

## Alimentazione: Il momento giusto

Ogni alimento dispone del suo proprio calendario: alcuni sono ingeriti in previsione di uno sforzo fisico, altri per compensare le perdite di liquidi e di glucidi al termine dell'attività fisica.

### Prima dello sforzo



Si consiglia di consumare un pasto importante povero di lipidi, di fibre alimentari e di proteine da tre a quattro ore prima di una competizione o di un allenamento intensivo. Ad esempio:

- pane bianco (o bigio) con miele, pezzetti di banana, petali di mais (naturale) con un po' di banana matura e, eventualmente, qualche fiocco di avena con latte scremato o succo di frutta diluito;
- minestra semiliquida di cereali, ad es. semola, porridge, riso al latte con un po' di banana matura, uva;
- pasta (non all'uovo), riso, mais (o purè di patate) con una salsa, eventualmente brodo con pane bianco;
- bibita di ca. 0,5 l (acqua, acqua minerale, tisana di frutta) per accompagnare.

È possibile optare anche per le seguenti varianti in caso d'intolleranza ad alcuni alimenti:

- pappa per bambini, accompagnata eventualmente da un po' di banana matura e da una bibita (0,5 l);
- sino a 2 l di bibita energetica ben tollerata a base di maltodextrina, suddivisa in piccole porzioni (1,5 - 2 dl) e accompagnata da piccole porzioni di pane bianco, banana, fetta biscottata ed eventualmente riso al latte.

## Poco prima dello sforzo

Si raccomanda di consumare spuntini poveri di lipidi, di proteine e di fibre alimentari poco prima di fornire degli sforzi intensi. Qualche esempio:

- pane bianco o bigio con miele/marmellata, eventualmente crema di noci;
- petali di mais con un piccola quantità di fiocchi d'avena accompagnati da un frutto maturo o da una composta di mele o di altra frutta;
- barretta di cereali povera di grassi (barretta energetica o soffice senza cioccolato);
- riso al latte, biscottini di semola;
- dolci poveri di grassi.

## Dopo uno sforzo

Dopo uno sforzo fisico intensivo, si dovrebbe compensare rapidamente la perdita di liquidi, ricostituendo la riserva di glucidi, e rigenerarsi correttamente attraverso un apporto nutrizionale sufficiente. Si consiglia di adottare le misure seguenti:

- subito dopo lo sforzo, ingerire una bibita energetica ben tollerata, ricca di glucidi, un tè zuccherato o una bevanda rigenerante con l'aggiunta di una presa di sale da cucina e/o consumare delle piccole porzioni di alimenti ricchi di zuccheri e poveri di grassi, come pane bianco, barrette di cereali o altri prodotti energetici;
- due ore circa dopo lo sforzo, consumare un pasto ricco di glucidi, ben tollerato e completo con una quantità sufficiente di liquidi;
- la quantità di liquidi da ingerire dipende dalla perdita idrica: il peso iniziale deve essere ristabilito sei ore dopo lo sforzo, anche dopo una traspirazione importante;
- si raccomanda di consumare 5 o 6 pasti e spuntini ricchi di glucidi prima di ogni nuovo sforzo.

---

Fonte: Rivista «mobile» 2/2008, pag. 37, Francesco Di Potenza



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**