

## Rigenerazione

## Rifornire le riserve

## Shakerando

15-20 20+

**Cosa?** Dopo l'allenamento o dopo la competizione assumere dei cibi facilmente digeribili. Ricordatevi pure che le barrette energetiche non potranno mai sostituire i pasti principali. Diluite con l'acqua i prodotti ricchi di carboidrati e proteine (ad es. Quadropo, Verofit, ecc.) che si trovano in commercio. Come valida alternativa a questi concentrati si consigliano le bevande al siero di latte (ad es. Comella).

## Gli spuntini

-10 10-14 15-20 20+

**Cosa?** Durante brevi pause si consiglia di assumere alimenti (solidi e liquidi) che contengano carboidrati a basso indice glicemico, come ad esempio banane, pane, zuppa oppure dei piccoli panini.

## Facile da digerire

-10 10-14 15-20 20+

**Cosa?** Il vantaggio per uno sportivo di mangiare piatti semplici (ad esempio pasta, riso e panini) è che essi vengono cucinati o preparati in poco tempo, possono essere mangiati anche freddi e in ogni luogo.

## Un pasto completo

10-14 15-20 20+

**Cosa?** Se dopo il pasto si prevede di avere tempo a sufficienza per la digestione (ad es. dopo una competizione) si dovrebbero mangiare cibi contenenti molti carboidrati (pasta, riso o patate) e una fetta di carne (evitare le salse grasse): ad esempio pasta al pomodoro con una cotoletta di maiale oppure pollo al curry con riso, verdura e insalata. Evitare di mangiare in fretta, la calma favorisce la digestione.

## ■ Il principio

Una sana alimentazione è sicuramente un'importante premessa per sopportare lo sforzo fisico. Chi mangia in modo poco equilibrato o non a sufficienza aumenta il rischio di subire un infortunio. Contrariamente a quanto si possa immaginare, le vitamine non giocano un ruolo prioritario nell'alimentazione dello sportivo. Per contro, dopo lo sforzo fisico occorre ripristinare il bilancio energetico attraverso un'alimentazione ricca di carboidrati e di proteine.

## ■ Perché?

Riempire i depositi di carboidrati e mangiare cibi ricchi di proteine per favorire il processo di ricostruzione delle cellule e dei tessuti.

## ■ Quando?

Dai 15 ai 30 minuti dopo la fine dello sforzo, se successivamente è ancora previsto un allenamento o una gara (più di una gara in un giorno). Altrimenti da una a due ore dopo l'allenamento o dopo la gara. Se lo sforzo si protrae per parecchio tempo, si consiglia di mangiare anche durante l'attività (piccole quantità).

## ■ Nella pratica

■ Integrare un «piano alimentare» nel programma di allenamento. Un buon sportivo sa esattamente che cosa mangiare durante e dopo la competizione.

■ Subito dopo lo sforzo (di durata tra i 15 e i 30 minuti) mangiare alimenti che contengono carboidrati (facilmente digeribili) e che siano ricchi di proteine. Di regola si dovrebbero assumere dagli 0,5 ad 1 grammo di carboidrati per ogni chilogrammo di massa corporea (a dipendenza dell'intensità e della durata dello sforzo) e dai 10 ai 20 grammi di proteine.

■ Chi pratica delle discipline sportive che richiedono dei movimenti esplosivi e veloci dovrebbe evitare di mangiare cibi grassi. Negli sport di durata, invece, l'alimentazione può essere più ricca di grassi.

■ Chi consuma molte energie durante lo sforzo, di solito dopo la gara o l'allenamento avrà poco appetito. Per sopperire al fabbisogno energetico si consiglia quindi di mangiare delle barrette energetiche o di consumare delle bibite ricche di carboidrati.

■ Rifornire gli stock energetici prima dell'allenamento o della gara (al massimo fino a due ore prima) e nutrirsi (piccoli quantitativi) anche durante lo sforzo.

■ L'attività fisica incrementa il fabbisogno energetico dello sportivo, il quale mangia di più rispetto ad una persona sedentaria.