

Alimentazione nello sport

La qualità dell'alimentazione è determinante per il successo sportivo. Oltre alla forma fisica, un'alimentazione adeguata alle esigenze nutrizionali garantisce l'apporto di tutte le sostanze essenziali e migliora le prestazioni atletiche.

Il giusto ritmo dei pasti:

- **5 pasti regolari** costituiscono le fondamenta dell'alimentazione.
- In più può essere appropriato un ulteriore **sesto pasto / spuntino** quando le ore di sport diventano tante ed intensive.

Le 3 fonti di nutrizionali:

- **Carboidrati:** è la principale fonte di energia per i muscoli e il cervello.
- **Proteine:** elementi fondamentali per la crescita muscolare e il sistema immunitario.
- **Grassi:** forniscono energia a lungo termine e gli acidi grassi insaturi sono essenziali per il metabolismo.

I **carboidrati** sono particolarmente indicati nello sport come fonte di energia, poiché sono facilmente digeribili e forniscono energia rapidamente. Vengono immagazzinati sotto forma di glicogeno nei muscoli e nel fegato e servono a fornire energia quando necessario. Maggiore è la percentuale di carboidrati nell'alimentazione, maggiore è anche il contenuto di glicogeno nei muscoli. Tuttavia, è necessario affiancare a ciò un allenamento fisico, poiché solo così il muscolo viene stimolato ad accumulare glicogeno.

Evitare la **«trappola dello zucchero»**: gli snack dolci e le bibite gassate ricche di zuccheri semplici fanno impennare la glicemia, ma dopo 60–90 minuti, a causa dell'elevato rilascio di insulina, provocano un rapido calo delle prestazioni. Al contrario, quando si consumano **amidacei in combinazione con lo zucchero**, il livello di glicemia aumenta in modo molto più lento, mantenendo così le prestazioni e la concentrazione.

La check-list per l'alimentazione quotidiana:

 **il giusto abbinamento:** ad ogni pasto abbinare carboidrati con le proteine, meglio se di alto valore biologico.

 **Timing:** pianificare in modo mirato un'alimentazione ricca di carboidrati e un adeguato apporto di liquidi *prima* dell'attività sportiva.

 **5 porzioni al giorno:** 3 porzioni di verdure e 2 di frutta. Consiglio: consumare giornalmente una centrifuga fresca di frutta e verdure per un miglior apporto di vitamina A e vitamina C.

 **Qualità dei grassi:** in cucina utilizzare prevalentemente oli di origine vegetale come olio d'oliva, di colza, di lino, di canapa e di noci.

 **Liquidi:** Bere tanto durante tutto l'arco della giornata.

Idratarsi correttamente: l'acqua come fattore di successo!

La produzione di sudore varia notevolmente a seconda del livello di preparazione fisica. Mentre una persona che non è allenata suda circa 0,8 litri all'ora, nelle persone sportive il corpo può arrivare a produrre anche da 2 a 3 litri di sudore all'ora. Il mito secondo cui "bere meno per ridurre la sudorazione" è un pericoloso errore. **La realtà è questa: chi beve a sufficienza suda in modo più efficiente e il corpo si surriscalda meno spesso.** In questo modo i vasi sanguigni dissipano il calore direttamente attraverso la pelle. Ciò alleggerisce il carico sul sistema circolatorio e protegge dalla disidratazione.

Quanto e come idratarsi:

- **Quantità & regolarità:** per evitare cali di rendimento, bere circa 100–120 ml ogni 20 minuti.
- **Il mix perfetto:** l'ideale è una combinazione di acqua, elettroliti (per compensare la perdita di sudore) e una concentrazione moderata di carboidrati pari al 3-5% di zucchero.
- **La giusta temperatura:** le bevande non dovrebbero essere troppo fredde (non al di sotto dei 15–20 °C). Le bevande fredde permangono a lungo nello stomaco e appesantiscono la digestione durante lo sforzo fisico.

Le 5 regole fondamentali per il giorno della competizione:

- **3 a 7 ore prima della partenza:** approfittate di questa fase per consumare un pasto abbondante e ricco di carboidrati. Non gareggiate mai a stomaco vuoto!
- **2,5 a 3 ore prima della partenza (ultimo pasto):** consumate cibi facilmente digeribili per non appesantire lo stomaco. L'ideale sono fiocchi d'avena fini, muesli fine, pane integrale e pasta o riso.
- **30 minuti prima della partenza:** fate il pieno di energia! Mangiate qualcosa di leggero (ad esempio una banana, una barretta alla frutta, una barretta di muesli o della frutta secca) e bevete 100–200 ml di una bevanda zuccherata.
- **Direttamente prima di partire:** evitate di bere troppo negli ultimi minuti prima del fischio d'inizio, per evitare di sentire lo stomaco pieno.
- **Subito dopo la gara / partita - rigenerazione:** iniziate il recupero *prima* ancora di fare la doccia! Bevete e mangiate subito una combinazione di carboidrati e proteine (ad esempio, shake di latte al cacao con banana, yogurt da bere con fiocchi d'avena). I muscoli si rigenerano in modo più efficiente entro le 2 - 4 ore dopo lo sforzo e in questo momento ricaricano le loro riserve più rapidamente.