



L'angolo di Edgardo

Alimentazione e sport

L'alimentazione dello sportivo, in pratica, non è molto diversa da quella di una persona che non pratica sport.

A grandi linee si può affermare che nello sport come nel lavoro, l'alimentazione deve essere equilibrata e completa; deve apportare all'organismo tutte quelle sostanze nutrienti di cui ha bisogno, in particolare vitamine, proteine, grassi, carboidrati e liquidi.

L'alimentazione si differenzia in modo sostanziale in relazione all'età delle persone, in quanto il giovane ha più bisogno di certi alimenti (ad es. proteine, vitamine e carboidrati), mentre l'anziano ha più bisogno di fibre, liquidi e cibi molto leggeri.

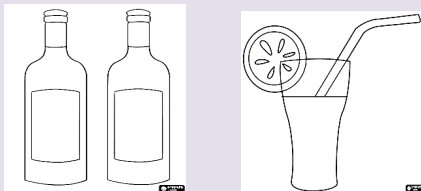
In campo sportivo, l'alimentazione deve garantire un sufficiente apporto di glicogeno a livello muscolare che per gli sport di breve durata (calcio, corsa veloce, ecc.) è il combustibile più importante.



Per le discipline di fondo invece sono importanti anche le proteine ed i grassi in quanto l'organismo finito il glicogeno comincia a bruciare i grassi; questo avviene ad esempio nel maratoneta e nel ciclista di fondo come in altri sport di resistenza.



Nell'attività sportiva è molto importante il reintegro elettrolitico e salino, che si ottiene bevendo, prima, durante e dopo lo sforzo fisico, acqua ed integratori isotonici che sono di pronto utilizzo per l'organismo in quanto lasciano più facilmente la barriera cellulare; le bevande ipertoniche invece sono caratterizzate da un cattivo assorbimento quindi sono da evitare.



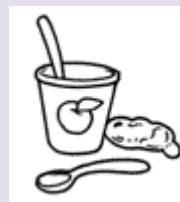
Un aspetto rilevante acquista l'alimentazione prima dell'impegno atletico-sportivo, che sia esso di allenamento o di competizione. Se l'evento sportivo si svolge durante la mattinata, acquista importanza la cena del giorno precedente e la colazione della mattina.

La cena deve essere leggera e ben digeribile, ricca di carboidrati, soprattutto di amidi come il pane, pasta, pizza, verdure, frutta e dolce (senza crema o panna).



La colazione ha un'importanza relativa perché se la cena del giorno precedente è stata corretta, il serbatoio di calorie è pieno e pronto per dare tutta l'energia necessaria. Quindi una colazione troppo ricca non serve, anzi andrebbe ad influire negativamente penalizzando la prestazione sportiva.

Una colazione pre-gara può essere fatta con yogurt, miele, frutta o marmellata con pane tostato; oppure frullato di frutta con miele e biscotti. In queste colazioni c'è un apporto notevole di fruttosio che è uno zucchero pronto per essere bruciato dall'organismo.



Per una competizione o un allenamento pomeridiano è importante sempre la colazione ma anche un pranzo corretto con i carboidrati quali pasta condita con olio di oliva e pomodoro, prosciutto o formaggio (non tutti i due), verdura, pane, frutta e dolce (tipo crostata).



Sull'alimentazione si potrebbero scrivere fiumi di parole, la cosa principale, a mio avviso, è quella di non associare più tipi di proteine nello stesso pasto.

L'ultimo consiglio è quello di non sconvolgere, prima di una competizione, le proprie abitudini alimentari.



Di Edgardo Pari
Massofisioterapista