

Alimentazione corretta per lo svolgimento dell'attività sportiva

Il nostro corpo per muoversi, correre, camminare, ma anche solo per respirare, per far battere il cuore ha bisogno di energia ed ovviamente cosa molto importante il fabbisogno energetico non è uguale per tutti, ma varia da persona a persona in base a diversi fattori, quali:

l'età: il periodo della crescita richiede un maggior consumo di energia quindi i ragazzi hanno necessità di avere un apporto energetico maggiore rispetto agli adulti.

il sesso: gli uomini hanno, in genere, una massa corporea maggiore, perciò consumano più energia rispetto alle donne di conseguenza il ragazzo necessita di un apporto energetico maggiore rispetto alla ragazza

la massa corporea: una persona alta e robusta consuma più energia di una piccola e minuta

l'attività fisica: a seconda che una persona faccia più o meno movimento ed a seconda del tipo di sport praticato l'apporto energetico necessario può essere differente

lo stato fisiologico: particolari stati, come la malattia, richiedono più energia

Il fabbisogno energetico viene misurato in calorie o in kilocalorie, e viene fornito dai nutrienti, quali le proteine, i carboidrati ed i grassi.

L'alimentazione ottimale è quella equilibrata, variata, sana, consumata in modo corretto, tale da assicurare all'organismo una giusta quantità di sostanze nutritive ed energia attraverso un'ampia varietà di cibi. I ragazzi purtroppo molto spesso senza rendersene conto commettono numerosi errori alimentari quali:

- eccesso calorico rispetto alla spesa energetica totale quotidiana: spesso mangiano molto di più rispetto alla necessario
- colazione assente o inadeguata: la colazione è il pasto più importante della giornata è importantissimo per garantire al corpo il necessario apporto energetico per affrontare le attività quotidiane. Spesso purtroppo si consuma in fretta e utilizzando cibi non appropriati
- errata ripartizione calorica nella giornata, con carenze al mattino ed eccessi la sera

- consumo di alimenti troppo ricchi in energia e di ridotto valore nutritivo nello spuntino a scuola e come merenda pomeridiana
- eccesso di: - protidi e lipidi di origine animale (formaggio, carne) - carboidrati ad alto indice glicemico (patate, succhi di frutta, snacks)
- scarso apporto di: - fibre e proteine vegetali (frutta e verdura, cereali integrali, legumi) - pesce
- abitudine alla frequenza dei fast-food, con consumo anche al di fuori dei pasti principali di preparazioni ad elevato contenuto di energia, grassi saturi, sale, zuccheri semplici, ma poveri di fibra e vitamine.
- abitudine di consumare i pasti davanti alla tv: infatti guardando un programma televisivo si ha difficoltà a controllare l'assunzione di alimenti e questo favorisce l'insorgenza del sovrappeso.
- stile di vita sedentario: spesso non si pratica costantemente attività fisica (sportiva e/o ricreativa), soprattutto all'aria aperta.
- la giornata alimentare del ragazzo deve essere distribuita in modo razionale: una buona prima colazione (15% delle calorie totali), uno spuntino leggero (5% delle calorie totali), un pranzo equilibrato (40% delle calorie totali), una merenda nutriente (10% delle calorie totali) e una cena variata (30% delle calorie totali).

le principali sostanze alimentari che forniscono energia al nostro corpo sono:

- lipidi o grassi
- carboidrati o zuccheri
- proteine.

il consumo dei nutritivi da parte dell'organismo varia in base all'intensità del movimento:

- in condizioni di riposo, più dell'85% dell'energia è fornita dai grassi, mentre il resto dagli zuccheri.
- durante uno sforzo di media intensità e durata, l'energia è fornita per il 50% dai grassi e per il 50% dagli zuccheri.
- durante uno sforzo intenso ma di breve durata, l'energia viene fornita quasi esclusivamente dal glucosio.
- durante uno sforzo intenso e prolungato, invece, l'energia è fornita per il 70% dai grassi e per il 30% dagli zuccheri.

Altro fattore importantissimo per l'organismo è il fabbisogno idrico di circa 2,5 litri al giorno. Durante l'attività fisica, con una sudorazione intensa, si perdono anche sali minerali, che devono essere reintegrati per non alterare gli equilibri interni prestando molta attenzione soprattutto alla perdita di potassio, soprattutto se si svolge attività fisica intensa in ambienti caldi: per reintegrarlo, e' utile consumare alimenti come frutta fresca e secca, legumi, verdure e cioccolato.

Le regole fondamentali per chi pratica attività sportiva quindi sarebbero :

- consumare il pasto almeno 3 ore prima dell'impegno sportivo, per non compromettere digestione e rendimento fisico.
- il pasto deve essere composto principalmente da alimenti ricchi di amidi e da quantità non troppo elevate di grassi da condimento.
- non eccedere nemmeno con alimenti ricchi di proteine e di zuccheri semplici, che potrebbero essere causa di ipoglicemie successive.
- per il pasto successivo allo sforzo fisico aspettare almeno 1 ora, e consumare un pasto leggero, con pochi grassi e poche proteine, per non affaticare la funzionalità renale.
- Utilizzare se necessario prima dell'allenamento se ci si sente particolarmente deboli e con poche energie cibi subito assimilabili e che forniscano energia subito disponibile: ad esempio miele o cioccolato fondente.

A cura della Dott.ssa Anna Maria Seves

(Laureata in Scienze Naturali)