

Alimentazione: Cosa bolle in pentola

Noi siamo abituati a suddividere la giornata in varie fasi. E come funziona il ciclo alimentare di uno sportivo?

Iniziare bene la giornata

Si consiglia di cominciare la giornata con una prima colazione oppure di fare uno spuntino completo nel corso della mattinata. Chi non è abituato a mangiare di primo mattino non deve sforzarsi e optare piuttosto per una semplice bevanda, consumando un po' più tardi uno spuntino composto di buoni alimenti.

Colazione o meno, si consiglia caldamente di consumare i quattro elementi seguenti nel corso della mattinata:

- pane o panino al latte, preferibilmente integrale o bigio, fiocchi di cereali o altri cereali per colazione;
- latte, latticini come iogurt, formaggio bianco, albume, formaggio;
- frutta fresca;
- bibita.

La prima colazione/spuntino mattutino può pure essere completata/o da una crema da spalmare (in piccole quantità ricca di grassi o alle noci), miele o marmellata.

Esempio:

- un bicchiere di latte o di succo di frutta a colazione;
- spuntino composto di una porzione di pane, muesli o pane svedese con un frutto, oppure un latticino.

Dopo una prima colazione completa, lo spuntino dovrebbe essere più o meno leggero (a seconda della fame) e può essere composto di frutta e/o pane oppure, di tanto in tanto, di un latticino. Si può pure mangiare un croissant alle noci, al cioccolato o un altro pasticcino, basta che non diventi un'abitudine giornaliera.

Il pranzo e la cena

Stando alla piramide alimentare, i cereali e le patate sono alla base dei pasti di uno sportivo, seguiti – in quantità minore – da frutta e verdura, alimenti ricchi di proteine e oli di qualità.

Le seguenti cinque componenti sono importanti:

- riso, pasta, patate, pane;
- verdure o frutta;
- proteine sotto forma di latticini, carne o pesce;
- lipidi sotto forma di olio d'oliva o di colza di qualità o di noci;
- bibita.

Da consumare a pranzo se si prevede di allenarsi la sera o a cena se l'allenamento si svolge ad inizio pomeriggio.

Esempio:

- pasta, riso o patate con zuppa
- e
- carne accompagnata da un po' di salsa, pesce o latticini
- e
- verdura o insalata mista condita con olio di qualità come colza, germe di grano, lino combinati con olio di oliva
- e
- dessert come gelato o crema (ben tollerata)

e

- liquidi in quantità sufficiente (ca. 0,5 l), ad es.: acqua, acqua minerale, tisane di frutta, ecc.

Da consumare a cena dopo l'allenamento serale o a pranzo quando l'allenamento si svolge ad inizio pomeriggio.

Esempio:

- pasta, riso, mais, patate (ad es. spaghetti al pomodoro, risotto o gnocchi) oppure pane in grande quantità accompagnato da una zuppa
- e
- alimenti ricchi di proteine, principalmente sotto forma di dessert leggeri quali formaggio bianco, crema di iogurt
- e
- verdura cruda o cotta/insalate: adattare la quantità alla tollerabilità personale per poter allenarsi e dormire correttamente
- e
- liquidi in quantità sufficienti (ca. 0,5 l), ad es.: acqua, acqua minerale, tisane di frutta, ecc.

Gli spuntini

Lo spuntino influisce considerevolmente sulla prestazione fisica. Se ci si allena la sera, si consiglia di consumare uno spuntino mattutino composto essenzialmente di frutta o di cereali come pane integrale o svedese. La scelta è ampia:

- pane bigio con frutta, iogurt, formaggio bianco;
- pane bigio con cottage cheese;
- biscotti di semola, riso al latte;
- focaccina di cereali, una fetta biscottata con frutta;
- barretta di cereali povera di grassi;
- petali di mais senza zucchero con una banana;
- noci, semi.

Le persone sensibili possono incontrare qualche difficoltà a digerire lo iogurt e la frutta prima di uno sforzo intenso o prima di coricarsi.

La merenda

Se ci si allena la sera, è necessario consumare un piccolo spuntino ricco di glucidi e povero di lipidi all'incirca un'ora prima dell'allenamento, per evitare la sensazione di fame e disporre di energia a sufficienza. È molto importante bere almeno 0,5 l di acqua o di tisana di frutta diluita per equilibrare il bilancio idrico.

Qualche truccetto

- Portare con sé delle piccole porzioni di miele e di marmellata per preparare delle tartine da mangiare a merenda.
- Portare con sé lo spuntino mattutino.