

# Sport: quando e cosa mangiare?



## INDICE

Per gli atleti, come e più che per gli altri, è importante mantenere un'alimentazione varia che garantisca un apporto adeguato di tutti i nutrienti indispensabili. Essi sono fondamentali **per sviluppare una buona muscolatura e uno scheletro robusto, per avere una forma fisica ottimale e l'energia necessaria per affrontare un'attività fisica intensa**. Una dieta corretta, inoltre, fornisce all'organismo le molecole utili per svolgere le funzioni fisiologiche, promuove un incremento della massa muscolare, ottimizza il lavoro fisico e reintegra le perdite dovute allo stress fisico e mentale dell'atleta.

Il **corretto metabolismo dei macronutrienti** ([carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#)) e la loro trasformazione in **glucosio e glicogeno** (riserva di energia immagazzinata nei muscoli) per produrre energia sono passi importantissimi affinché gli sportivi abbiano la "forza" necessaria per portare a termine la loro prestazione e raggiungere i loro obiettivi, sia durante l'allenamento sia in gara.

Se pratici sport a livello agonistico, per fare in modo che l'energia sia disponibile nel modo giusto e al momento giusto, è importante prestare attenzione non solo a "cosa", ma anche a "quando" ti nutri. **Quali sono i tempi giusti per mangiare?** E cosa bisogna mangiare nelle varie fasi dell'allenamento, dalla preparazione alla gara?

## Quando intraprendere una dieta "sportiva"

L'attività sportiva deve essere accompagnata da una dieta particolare solo se la si pratica a livello agonistico. Quindi, se hai intrapreso da poco uno sport, è importante che tu non stravolga la tua dieta, ma che la **adatti gradualmente** al variare dei bisogni nutrizionali provocati dall'incremento del lavoro muscolare. A seconda dell'intensità e della frequenza dell'allenamento, il fabbisogno calorico aumenterà e quindi dovrai riconsiderare le quantità di cibo da assumere quotidianamente.

## La razione alimentare dello sportivo

Non esistono ovviamente alimenti "magici" in grado di preparare l'organismo ad una competizione meglio di altri, né una dieta adatta a diverse categorie di atleti. Ogni atleta, infatti, deve tener conto delle proprie caratteristiche antropometriche, del proprio programma di allenamento e dell'agenda delle proprie gare.

Per lo sportivo l'alimentazione ha principalmente due scopi: **assicurarsi calorie sufficienti a coprire il dispendio**

**energetico** durante l'attività fisica e **poter mantenere un buon livello di benessere psico-fisico**.

Una dieta è efficace per l'atleta quando è adeguata per apporto calorico e per composizione in nutrienti in base alle diverse fasi dell'allenamento. A volte la dieta di un atleta può raggiungere anche le **4500-5000 kcal** nell'arco della giornata, purché sia composta di alimenti leggeri e digeribili per non interferire con l'allenamento.

La dieta dello sportivo deve essere variata, deve sempre contenere frutta e verdura (sia fresche sia cotte) per garantire un apporto adeguato di acqua, sali minerali, vitamine e fibre.

## L'importanza dell'idratazione

L'assunzione di acqua è fondamentale per chi fa sport. **L'apporto idrico deve essere abbondante e distribuito in tutto l'arco della giornata**, anche durante l'allenamento. La quantità di acqua che devi assumere dipende dalle perdite dovute alla sudorazione, alle condizioni climatiche, alla durata e all'intensità della prestazione fisica. Durante l'allenamento è consentito consumare anche bevande contenenti sali minerali e zuccheri semplici, poiché esse consentono un assorbimento più rapido dei liquidi. Si raccomanda, in ogni caso, di non abusarne e di non sostituirle del tutto all'acqua.

## Quando e cosa mangiare

E' importante adattare i pasti, in senso qualitativo e quantitativo, agli impegni sportivi della giornata. L'atleta dovrebbe consumare **pasti completi** (cioè composti da primo, secondo, contorno, frutta e/o dessert) **almeno tre ore prima** della pratica sportiva; l'intervallo può essere ridotto se si consumano cibi ricchi di zuccheri complessi (come pasta al pomodoro) accompagnati da verdure cotte a vapore e una porzione di frutta. Subito dopo l'allenamento, per favorire la reidratazione, sarà bene mangiare frutta fresca e bere bevande zuccherate: si favorirà così il rifornimento muscolare di glicogeno.

## Prima della gara

Il giorno della gara, l'atleta subisce un vero e proprio stress che sollecita tutto l'organismo. È bene dunque prepararsi con anticipo e seguire una dieta appropriata, che non può migliorare le prestazioni dell'atleta, ma può almeno evitare il calo di forma e minimizzare le reazioni che si manifestano durante e dopo lo sforzo. Qualunque sia lo sport, è fondamentale **rispettare l'equilibrio alimentare in quantità e qualità dei nutrienti**, proporzionato allo sforzo richiesto. Tuttavia è bene sottolineare che l'alimentazione varia a seconda della gara, della disciplina sportiva (sport di resistenza, di destrezza o di potenza), e della durata della prestazione (inferiore o superiore ai 60 minuti): ogni disciplina ha, quindi, le sue regole specifiche.

## Alla vigilia della gara

L'alimentazione del periodo di allenamento può essere completata prima della competizione da **pasta o riso, Grana Padano DOP, frutta e verdura**. Si avrà così un supplemento di carboidrati complessi, proteine di alto valore biologico e sali minerali.

## Il pasto prima della competizione

La competizione è il momento in cui l'atleta ha bisogno di concentrare tutte le sue forze. Esso si sottopone, infatti, ad un notevole stress psico-fisico e ha bisogno di tutte le energie per dare il meglio.

Il pasto deve essere un po' più abbondante di quello della vigilia e consumato preferibilmente circa **3 ore prima dell'inizio della gara**. Esso deve provvedere a diversi apporti fondamentali:

- **Proteine ad alto valore biologico, ricche di aminoacidi ramificati, allo scopo di assicurare un buon tono neurovegetativo per la durata di 10-12 ore.**
- **Carboidrati (zuccheri) complessi, direttamente e facilmente assorbibili, per garantire la copertura glicemica.**
- **Acqua che permette una mobilitazione ed un'eliminazione più rapida delle "scorie" della fatica.**

## Dopo la gara

Come già detto nei paragrafi precedenti, gli obiettivi principali del dopo-gara sono senza dubbio **la reidratazione e la formazione di nuove riserve glucidiche**.

Può essere consumato qualunque tipo di bevanda, ad eccezione delle alcoliche, preferendo quelle non gassate o zuccherate.

Per reintegrare le scorte glucidiche si consiglia di mangiare carboidrati: in condizioni normali, dopo un esercizio fisico intenso, sono

necessarie circa **20 ore** affinché l'organismo ripristini le sue scorte di glicogeno. Si consiglia di mangiare una porzione di 50-100 grammi di carboidrati entro 30 minuti dalla fine della gara, e nutrirsi poi ogni 2 ore per le 20 ore successive.

## VERO O FALSO?

Quando si parla di alimentazione dello sportivo è facile imbattersi in una ricca collezione di leggende metropolitane e indicazioni veramente bizzarre. Vediamone alcune:

- **Non è vero che quando si fa attività fisica intensa si può mangiare "quanto si vuole"**. Ogni tipo di attività richiede una specifica quantità di energia (intensità e durata) per mantenere il bilancio energetico si possono mangiare tante calorie quante se ne consumano, lasciando invariato, in generale, l'equilibrio tra macronutrienti: carboidrati, proteine, grassi.
- **Non è vero che bisogna bere solo prima e dopo l'attività**. È necessario bere anche durante l'attività stessa, specialmente se in un ambiente climaticamente sfavorevole. Ricordiamoci di rispettare la regola di circa **200-250 ml di acqua ogni 15 minuti** per consentire un corretto svuotamento dello stomaco.
- **Non è vero che fare attività fisica e sportiva fa venire appetito**. Dopo una seduta di allenamento intenso, molte volte compare addirittura un lieve senso di nausea. Fare attività migliora il metabolismo, migliora la risposta circolatoria, brucia più calorie, ma non incide minimamente sull'appetito.

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.