

Dieta, Nutrizione e Sport

Parte 1

La Scienza dell'alimentazione applicata all'esercizio fisico e quindi allo sport ha origine fin da tempi antichissimi. I meccanismi alla base della fisiologia dello sport sono stati chiariti e quindi oggi possiamo affermare che **la nutrizione costituisce un aspetto cruciale per la prestazione fisica**, essa fornisce il carburante per il lavoro biologico e permette l'utilizzo del potenziale energetico contenuto negli alimenti. **Dieta bilanciata nei diversi componenti + idratazione ottimale + condizioni psico-fisiche eccellenti dell'atleta, sono le 3 componenti indispensabili per tutelare e promuovere la salute dell'atleta.**

In questo primo articolo, **sottolineeremo il potere dell'alimentazione quotidiana** per tutti coloro che praticano sport a livello amatoriale o professionistico.

Ogni volta che mangiamo con gli alimenti introduciamo dei nutrienti: **carboidrati** (detti anche zuccheri), **lipidi** (o grassi) e **proteine** che forniscono l'energia necessaria al mantenimento delle funzioni corporee a riposo e durante l'attività fisica. Questi macronutrienti svolgono il ruolo di carburante biologico ed inoltre hanno la funzione plastica ossia mantengono l'integrità strutturale del nostro corpo. Con gli alimenti assumiamo anche i micronutrienti, le vitamine ed i sali minerali, che non apportano energia ma agiscono come regolatori altamente specifici e svolgono funzioni "antiossidanti" protettive della salute delle cellule e quindi del nostro corpo.

La dieta ottimale per l'atleta, è una **dieta equilibrata dove il 55-65 % dell'energia introdotta giornalmente deve provenire dai carboidrati, il 10-15 % dalle proteine ed il resto 25-30% dai lipidi** (controlla nel riquadro gli alimenti ricchi di questi nutrienti). L'apporto di proteine e di grassi dovrebbe essere ricoperto da alimenti sia di origine animale che vegetale. Anche per chi pratica sport agonistico, valgono le stesse proporzioni.

Dieta Mediterranea la dieta vincente per l'atleta

Molto spesso ci dobbiamo confrontare al divulgare di una pseudo scienza, che parallelamente alla scienza ufficiale, diffonde informazioni poco corrette se non addirittura errate e quindi potenzialmente dannose per la salute.

Ma quale dieta è consigliata per gli atleti?

L'alimentazione dell'atleta deve rifarsi al "modello Mediterraneo" come per il resto della popolazione attiva, ciò che varia è l'introito energetico maggiore - in relazione all'impegno fisico che lo sport praticato richiede. La dieta Mediterranea, garantisce la copertura ottimale del fabbisogno giornaliero e quindi garantisce all'atleta di mantenere un buono stato nutrizionale.

Nell'atleta è fondamentale il **ritmo di assunzione del cibo** (pasti e spuntini), ritmo giornaliero che **deve essere personalizzato** e attentamente calibrato a seconda degli orari degli allenamenti e delle gare in cui è impegnato.

La dieta, da sola può ricoprire in modo ottimale tutti i fabbisogni in energia e nutrienti dell'atleta?

L'alimentazione quotidiana, può fornire tutti i nutrienti necessari per praticare sport e sentirsi in forma. L'alimentazione equilibrata, in quantità e qualità, fornisce un apporto bilanciato e "unico" che non può essere sostituito da "esperimenti fantasiosi a tavola" o da "supplementi ed integratori".

Dieta, Nutrizione e Sport

Parte 2

Alcuni spunti da cui trarre ispirazione ...pensando all'alimentazione dei giovani atleti ..e ai loro genitori

Nella prima parte di questa pagina dedicata alla nutrizione per lo sport, ci eravamo lasciati con una buona notizia... La Dieta Mediterranea è la scelta vincente per promuovere la salute degli atleti e per raggiungere il massimo della performance.

Quindi nella pratica di ogni giorno, cosa portiamo in tavola per attuare la dieta mediterranea?????

Chi inizia bene è a metà dell'opera...Puntiamo sulla **prima colazione**, il primo pasto della giornata.. è consigliato alzarsi 10-15 minuti in anticipo e fare colazione per garantire al nostro organismo il rifornimento di energia necessaria dopo il digiuno notturno, per affrontare la giornata "scolastica e sportiva" nelle migliori condizioni.

A colazione c'è chi preferisce il gusto dolce chi il gusto salato. Quale gusto preferite ad inizio giornata, il dolce o il salato ?????

Qui sotto alcune esempi di bevande ed alimenti che combinati insieme rappresentano colazioni nutrienti e gustose...

Alcuni esempi di "prima Colazione dolce"

- Latte parz. scremato + biscotti secchi + un frutto di stagione
- Latte parz. scremato + crostata con marmellata
- Yogurt con frutta fresca a pezzi e fiocchi di cereali integrali
- Spremuta di agrumi + fette biscottate e marmellata
- The leggero + pane integrale tostato + ricotta + miele

e poi alcuni esempi di "prima Colazione salata"

- Latte parz. scremato + toast con prosciutto + un frutto di stagione
- Spremuta di agrumi + focaccia al rosmarino
- The leggero + pane integrale con ricotta fresca e semi di sesamo

Alimentarsi e nutrirsi a merenda (a metà mattina e a metà pomeriggio)

Dalla colazione passiamo alle merende..pasti tipici dell'infanzia e dell'adolescenza, sono pasti preziosi per ricoprire il fabbisogno nutrizionale durante la crescita ...e ancora più importanti per chi pratica sport e si allena più volte a settimana, per sentirsi in forma e mantenere la concentrazione mentre si pratica sport e a scuola.

A che ora fare la merenda pomeridiana?????

Si consiglia di consumare la merenda **circa un'ora circa prima dell'impegno sportivo...**Ecco alcuni esempi di merende gustose e digeribili...Eccellente combinazione tra zuccheri semplici a zuccheri complessi...

- Acqua, panino con formaggio, un frutto di stagione
- Acqua + yogurt con muesli
- The leggero + fetta di torta alle carote e mandorle*
- Acqua + macedonia di frutta, biscotti secchi
- Spremuta di agrumi + fette biscottate integrali con miele + alcune noci
- Succo di frutta (100% frutta) + focaccia al forno

Alimentarsi e nutrirsi a pranzo e a cena

Il pranzo e la cena insieme alla prima colazione, sono i pasti principali della giornata, a cui destinare attenzione e cura, se si vuole mantenere un buono stato nutrizionale nel tempo.

Il pasto può essere composto dal **primo piatto, secondo piatto, pane, contorno di verdura e frutta**. Per motivi di spazio non vi descrivo il valore nutrizionale della pasta asciutta ...e delle diverse portate sopraelencate mi soffermo solo sul "tasto dolente" dell'alimentazione dei giovani, i vegetali ed in particolare **le verdure**.

E' consigliato mangiare verdure sia a pranzo che a cena, perché assicurano un buon apporto di fibra alimentare ed inoltre sono ricche di sali minerali e vitamine, micronutrienti indispensabili per chi pratica sport fondamentali nella dieta quotidiana per prevenire stanchezza, crampi muscolari e più in generale cali della prestazione fisica.

Si consiglia di mangiare due, tre porzioni di verdura al giorno.

Per ora è tutto..augurandomi di avere presto l'occasione per parlare direttamente con voi per darvi consigli personalizzati su come gestire l'alimentazione

Sabrina Severi
Biologa Nutrizionista

Consigli per i genitori

LE MERENDE sono occasioni speciali per reintegrare energia e nutrienti, il mio **consiglio è studiare le merende** in modo attento, **pianificare l'acquisto di cibo salutare ed organizzarsi bene**, altrimenti diventano momenti in cui i ragazzi consumano cibi spazzatura e perdono occasioni uniche per nutrirsi....

IL PRANZO prima della partita. ..e se la partita è nel primo pomeriggio ?

Se il pasto viene consumato a casa, si può preparare un piatto di **pasta al pomodoro** fresco con parmigiano reggiano e olio d'oliva extravergine accompagnata **verdura** fresca di stagione, un **po'di pane** e una fetta di **dolce al forno**...

Questo rappresenta un pasto ricco di energia e molto digeribile, quindi indicato prima di una performance sportiva.

Se andiamo in trasferta e i tempi non permettono di consumare il pasto a casa..

Ecco un esempio di " pasto al sacco vincente".. **Uno, due panini** con salume o formaggio (senza salse) + **acqua** + **frutta fresca** o un po' di frutta disidratata + **un dolcetto** – una fetta di torta di riso, crostata di marmellata oppure ...un bel pezzo di cioccolato????!!

Finchè l'atleta mantiene stabile **il peso corporeo, non è necessaria nessuna integrazione** e comunque qualsiasi, **integrazione deve iniziare a tavola con la dieta** poi, dopo attenta valutazione da parte di un medico, si potrà scegliere l'utilizzo di integratori diversi dal cibo.

Nel prossimo numero descriveremo

- **le proprietà di alcuni alimenti** indispensabili per gli atleti, da consumare nei periodi più impegnativi, in cui bisogna accordare felicemente gli impegni sportivi con quelli scolastici o di lavoro.
- **alcune regole** su come e quando assumere il cibo per raggiungere il massimo della performance
- **alcuni esempi** pratici per portare a tavola la dieta Mediterranea.

Per qualsiasi domanda, curiosità o dubbio inerente all'alimentazione per chi pratica sport, potete contattare la redazione della rivista e saremo a vostra disposizione, lieti di rispondervi.

Inoltre...

RIPASSIAMO INSIEME : ABC nutrizione

Per poter seguire una dieta equilibrata occorre avere alcune nozioni di base; qui di seguito alcuni concetti chiave utili per riuscire a mettere in pratica i consigli degli esperti.

I carboidrati o zuccheri, sono contenuti in tutte le cellule viventi, **svolgono una funzione principalmente energetica, quindi sono nutrienti particolarmente importanti durante l'esercizio fisico e lo sport.** Tra i cibi a più alto contenuto di carboidrati complessi ricordiamo i cereali e derivati - riso, farro, orzo, pasta e pane..ecc. La frutta fresca (e in particolare le confetture di frutta), il miele, i dolci apportano zuccheri semplici, ossia energia pronta all'uso.

Le proteine nel nostro corpo svolgono una **funzione plastica**, sono le basi per la sintesi e per la riparazione dei diversi tessuti corporei.**Le proteine** hanno anche un **ruolo energetico** cioè possono essere degradate per fornire energia soprattutto durante l'esercizio prolungato, quando le riserve di glicogeno scarseggiano. Per questo motivo, a tutti gli atleti che si allenano intensamente, si consiglia di mantenere alti livelli di glicogeno epatico e muscolare attraverso l'alimentazione ricca di carboidrati. **Gli alimenti "proteici"** sono le uova, il latte, i formaggi, la carne, il pesce e i legumi –(soia, lenticchie, ecc) che inseriti nella dieta abituale assicurano una buona dose di proteine vegetali

I lipidi o grassi sia funzione plastica che energetica, infatti entrano nella costituzione della membrana cellulare ed inoltre sono il carburante ideale sia in condizioni di riposo che durante l'esercizio fisico. Tra gli alimenti ricchi di grassi saturi –il burro, i formaggio, il tuorlo d'uovo e la carne. Olio d'oliva, olio di arachidi, il pesce azzurro, noci, mandorle e semi, sono ricchi di grassi insaturi "buoni per la salute".

Tutti gli alimenti oltre all'apporto di nutrienti ed energia si caratterizzano anche per l'apporto di vitamine e sali minerali. Vogliamo ricordare, che alimentazione sana deve essere **integrata ogni giorno con porzioni abbondanti di verdura di stagione**, alimenti ricchissimi di acqua e quindi fondamentali per l'idratazione dell'atleta. Le verdure rappresentano **dei veri concentrati di sostanze antiossidanti** e di **fibra alimentare** che nel nostro corpo assolve a molteplici funzioni importanti per il benessere.

Sabrina Severi

Biologa Nutrizionista

Dieta, Nutrizione e Sport

Per il benessere degli atleti??? “5 Al giorno”

Parte 3

Lunedì 2 Marzo, presso il Forum Monzani a Modena, abbiamo avuto l'occasione d'incontrarci...per parlare insieme..”fuori dal campo” di tematiche importanti.

L'atmosfera della serata splendida, eravamo in tanti..atleti, genitori, allenatori e tecnici, dirigenti di questa bellissima realtà modenese, una sala piena di persone che ogni giorno contribuiscono al successo della Scuola di pallavolo Anderlini.

L'intento comune: **promuovere una cultura illuminata** che sa cogliere l'importanza della sana **alimentazione, dello sport e del movimento per promuovere la salute psicofisica** dei giovani atleti che frequentano questa Società.

Nel primo articolo abbiamo imparato che la Dieta Mediterranea è la scelta migliore per la popolazione in generale e quindi anche per chi pratica sport, nel secondo articolo abbiamo fatto gli esempi per portare a tavola la salute, in questo terzo articolo, voglio parlarvi del potere benefico dei prodotti vegetali, ed in particolare della verdura e della frutta. L'Organizzazione Mondiale della Sanità - insieme ad altre fonti autorevoli- aderendo alla campagna informativa “**5 Al giorno**” (**5 A Day**), suggerisce da anni di consumare ogni giorno almeno **2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura** ogni giorno.

Innanzitutto chiariamo il significato di **porzioni standard o medie** nell'alimentazione italiana, secondo l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione:

1 porzione di verdura equivale a 50 gr se si tratta di insalata o verdura in foglie,

1 porzione di verdura equivale a 250 gr. se si tratta di ortaggi,

1 porzione di frutta equivale a 150 gr. di frutta, ossia un frutto medio e se sono piccoli 2 frutti.

La campagna informativa “**5 Al Giorno**” che è stata promossa per la prima volta negli anni novanta in America, consiglia anche di variare, ossia scegliere verdura e frutta a seconda della stagione e dei gusti personali. Un modo pratico e molto intuitivo per variare il consumo di frutta e verdura è quello di scegliere in base ai colori, è un ottimo stratagemma per evitare la monotonia a tavola.

Scegli ogni giorno di mangiare frutta e verdura di colori diversi! Qui di seguito la classificazione in gruppi in base al colore predominante:

ROSSO: pomodori, radicchio rosso, peperoni, rape, fragole, mele rosse; anguria...;

GIALLO/ARANCIONE: peperoni, limoni, ananas...;

ARANCIONE: zucca, carote, arance, melone, albicocche; **BIANCO** -insalata indivia, cavolo...;

BIANCO/VERDE: insalata, spinaci, asparagi, cipolla, aglio, funghi, zucchine, broccoli, kiwi, pesche bianche...;

BLU/PORPORA: melanzane, mirtilli, lamponi, uva, prugne...;

Perché mangiare frutta, verdura ogni giorno? Qui di seguito alcuni buoni motivi, per alimentarsi e nutrirsi regolarmente con verdura e frutta.

- Il consumo giornaliero di frutta e verdura giornaliero favorisce il benessere delle persone nel presente e promuove la salute futura. Il consumo regolare, di frutta e verdura protegge

dallo sviluppo di alcune malattie croniche (diabete, malattie cardiovascolari ed alcuni tipi di cancro) perché ricche di “fitocomponenti” ad azione antiossidante

- Frutta e verdura sono un carico di **vitamine e sali minerali**, per ricoprire in modo adeguato il fabbisogno giornaliero per esempio di vitamina A, C, E, Acido folico, potassio, magnesio...
- Frutta e verdura e legumi -lenticchie, ceci, fagioli...- sono una fonte eccellente di **fibra** componente non energetica della dieta, introdurre una giusta quantità di fibra significa per es. prevenire stitichezza, costipazione..
- Frutta e verdura hanno un gusto speciale.occorre sapere assaporare, la natura ci mette a disposizione tanti tipi diversi sia di frutta che di verdure, per ogni gusto a seconda delle inclinazioni personali.
- La verdura in particolare è una scelta vincente perché ci aiuta a mantenere il controllo del peso corporeo...infatti sono alimenti ricchissimi in acqua e quindi poco calorici (ogni 100 gr di verdura in media 85 gr sono di acqua!!!)

Vi ho consigliato in apertura **di prediligere verdura e frutta fresca di stagione**, il suggerimento si basa su alcuni aspetti sostanziali, infatti i prodotti di stagione sono **più gustosi, più nutrienti** ed hanno **prezzi più vantaggiosi**, in particolare se scegliamo di acquistare prodotti locali o comunque italiani.

Per far accettare le verdure ai bambini e ai ragazzi è importante non imporle ma proporle... non stancarsi di offrire sistematicamente a tavola **almeno due tipi di verdure tra quelle più gradite ai diversi commensali** ...e soprattutto ricordate di **dare il buon esempio**.. mangiate ogni giorno frutta e verdura insieme ai vostri figli e cucinate insieme a loro pietanze con frutta e verdura...gliele farà amare di più...(vedi ricette nel riquadro)

Concludo con la domanda classica che i ragazzi fanno quando si parla di “**5 porzioni al Giorno**” tra frutta e verdura.

E le adoratissime patate... Le patate possono sostituire le verdure ?? Le patate **non sostituiscono** la verdura in foglia o gli ortaggi. Le patate sono tuberi, ricche di carboidrati complessi da non confondere con le verdure!!

Sabrina Severi
Biologa Nutrizionista

Inoltre

Idee per mangiare ogni giorno frutta

Frutta a pezzi per i più piccini, per i più pigri, per chi si dimentica di mangiare frutta...

Frutta come spremuta...due arance spremute e siamo a posto per tutta la giornata!

In alternativa alla frutta fresca, a volte, **offrire frutta disidratata** è una scelta eccellente per gli atleti in particolare ...buona, energetica e comoda anche da portare con sé....

Macedonia di frutta mista a dadini o dadoni!

Yogurt con pezzi di frutta fresca (l'avevamo già suggerito...)

Frullato **di frutta con yogurt o latte**...un concentrato di nutrienti per crescere forti e sani.

In un BOX

Idee per portare a tavola le verdure..da preparare tutti insieme

Pollo arrosto con carote arrostate...tagliandole a listarelle, **successo è assicurato**...tutti amano i cibi arrostiti...

Frittata con asparagi..o qualsiasi altra verdura gradita...lattuga...carote...zucchine...**Squisita!**

Pasta con verdura...spaghetti al pomodoro.. con una bella cipolla per insaporire...**ricetta di prima scelta per atleti!**

Riso con piselli...**finalmente** (!) i legumi tornano sulle nostre tavole

Polpette di pesce o di carne con verdure..zucchine...spinaci..lattuga.

Minestrone di verdura

Minestrone di verdure da offrire a cena anche dopo l'allenamento...per i commensali più piccini, a richiesta, "passare le verdure" per incontrare meno resistenze!!!E se il tempo è poco... al bisogno , possiamo utilizzare anche le verdure surgelate.

In un BOX

“Il mangiatore moderno non deve più gestire la penuria ma la profusione. Deve decidersi in mezzo a sollecitazioni molteplici, aggressive, allettanti, contraddittorie. Deve **operare selezioni, fare confronti**, stabilire priorità, **combattere pulsioni**, resistere a stimoli, in breve: **dispiegare tutti i suoi sforzi non per procurarsi l'indispensabile ma per rifiutare il superfluo con discernimento**”

Claude Fischler