

# L'alimentazione del pallavolista

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

- **Principi generali**
- **Che pallavolista sei?**
- **I nutrienti utili nello sport**
- **Quantità e qualità delle proteine**
- **Vitamine e minerali**
- **Sport e radicali liberi**
- **La dieta del pallavolista- Allenamento**
- **Dieta alla vigilia della partita**
- **Il pasto prima della gara**
- **Importante, da ricordare**
- **Alimentazione durante la partita**
- **Alimentazione dopo la gara**
- **Acqua e liquidi**
- **Sudorazione abbondante**
- **Integratori**
- **Perché Grana Padano DOP**
- **Leggi anche**

## Principi generali

L'attività fisica fa bene alla salute, migliora l'efficienza del sistema cardiovascolare, favorisce l'eliminazione di tossine e la produzione di **endorfine**: da qui il relativo stato di benessere che si ha dopo una bella partita di volley. Per la promozione della salute e per ottenere migliori performance, l'alimentazione è un punto cardine per chi ha la passione per la pallavolo.

Dal punto di vista dei fabbisogni nutrizionali, l'alimentazione di chi fa sport non differisce da quella del sedentario. La prima regola è osservare un'**equilibrata alimentazione**, che consiste nell'assumere tutti gli alimenti di origine animale e vegetale in giusta proporzione, con una frequenza che per alcuni alimenti è giornaliera, per altri settimanale.

È opportuno fare **5 pasti** al giorno (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) che apportino calorie (kcal) all'incirca con questa proporzione: **da carboidrati (58%), da proteine (16-18%)** (senza esagerare con la loro assunzione, poiché non è vero che più si assumono proteine più i muscoli si sviluppano), **e da grassi (24-26%)**. L'apporto calorico così bilanciato permette una buona digestione e buone riserve d'energia per il pallavolista.

La seconda regola è rispettare il **bilancio energetico**, cioè introdurre tanta energia (cibo = calorie) quanta se ne consuma: introducendone troppa s'ingrassa, mangiando meno di quanto si consuma si corre il rischio di malnutrizione e di mancanza d'energia durante la performance. Per conoscere la composizione in macronutrienti dei principali alimenti e il valore calorico consultate la **tabella**.

Ogni pallavolista ha esigenze nutrizionali particolari, specifiche e individuali, che dipendono da età, sesso, caratteristiche fisiche quali il

peso e la statura, e naturalmente dal livello a cui pratica l'attività sportiva: semplice passatempo, gare e campionati dilettantistici, impegno professionale.

**Per le sue caratteristiche, il volley** (o beach volley se praticato su sabbia) è uno sport ad esercizio intermittente (con pause tra un'azione e un'altra) e, come altri sport di squadra, viene considerato un'attività aerobica e anaerobica alternata, dove lo sforzo è principalmente legato a scatti, balzi, salti (con una minima percentuale di corsa), di media intensità (per i dilettanti, la maggioranza dei praticanti), e di medio dispendio energetico (considerando l'intensità e la durata dello sforzo).

Il giocatore di volley, sia esso un professionista o un semplice amatore della domenica, ha necessità individuali d'energia che dipendono dalla sua fisiologia (massa magra e grassa) dal metabolismo basale e dalla durata e intensità dell'allenamento.

Ad esempio, un soggetto medio **maschio di 75 chili**, normopeso (**BMI** da 18,6 a 24,9 - Body Mass Index, cioè Indice di Massa Corporea):

- Se si gioca a **beach volley** (sulla sabbia, ogni squadra è composta da 2 giocatori) si può ipotizzare un consumo di circa 7-8 calorie (kcal) ora per chilo di peso corporeo, cioè circa 600 in 60 minuti (come 120g di tagliatelle all'uovo condite con un po' di ragù).
- Se si gioca una partita amatoriale 6 contro 6, si consumano 3,4 kcal per chilo corporeo, cioè circa 255 in 60 minuti (come una porzione di carpaccio di manzo con rucola e qualche scaglia di Grana Padano DOP).
- Se si disputa una partita a **livello agonistico** - dai 3 ai 5 set - si possono consumare anche 4,2 kcal per chilo ora. Una partita che arriva ai cinque set dura mediamente circa 2 ore e 30', dunque il consumo è di oltre 630kcal, equivalente a mezza pizza ai 4 formaggi.
- Se consideriamo una partita di **volley femminile**, una professionista dilettante alta 165cm per 55 kg consuma in media 440 kcal per ogni ora di gioco (circa 1 porzione di spaghetti alle vongole); una professionista 1di 85cm per 65kg consuma in media 520kcal per ogni ora di gioco (circa l'equivalente di una porzione di pasta condita con ragù di tonno).

Il pallavolista che ha un normale indice di massa corporea (BMI tra 18,6 e 24,9) e percentuale di massa grassa regolare (nell'uomo 15% e nella donna 20%), che quindi non deve dimagrire, mangerà solo per compensare l'energia necessaria. Coloro invece che praticano pallavolo anche per dimagrire (cioè ridurre la massa grassa) dovranno seguire una **dieta appropriata**, e ridurre a poco a poco i grassi accumulati grazie all'energia spesa. Ricordiamo che occorre spendere 9.000 kcal per eliminare 1 kg di grasso.

## Che pallavolista sei?

Vi sono almeno 3 categorie di pallavolisti: quelli che giocano per divertimento 30-40 minuti per tenersi in forma come metodo di prevenzione e guadagnare salute, quelli che al benessere vogliono aggiungere il divertimento giocando con amici un paio di volte la settimana delle partite più o meno complete di qualche set (si arriva ai 25 punti) e i professionisti (ci si aggiudica l'incontro vincendo 3 set su un massimo di 5) che devono competere per vincere.

Per i primi e i secondi occorre innanzitutto sapere che la pallavolo si può praticare per tutta la vita, ma con precauzioni precise date dall'età, in particolare per preservare il sistema muscoloscheletrico che s'indebolisce fisiologicamente con l'avanzare del tempo:

- **I giovani** possono fare attività vigorosa per lungo tempo, giocare 2 ore o più, con balzi e scatti, e andare al massimo della velocità consentita dalla loro forza.
- **I meno giovani** dovrebbero giocare con un'intensità moderata alternata a intensa, e tenere un'attività vigorosa al massimo delle loro possibilità solo per alcuni minuti, prendendo le dovute pause di recupero sul campo. A questi pallavolisti bisogna ricordare che le gare con amici, o di club, devono essere un divertimento e non affaticare il cuore o le articolazioni.
- **Gli anziani**, per tali intendiamo i pallavolisti che hanno **superato i 60 anni**, e i più giovani che hanno avuto problemi cardiocircolatori o muscoloscheletrici devono praticare sport con bassa e moderata intensità, adottando molte precauzioni, in particolare fare molta attenzione ai possibili infortuni.

Per tutti, ma in particolare per gli uomini e le donne della **categoria anziani**, è bene che prima di fare sport:

- Ci si sottoponga ad una visita medico sportiva che certifichi l'idoneità e i limiti per ciascuno, in particolare per i sistemi cardiocircolatorio, respiratorio, muscolo-scheletrico e digestivo.
- Per gli anziani e i soggetti con malattie pregresse importanti, è bene sottoporsi ad un test da sforzo per determinare la punta massima alla quale si può giungere, conosciuta la quale non va mai superata.
- È importante anche tenere sotto controllo le articolazioni degli arti inferiori e, per le donne, la densità ossea per verificare lo stato di salute delle ossa.

## I nutrienti utili nello sport

L'azione del metabolismo trasforma i nutrienti con un complesso meccanismo dove gli zuccheri si trasformano in grassi, i grassi in zuccheri, le proteine in grassi e zuccheri e così via, per arrivare a produrre energia di pronto impiego. Essenzialmente l'ossigeno, l'acqua, il glucosio e l'ATP (adenosintrifosfato) fanno funzionare tutti i meccanismi del corpo. Il glucosio, cioè lo zucchero presente nel sangue, sotto forma di glicogeno nei **muscoli (circa 400g)** e nel **fegato (circa 100g)**, è il principale carburante del cervello e dei muscoli. Se il glucosio non è sufficiente per l'energia richiesta l'organismo trasforma le proteine dei muscoli in energia, diminuendo la massa muscolare e quindi anche la potenza e resistenza del pallavolista

## Quantità e qualità delle proteine

Le proteine sono composte da catene di aminoacidi e possono essere di origine animale, tra le quali quelle di alto valore biologico, o vegetale di medio e basso valore biologico. Tra gli aminoacidi ve ne sono 8 detti essenziali perché l'organismo non è in grado di produrli e possono essere assunti solo dagli alimenti, per esempio, dal Grana Padano DOP, che in solo 50g apporta 16,5g di proteine. Tra gli essenziali vi sono gli aminoacidi ramificati: **isoleucina, leucina e valina**, la cui funzione è riparare i muscoli (strutture proteiche danneggiate) "consumati" dall'attività fisica, ed anche dare ai muscoli energia di pronto utilizzo. I ramificati sono anche in grado di contrastare la produzione di acido lattico.

Una persona di corporatura normale che svolga un'attività bassa e media per mantenere una buona muscolatura ha le seguenti necessità quotidiane:

- Eseguendo 3-4 allenamenti alla settimana di 1 ora ciascuno, ha bisogno di **0,8g per chilo di proteine;**
- Se, oltre ad allenarsi, gioca 2 partite a settimana la necessità proteica sale a **1,2g per kg;**
- Se svolge agonismo intenso, con allenamento quotidiano e partite frequenti, necessita di **1,8g per kg** di peso.

## Vitamine e minerali

Sono micronutrienti essenziali che non apportano energia, ma rimangono comunque indispensabili per tutte le funzioni dell'organismo. Alcune vitamine sono importanti per il pallavolista perché intervengono nella produzione di energia. Ad esempio, le vitamine del gruppo B partecipano nel processo metabolico dei macronutrienti: la vitamina B1 per i carboidrati, la B2 per i grassi, la B6 per le proteine, mentre la B12 oltre che favorire l'assorbimento di zuccheri e proteine, è indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso. I **minerali** rappresentano circa il 4% del peso corporeo e si possono assumere solo dal cibo e dall'acqua. I minerali che si trovano negli alimenti sono più biodisponibili, cioè meglio utilizzabili dall'organismo, come il ferro della carne e il calcio del latte, rispetto agli stessi minerali presenti nei vegetali. **122 minerali** presenti nelle cellule e nei fluidi corporei hanno funzioni fisiologiche vitali come il "trasporto" dell'ossigeno alle cellule e tantissime altre.

Nell'organismo non vi sono attività in cui non siano coinvolti i minerali, alcuni dei quali hanno anche proprietà antiossidanti. Nello sport sono tutti importanti, ma in particolare non devono mai mancare: **calcio e fosforo per il sistema muscoloscheletrico, il magnesio nell'attività muscolare, il potassio e il sodio per l'equilibrio idrico.**

## Sport e radicali liberi

Sport come la pallavolo richiedono molta energia, più energia si produce più **radicali liberi** si producono: è un processo inevitabile, che però dev'essere controllato affinché non prendano il sopravvento. Infatti, l'eccesso di queste molecole è fortemente dannoso in quanto aggrediscono le cellule provocando stress ossidativo che diminuisce la produzione di ATP, deteriorano la membrana e il DNA fino a modificarlo e produrre cellule tumorali. I danni dei radicali liberi contribuiscono anche al degrado delle cellule dei muscoli, aumentano il rischio di contrarre malattie e il senso di stanchezza, di conseguenza comportano minore forza e resistenza. Quindi la pallavolo, di per sé, ci fa male? No, gli **effetti positivi sono più di quelli negativi** se praticato con scrupolo e associato ad una corretta alimentazione. Il pallavolista professionista può combattere i radicali liberi in eccesso scegliendo alimenti a più alto contenuto di **antiossidanti**, cioè molecole che riescono a proteggere le cellule disattivando l'azione dannosa dei radicali liberi. Tra gli antiossidanti più efficaci ci sono le vitamine **A, E, C**, minerali come lo **zinco** e il **selenio**, i **flavonoidi** e **polifenoli** che svolgono una funzione protettiva per le cellule, ed anche integratori di coenzima Q10, ecc..

Gli alimenti più ricchi di antiossidanti sono:

- frutti di bosco, kiwi, avocado, fragole, agrumi, uva rossa, melograno, verdure quali cavoli, carote, pomodori, peperoni rossi, frutta a guscio oleaginoso, cioccolato e germe di grano.
- Anche i grassi **polinsaturi** come gli Omega 3 presenti soprattutto nel pesce, nelle **noci** e frutta a guscio oleaginoso, e **monoinsaturi**, nell'olio di oliva e di semi, ecc., hanno una funzione protettiva.
- E micronutrienti presenti nel Grana Padano DOP quali vitamina A, zinco e selenio.

# La dieta del pallavolista– Allenamento

Una persona con normale peso e attività motoria, che mediamente necessita di 2000 kcal giornaliere, non deve modificare bruscamente la propria dieta perché ha iniziato a giocare a pallavolo. La dieta equilibrata dovrà variare in base alle calorie che l'allenamento richiede, con un aumento progressivo dell'energia introdotta. Fino a che non vi siano necessità specifiche date da attività molto intense, il pallavolista che si alimenta correttamente non ha bisogno di assumere integratori o vitamine, proteine, etc..

## Giocare per dimagrire

Iniziare o incrementare il numero e la durata degli allenamenti può anche essere motivato dall'esigenza di dimagrire, inteso nel significato di **perdere massa grassa**. In questo caso la pallavolo è un ottimo strumento e non si dovrà introdurre nella dieta più calorie rispetto a quelle di tutti i giorni, in questo modo l'energia richiesta dall'allenamento favorirà la perdita di massa grassa.

## Quando e cosa mangiare durante gli allenamenti?

Se ci si allena al mattino e si gioca per circa 2 ore occorre prendere energia dalla colazione; una buona scelta può essere:

- (carboidrati complessi), **latte o yogurt** (proteine con aminoacidi essenziali e grassi), **un frutto e marmellata** (zuccheri semplici a pronto utilizzo) in quantità proporzionate all'energia necessaria per la performance che s'intende affrontare, che dovrà iniziare circa 2 ore dopo la fine del pasto per dare tempo al metabolismo di trasformare i nutrienti in energia.

Se l'allenamento è di pomeriggio l'energia dovrà essere data dal pranzo:

- (carboidrati) meglio se integrale, **carne** (proteine) o **pesce** (proteine e grassi polinsaturi), **insalata** abbondante di verdure di diversi colori (minerali e vitamine) e un **frutto** (zuccheri semplici e vitamine).

Le cotture devono essere semplici, niente intingoli cotti per ore, difficili e più lenti da digerire; la pasta condita con olio d'oliva extra vergine (grassi monoinsaturi), pomodoro (licopene) e un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato che oltre al sapore apporta nutrienti; la carne cotta ai ferri senza grassi aggiunti, il pesce cotto a vapore, entrambi conditi con olio extra vergine a crudo.

## Dieta alla vigilia della partita

Che si tratti di una partita tra professionisti o di una sfida tra amici in età avanzata poco cambia dal punto di vista nutritivo, poiché ci si trova di fronte a un impegno in cui si dovrà dare il massimo delle proprie possibilità fisiche allo scopo di raggiungere un risultato agonistico. In questa circostanza una dieta razionale nelle ore precedenti, anche se non può migliorare le prestazioni, può almeno evitare il calo di forma e minimizzare le reazioni che sopravvengono durante e dopo lo sforzo. Se la partita si svolge al mattino, la vigilia vuol dire il pranzo e la cena del giorno prima. L'obiettivo principale deve essere soprattutto mantenere costante il livello di glucosio nel sangue, ma anche di sali minerali. Per questo la dieta del giorno prima deve avere una maggiore quantità di carboidrati complessi, proteine e grassi, ad esempio:

- di **pasta o riso** integrali, condito con **sugo** semplice di **verdure**, pomodoro, **olio** extra vergine d'oliva e 2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato (10 g cadauno). Il **secondo** è meglio che sia a base di **pesce** per via dei grassi polinsaturi, oltre che delle proteine essenziali, **pane** e porzioni abbondanti di **verdura cruda** per una buona carica di minerali.

## Il pasto prima della gara

Il giorno della partita l'atleta subisce un vero e proprio stress che sollecita tutto l'organismo; ciò che si mangia immediatamente prima di una competizione è molto importante per il rendimento agonistico, il pasto deve perciò essere diverso rispetto a quello dell'allenamento o della vigilia. Oltre all'energia necessaria, occorre assicurarsi un buon tono neurovegetativo per parecchie ore. Quindi, in aggiunta ai necessari carboidrati a lento rilascio provenienti da cereali e legumi, sono fondamentali le proteine ad alto valore biologico ricche di aminoacidi ramificati. Se il match si svolge al mattino, cioè intorno alle 10.30, la colazione di fatto dovrà essere come un pranzo consumato alle 7.30 per cominciare a giocare a digestione ultimata.

L'obiettivo da perseguire varia in base al ruolo e all'area del campo che dovrà essere coperta e quindi alle relative necessità di forza e potenza.

## Importante, da ricordare

Ogni atleta ha il proprio metabolismo basale che determina la quantità d'energia necessaria per far funzionare tutti gli organi. A questo valore si devono aggiungere le kcal necessarie per la normale vita quotidiana e quelle che si spenderanno durante la partita. Come detto, lo sport della pallavolo viene definito dagli addetti ai lavori come una disciplina sportiva di tipo intermittente, ad alta intensità "stop and go" caratterizzato da movimenti che vengono effettuati a velocità diverse; a tali movimenti fanno da intercalare le numerose pause di gioco le cui durate possono essere più o meno lunghe. Gli impegni metabolici necessari allo svolgimento di una

partita sono quindi diversi (aerobici, anaerobici lattacidi e anaerobici alattacidi) e alternati fra loro. Il 90% degli spostamenti durante la partita si svolgono attraverso attività a bassa intensità (corsa lenta, lentissima o cammino), mentre il restante 10% è costituito da attività ad alta intensità (sprint, salti, ecc.). Un pallavolista di elevato livello consuma nell'arco di una partita di pallavolo circa 630 kcal.

Esempio di pasto prima della gara:

- **primo piatto** di riso o pasta condito con ragù di **carne magra** (cottura breve) e 2 cucchiari di Grana Padano DOP. Per **secondo** carne ai ferri privata del grasso visibile, quantità moderata di verdure crude condite con olio extravergine di oliva. A fine pasto un po' di frutta e dessert, la torta di riso ad esempio è un'ottima scelta perché apporta i carboidrati del riso, le proteine delle uova e del latte e zuccheri.
- Ricordiamo che occorrono circa **3-4 ore** per completare la digestione: mediamente circa **1 ora** per digerire i carboidrati, **2** per le proteine e **3** per i grassi.

Se la mattina presto non si riesce a fare un pasto tipo pranzo, l'alternativa sono sempre i soliti ingredienti e quantità ma combinati in un differente menu:

- con **farina** (carboidrati), **latte** e **uova** (proteine e grassi) si possono fare degli ottimi pancakes sui quali potete mettere **miele** (zucchero) o sciroppo d'acero ricco di vitamina C; invece del secondo potete mangiare **50g di Grana Padano DOP** e prosciutto magro, **pane**.
- Per ridurre l'apporto di fibre senza rinunciare a vitamine, minerali e antiossidanti, al posto di frutta e verdura intere, si può scegliere un **estratto** (da non confondere con frullato o centrifuga) di sola **frutta e verdura** (preferire quelle ricche di antiossidanti) che conserva sia gli zuccheri, sia le vitamine e i sali minerali, ma ha meno fibre.

**Attenzione**, se l'intervallo tra la fine del pasto e l'inizio della gara è troppo breve, la digestione potrebbe non essere terminata e una buona parte del sangue essere ancora nell'apparato digerente, con conseguente flusso ridotto di plasma verso muscoli e cervello. In questo caso potrebbero sorgere problemi gastrici come pesantezza, acidità o nausea, ma anche problemi come perdita delle forze o giramenti di testa. Circa 10 minuti prima dell'inizio della partita è consigliabile bere un po' di acqua con sale e zuccheri semplici (glucosio, fruttosio).

## Alimentazione durante la partita

Nel corso dell'incontro, è fondamentale mantenere il giusto livello di idratazione: l'intensa sudorazione che si accompagna agli sforzi prolungati nel tempo impone la necessità di reintegrare i liquidi persi e le **bevande idrosaline** rappresentano il prodotto ideale da assumere nella pausa di recupero tra i vari set della partita.

Per favorire un più rapido recupero può essere utile l'assunzione di un **integratore a base di aminoacidi ramificati** (anche conosciuti con la sigla BCAA), che contiene i principali aminoacidi presenti all'interno delle proteine delle fibre muscolari, ottimi per fornire la materia prima necessaria per il trofismo e i processi plastici che avvengono nei muscoli al termine di un'intensa sollecitazione.

## Alimentazione dopo la gara

Entro un'ora dal termine della partita, l'organismo è particolarmente predisposto per l'assimilazione di nutrienti preziosi per il **recupero**. L'alimentazione post gara del pallavolista ha lo scopo di ripristinare le **scorte idrosaline**, recuperare e riparare le strutture proteiche dei muscoli dai danni causati dallo sforzo sostenuto, favorire il ripristino del glicogeno muscolare. Non va perciò trascurata questa fase di nutrizione dopo lo sforzo, in quanto da essa passa un veloce ritorno alla normalità e un favorevole prosieguo dell'attività sportiva. Come comportarsi per un corretto recupero?

### Ripristinare le scorte idrosaline

Rientrati in spogliatoio bere abbondantemente, preferibilmente acqua ad alto residuo fisso e mineralizzata per permettere di riportare lo stato di idratazione ad un livello fisiologico. Frutta fresca, o frullati, o estratti, sono ottimi per recuperare velocemente vitamine e sali minerali.

### Ripristinare il glicogeno muscolare

Per ricaricarsi di glicogeno serviranno i soliti carboidrati complessi come pasta, pane o cracker, accompagnati da zuccheri semplici, come un succo di frutta 100%. Ricordiamo che occorrono circa 20 ore per ripristinare le scorte di glicogeno nei muscoli. Consigliate anche le patate, per il loro contenuto di potassio, ferro vitamine del gruppo B e per gli antiossidanti.

### Riparare i danni muscolari

La vigorosa attività protratta nel tempo ha danneggiato parte delle fibre muscolari e i radicali liberi in eccesso, generati per produrre tanta energia, possono aver recato danni ai tessuti e rallentare il recupero muscolare. La **riparazione del muscolo** avviene anche grazie agli aminoacidi liberi che sono immediatamente assimilati a livello muscolare, rigenerando il danno velocemente; in

particolare gli amminoacidi ramificati e la glutammina (presenti in carne, pesce, uova e formaggi come il Grana Padano DOP). Per contrastare l'azione negativa dei radicali liberi vanno assunti abbondanti dosi di antiossidanti da frutta e verdura, subito dopo la gara o al primo pasto.

## Acqua e liquidi

Un discorso a parte merita l'acqua, che è l'elemento principe nella dieta di qualsiasi persona: a tutto si può rinunciare ma non ad una corretta idratazione, che va raddoppiata o triplicata in ragione delle esigenze legate alla fatica e all'ambiente in cui ci si allena e alla sudorazione che ne deriva. In condizioni di attività fisica normale vanno bevuti da 1,5 a 3 litri al giorno, a seconda della propria struttura fisica e dell'impegno prestato. I pallavolisti devono bere molti liquidi ed alimentarsi correttamente, perché la **disidratazione** può essere causata anche da ciò che si mangia oltre che dalla carenza di liquidi assunti direttamente. Gli apporti di liquidi possono variare da **400 a 1000ml/ora** in base alle condizioni atmosferiche e alla tolleranza individuale. È importante bere poco e spesso per fare in modo che questi volumi siano meglio tollerati: **200-250ml** ad intervalli di **15-20 minuti**, che è il tempo di svuotamento gastrico. L'acqua deve essere fresca ma non gelata.

## Sudorazione abbondante

D'estate o durante l'attività intensa e prolungata, con il sudore si perdono anche dosi importanti di **sali minerali**. Al pallavolista, soprattutto agonista, l'acqua potrebbe non bastare ed è opportuno ricorrere a bevande (sport drink) contenenti sodio. La presenza di **sodio** nella bevanda è fondamentale per rimpiazzarne le perdite ed evitare negli atleti il rischio di mancanza di sodio (iponatriemia). È importante che la bevanda sia isotonica, o leggermente ipotonica, ovvero con concentrazione e pressione osmotica analoghe a quelle del sangue, così da avere una giusta velocità di assimilazione senza rischiare disturbi gastrointestinali.

Per allenamenti leggeri con sudorazione normale è sufficiente l'acqua ad alto residuo fisso per il contenuto di potassio, magnesio e sodio. In caso vi sia necessità di energia oltre che di sali minerali, in commercio si trovano molte tipologie e gusti di bevande ricche di carboidrati, ma si possono fare anche in casa aggiungendo ad 1 litro d'acqua 20-60g di zucchero, 1/2 cucchiaini di sale e 100 ml succo di arancia o limone.

## Integratori

Uno dei temi più dibattuti tra gli atleti e gli appassionati di pallavolo è: gli **integratori sono veramente utili** per migliorare le performance? Innanzitutto va detto che prima di utilizzare qualsiasi tipo di integratore è opportuno rivolgersi al **proprio medico**. Ricorrere a integratori senza sapere cosa si stia facendo, e perché, è infatti spesso inutile e potenzialmente dannoso per la salute. Vitamine, minerali e aminoacidi in eccesso rispetto al fabbisogno giornaliero raccomandato non migliorano le prestazioni e possono anzi essere tossici se consumati in grandi quantità. Nella maggioranza dei casi, anche per i pallavolisti molto impegnati, non vi è la necessità di assumere integratori, anche perché non migliorano le performance.

Per stare bene e giocare, è sufficiente la dieta ben bilanciata in macro e micronutrienti, un buon allenamento e dormire bene. Il medico sportivo può prescrivere al pallavolista professionista alcuni tipi d'integratori per affrontare le gare più impegnative. I supplementi assunti più spesso includono la vitamina C, il complesso B e ferro che possono avere effetto immediato in quanto vanno a sopperire le perdite determinate dalla dispersione di liquidi attraverso la respirazione e il sudore. Nel lungo termine però la loro utilità è nulla se ci si alimenta in modo equilibrato con apporti corretti di frutta e verdura. Gli integratori puramente proteici, se gli apporti nutrizionali di carboidrati sono ottimali durante e/o dopo l'esercizio, sembrano non avere effetto sulla performance.

## Perché Grana Padano DOP

Il Grana Padano DOP è un ottimo alleato del pallavolista: giovane, amatoriale o professionista che sia. È un alimento facilmente digeribile con nutrienti ad alta biodisponibilità. Non contiene lattosio e ha un ottimo rapporto grasso/proteine. Infatti, durante la lavorazione il formaggio viene parzialmente decremato per affioramento e il grasso del latte fresco intero viene eliminato di circa il 50%. I lipidi totali del formaggio sono il 28%, per il 32% insaturi (28% monoinsaturi e 4% polinsaturi) e 68% saturi, ricordando che i grassi saturi secreti dalla mammella della mucca sono differenti da quelli della carne in quanto rivestiti da uno strato di lipoproteine, un grasso diverso, caratteristica da cui si potrebbe dedurre che non sia gravato dal quel rischio cardiovascolare dei grassi saturi degli altri alimenti.

### **50g di Grana Padano DOP apportano:**

- 16,5g di proteine, gran parte delle quali ad alto valore biologico, tutti 8 gli aminoacidi essenziali tra i quali 13g di liberi e 0,79g di ramificati.

- Quantità significative di sali minerali: forniscono il 60% del fabbisogno giornaliero di calcio di una persona adulta, il 56% di zinco, oltre a selenio, magnesio e fosforo.
- Vitamine del gruppo B, in particolare la B12, di cui coprono il 75% del fabbisogno quotidiano di un adulto, aspetto molto utile negli atleti che seguono uno stile alimentare vegetariano.
- Antiossidanti quali zinco, selenio che in un adulto coprono il 17% del fabbisogno giornaliero di vitamina A.

Il Grano Padano DOP è da considerarsi a tutti gli effetti un alimento funzionale che promuove la salute. Oltre alle sue caratteristiche nutrizionali, recenti ricerche hanno messo in evidenza che 30 g al giorno di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi aiutano a prevenire e combattere **l'ipertensione arteriosa**.

#### **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.

## **Leggi anche**

{article-slider}