

L'alimentazione del calciatore

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by **Cookiebot** by Usercentrics

dal punto di vista del fabbisogno energetico, l'alimentazione di un calciatore non dipende 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 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 calciatore.

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 calciatore ha esigenze nutrizionali particolari, specifiche e individuali, che dipendono da età, sesso, caratteristiche fisiche quali il peso e la statura, dal ruolo svolto in campo e naturalmente dal livello a cui pratica l’attività sportiva: semplice passatempo, gare e campionati dilettantistici, Impegno professionale.

Per le sue caratteristiche, il calcio è uno sport ad esercizio intermittente (capita, durante allenamenti e partite, di non essere impegnati nella corsa), di media intensità (per i dilettanti, la maggioranza dei praticanti), ad elevato dispendio energetico (considerando l’intensità e la durata dello sforzo).

Il calciatore, 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 **calcetto** con gli amici (in un campo ristretto, dunque) si può ipotizzare un consumo di 4-5 calorie (kcal) ora per chilo di



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot** by **Usercentrics**

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, e 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, quindi la potenza e resistenza del calciatore.

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, come il 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 a 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:



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

- 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 calciatore – 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 al pallone. 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 calciatore 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 il calcio 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 o 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



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

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, il calcio viene definito dagli addetti ai lavori come una disciplina sportiva di tipo intermittente. Sia che si giochi a 11, a 7 o a calcetto, è 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. La maggior parte degli studi, relativamente alla quantità di km percorsi da un calciatore durante una partita di 90 minuti, indicano un dato di 10,5 km. Circa il 90% di questi km vengono percorsi svolgendo attività a bassa intensità (corsa lenta, lentissima o cammino), mentre il restante 10% è relativo ad attività ad alta intensità (sprint, salti, contrasti ecc.). Un calciatore di 75 kg consuma nell'arco di una partita di calcio circa 1080 kcal.

Esempio di pasto prima della gara:

- **primo piatto** di riso o pasta condito con ragù di **carne magra** (cottura breve) e 2 cucchiaini di Grana Padano. 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 fanno degli ottimi pancakes sui quali potete mettere **miele** (zucchero) o



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

Riparazione e 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 amminoacidi 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). 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, della fatica e dell'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 calciatori 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



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

- 50g di Grana Padano DOP apportano:
- 16,5g di proteine, gran parte delle quali ad alto valore biologico, tutti e 8 gli amminoacidi 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



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing

