

Principi di sana alimentazione nello sport

Scritto da Administrator

Venerdì 11 Marzo 2011 10:32 - Ultimo aggiornamento Venerdì 11 Marzo 2011 10:37

L' alimentazione è parte integrante dei processi di allenamento e di recupero: analizzando i vari nutrienti, sappiamo che quelli che forniscono energia all'organismo e quindi ai muscoli sono gli zuccheri (o carboidrati) e i grassi (o lipidi). Le proteine hanno invece un ruolo essenzialmente "plastico", sono cioè importanti per la formazione della massa muscolare -vengono anche definite "i mattoni dell'organismo- e partecipano scarsamente alla produzione di energia muscolare.

Viene generalmente accettata l'idea –pur semplificativa_ che i carboidrati forniscono energia "pronta" quindi sono maggiormente importanti per gli sport di potenza (culturismo, pesistica, gli scatti ...) , mentre i grassi fornirebbero energia meno rapidamente ma in modo più prolungato, quindi maggiormente indicati per sport di resistenza o di fondo (maratona, ciclismo....)

Gli alimenti più ricchi di proteine di alto valore biologico, quindi più complete, sono quelli di origine animale: latte e latticini, carne, pesce, uova.

Quelli più ricchi di zuccheri i farinacei: pane , pasta, legumi, riso, dolci.

Quelli più ricchi di grassi: gli oli vegetali (quello di oliva contiene grassi migliori sotto il profilo salutistico) , il burro, le carni e i pesci grassi, i formaggi.

Le vitamine , i Sali minerali e l'acqua non forniscono energia all'organismo perché non contengono calorie, ma sono assolutamente necessari per tutti i processi biochimici che si svolgono all'interno delle cellule e quindi indispensabili alla salute e al movimento. Spesso si pensa che chi fa sport dovrebbe assumere integratori vitaminici, proteici o minerali, ma ciò è vero solo parzialmente ed eventualmente solo per chi fa sport a livelli intensi o professionali. E' bene invece consigliare agli sportivi di bere molto, soprattutto nei periodi caldi, perché la disidratazione è sempre in agguato negli atleti e riduce fortemente la performance.

Da queste premesse è ovvio che affinché l'alimentazione sia completa e possa permettere la migliore prestazione fisica, deve necessariamente essere ricca di tutti i principi nutritivi essenziali sopra descritti: Proteine, Grassi, Zuccheri, Vitamine, Sali Minerali; Acqua e anche di Fibra Vegetale (quella parte della frutta e verdura che l'organismo non riesce ad assimilare ma che è importante per il buon funzionamento dell'intestino e del sistema immunitario).

Ne consegue che tutti - e chi fa sport in particolare - dovremmo seguire una alimentazione variata che veda presenti tutti gli alimenti fornitori di energia, di vitamine e minerali: carni, pesce, latte e latticini, uova, cereali, legumi, frutta, ortaggi e tanta acqua.

I nutrizionisti dello sport sconsigliano diete vegetariane (scarse in proteine nobili) o comunque incomplete.

Vediamo allora quali potrebbero essere i consigli generali per chi fa sport a livello amatoriale. La prima colazione è considerata dai nutrizionisti uno dei pasti più importanti dell'intera giornata

Una buona tazza di latte, meglio se fresco e ad alta qualità, insieme ad una fetta di pane con miele o marmellata, andrebbero benissimo, (è certamente possibile sostituire, per chi non lo tollera, il latte con un bicchiere di yogurt e la fetta di pane e marmellata con dei cereali tipo muesli). Sempre a colazione è bene ingerire anche una piccola quota di proteine (un paio di fette prosciutto o di formaggio magro o anche un uovo alla coque) nell'ottica di rallentare l'assorbimento degli zuccheri e di evitare l'ipoglicemia che dopo un paio d'ore si verificherebbe riducendo la efficienza psico-fisica. Un frutto o un bicchiere di succo di frutta fresca servirà a terminare la colazione apportando liquidi e vitamine.

E' bene poi spezzare la mattinata e il pomeriggio con della frutta, un piccolo panino, uno yogurt, un frullato di latte e frutta o una barretta energetica a base di carboidrati

Il pranzo, dovrà essere leggero:

Principi di sana alimentazione nello sport

Scritto da Administrator

Venerdì 11 Marzo 2011 10:32 - Ultimo aggiornamento Venerdì 11 Marzo 2011 10:37

una bella zuppa di cereali (il classico minestrone) o un buon piatto di pasta di riso o di legumi, andrebbero benissimo perché facilmente digeribili e ricchi di energia di pronto utilizzo.

Meglio non bere alcolici (al massimo un bicchiere di vino per chi è abituato a berlo) e assolutamente da evitare i superalcolici, che rallenterebbero i nostri riflessi e la nostra efficienza fisica, l'acqua invece va bevuta abbondantemente sia durante i pasti che al di fuori di essi, è bene evitare le bibite gassate.

La cena dovrà essere più ricca di proteine privilegiando alimenti quali: carne, pesce, uova, formaggi, salumi. Anche una quota di carboidrati -minestra, pane, frutta – può essere utile a reintegrare le riserve energetiche.

La frutta va mangiata sia a pasto che fuori, le verdure dovrebbero essere presenti sia a pranzo che a cena

L'olio extravergine di oliva crudo, sarà il condimento ottimale....

Dr. Amedeo Giorgetti