutto magro seguite da un gelato di frutta o una spremuta.

- EVITARE problemi legati all'apparato digerente, come vomito e diarrea che nella maggior parte dei casi sono provocati da errori nelle abitudini alimentari. Per esempio nelle 24 ore precedenti l'allenamento o gara, è bene NON ESAGERARE con il consumo di frutta e verdura che potrebbero causare attacchi di diarrea in prossimità di una competizione podistica.
- Evitate latte e caffè insieme, hanno una lenta digeribilità, appesantiscono la digestione, e possono creare acidità di stomaco o attacchi di vomito;
- Vanno bene dei succhi di frutta, ma attenzione che non siano troppo zuccherati (sempre perché innalzano la glicemia e questa situazione porta l'organismo in uno stato di spossatezza)

CONSIGLI PRE-GARA: Consumate la colazione o il pasto almeno 3 ore prima della partenza per facilitare la digestione, altrimenti si rischia che l'organismo indaffarato nel processo della digestione non ceda sufficiente energia ai muscoli che ne hanno bisogno durante la gara.

IN SINTESI , PER LA GARA : “SCORTE PIENE STOMACO VUOTO”.

Allora devo abbuffarmi la sera prima per avere le scorte piene?

-No , il corpo non sa che domani avrà una gara e rischiamo di arrivare appesantiti , occorre quindi mangiare “sano” e a sufficienza nei giorni precedenti.

Ricordiamo che tutto ciò che è solido e ricco di proteine (es. barrette proteiche o merendine) e/o di grassi (es. pacchetto di patatine) non può essere assunto pre- o in gara pena calo della prestazione.

CONSIGLI POST-GARA

Gli alimenti ricchi di carboidrati con un indice glicemico da moderato ad elevato forniscono una fonte di carboidrati prontamente disponibile per la sintesi del glicogeno e dovrebbero essere la principale scelta energetica nei pasti per il recupero. Esempi di alimenti con indice glicemico ALTO o MODERATO sono : zucchero, miele, marmellata, pezzo di crostata, riso bianco, patate, pane bianco, o integrale, crackers, cereali per la prima colazione, uva, banane.

Pagliari del Tronto li 3 gennaio 2017

Dott.ssa PARISANI VALENTINA

Biologa - Nutrizionista

Dottore di ricerca in “ Obesità e Patologie correlate”

Tel. 329/5812953