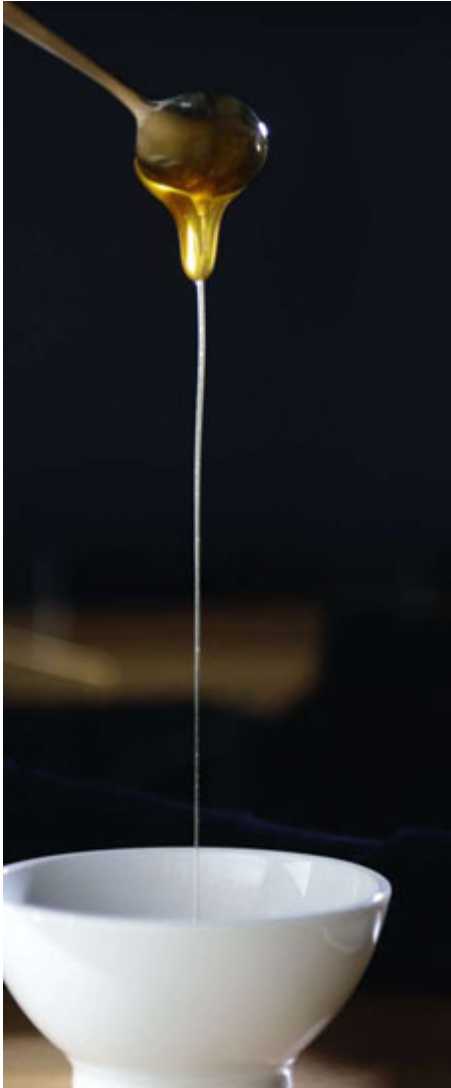


Alimentazione: Un cocktail per sportivi

Un'alimentazione di base, fondata su cibi di grande qualità, ben tollerabili e disponibili e poco elaborati, può aiutare a mantenere intatte le capacità legate alla prestazione e alla rigenerazione.



1. Tollerabilità, disponibilità e timing

Più l'allenamento è intenso, più l'apporto in energia e sostanze nutritive durante e dopo lo sforzo è importante. Per contribuire a migliorare la prestazione fisica e la rigenerazione, l'ideale sarebbe consumare più pasti facilmente digeribili e altri meno in funzione delle ore di allenamento.

2. Equilibrio del bilancio energetico

Si raccomanda di fornire all'organismo un apporto energetico equivalente al consumo giornaliero. Oltre all'energia necessaria per l'attività fisica, è indispensabile fornire una quantità sufficiente di energia disponibile per garantire il funzionamento normale del metabolismo.

3. Equilibrio del bilancio idrico

Anche in questo caso, l'apporto deve corrispondere al consumo. Il bilancio idrico è importantissimo nello sport. Le perdite di liquidi, ovvero una diminuzione d'acqua disponibile nell'organismo, sono infatti un fattore centrale nella limitazione delle capacità. La prestazione è sensibilmente ridotta a partire da una perdita di massa corporea pari al due per cento dovuta alla traspirazione. Attenzione, comunque, perché un apporto in liquidi superiore al consumo durante l'esercizio può pure nuocere gravemente alla salute.

4. Proporzione corretta dei macroelementi

I macroelementi sono dei fornitori di energia e comprendono i carboidrati, le proteine e i lipidi. Le dosi di queste sostanze nell'organismo devono essere equilibrate. In una giornata normale, ad uno sportivo servono circa da 6 a 8 g di carboidrati, 1,5 g di proteine e circa 1,5 g di lipidi per chilogrammo di massa corporea.

5. Equilibrio del bilancio dei sali minerali e delle vitamine

Quando l'apporto energetico è composto di alimenti variati e di qualità, il consumo di sali minerali e di vitamine in linea di massima è sufficiente. Per questa ragione, si consiglia l'assunzione di preparati vitaminici e ricchi di sali minerali soltanto in situazioni particolari e dopo aver consultato uno specialista.

6. Equilibrio del bilancio dell'azoto

La quantità di proteine assimilate deve corrispondere a quella di proteine eliminate. Non si parla di bilancio proteico poiché è difficile misurare le proteine nella loro integralità e dunque si usa l'azoto quale indicatore. Il fabbisogno proteico è, come per quanto riguarda le altre sostanze, superiore del 50 al 100 % negli sportivi e nella maggior parte dei casi si situa attorno a 1,5 g (max. 2 g) per chilogrammo di massa corporea.

7. Misure nutritive rigeneratrici specifiche e mirate

Sono diverse le riserve che vanno rifornite il più rapidamente possibile e anche la perdita di liquidi va compensata, in particolare quando l'atleta dispone soltanto di qualche ora per recuperare. Sono queste le ragioni principali per cui gli sportivi optano per degli spuntini frequenti.

Fonte: Rivista «mobile» 2/2008, pag. 32, Francesco Di Potenza



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO