

DIETA EQUILIBRATA E SPORT

L'uomo per qualsiasi attività (sia per i gesti quotidiani che per lo sport) consuma energia e pertanto deve assumere le calorie necessarie l'assunzione di alimenti.

MA COME ASSUMERLI?

Gli alimenti non hanno la sola funzione energetica (carboidrati e grassi), ma anche una funzione plastica (proteine) e fornire vitamine, Sali minerali, oligoelementi ed acqua. Quest'ultimi sono fondamentali dal punto di vista metabolico e di rigenerazione cellulare. Come si può intendere, non è quindi solo un problema calorico ma è necessario avere un equilibrio fra tutti i macronutrienti e micronutrienti. Ecco perché l'uomo, come onnivoro, non solo può mangiare di tutto, ma deve **mangiare di tutto**.

MACRONUTRIENTI E MICRONUTRIENTI

Una prima grande distinzione che si può fare è quella tra macronutrienti e micronutrienti:

- **MACRONUTRIENTI:** carboidrati, lipidi e proteine rappresentano il nostro cibo. Ognuno di loro possiede un potere calorico e caratteristiche fondamentali.
 - a) **Carboidrati:** hanno un potere calorico medio di 4 kcal / gr e possono essere suddivisi in zuccheri semplici e poli saccaridi (carboidrati complessi). La loro principale funzione è quella energetica.
 - b) **Lipidi:** hanno un potere calorico altissimo, cioè di 9 kcal / gr. Hanno funziona energetica di riserva, ormonale, strutturale, di trasporto. Si dividono in lipidi semplici (come gli acidi grassi) e lipidi complessi (come trigliceridi, fosfolipidi).
 - c) **Proteine:** hanno un potere calorico di 4 kcal / gr. La loro funzione principale è quella plastica, ma svolgono anche funzioni ormonali, enzimatiche ed energetica.
- **MICRONUTRIENTI:**
 - a) **Sali minerali:** I sali minerali sono sostanze inorganiche normalmente assunte attraverso il cibo e l'acqua. Partecipano infatti ai processi cellulari come la formazione di denti e ossa, sono coinvolti nella regolazione dell'equilibrio idrosalino, nell'attivazione di numerosi cicli metabolici e costituiscono fattori determinanti per la crescita e lo sviluppo di tessuti e organi. Sono Ferro, Rame, Zinco, Fluoro, Iodio, Selenio, Cromo, Cobalto, Manganese, Nichel, etc.
 - b) **Vitamine:** Le vitamine sono un insieme molto eterogeneo di sostanze chimiche, normalmente necessarie in minime quantità per i fabbisogni dell'organismo, nel quale regolano una serie di reazioni metaboliche, spesso funzionando come coenzimi. Le vitamine si dividono in idro solubili (complesso del gruppo B, C, H) e liposolubili (vitamina A, D, E, K).



MACRONUTRIENTI E MICRONUTRIENTI, COSA FARE?

Cibi di origine vegetale e cibi di origine animale in quantità e qualità proporzionali, bere tanta acqua e come base della dieta frutta e verdura. Questo equilibrio nella dieta assicura un rifornimento non soltanto di energia, ma di tutte le sostanze nutrizionali di cui necessita il nostro organismo. L'equilibrio fra cibi (cibi di origine animale e cibi di origine vegetale, cibi che contengono proteine, carboidrati, grassi, vitamine e Sali minerali di apporto specifico e complementare e supplementare) va ricercato più che in ogni razione, nella dieta giornaliera, che comporrà poi quella settimanale. Per questo motivo è stata sviluppata la piramide alimentare.

CALORIE, COSA SONO?

Se l'equilibrio dei nutrienti rappresenta la "qualità" della dieta, le calorie ne sono la "quantità". Tutto ciò che mangiamo ha un potere calorico. Tale fornitura deve essere personalizzata in base al Fabbisogno Calorico Giornaliero (FCG) che è soggettivo per persona, fascia di età, sesso, genetica, tipologia di sport praticato e Livello di Attività Fisica (LAF) giornaliera.

Come detto precedentemente ogni nutriente ha le proprie Kcal:

- Carboidrati 4,1 kcal / gr – glucidi complessi e zuccheri semplici

Contenuti in pane, pasta, riso, cereali in genere, frutta, verdura.



- Proteine 4 kcal / gr – animali e vegetali.

Contenuti in legumi, carne, pesce, uova, formaggi, cereali integrali.

- Lipidi 9 kcal / gr

Contenuti in olii e grassi animali.



IL FABBISOGNO ENERGETICO

Il fabbisogno energetico viene definito come la quantità di energia di origine alimentare (apporto energetico) necessaria a compensare il dispendio energetico, così da mantenere le dimensioni, la composizione corporea e un auspicabile e necessario livello di attività fisica conforme ad un buono stato di salute a lungo termine. Il fabbisogno energetico reale dev'essere definito sulla base della misura del dispendio energetico.

Nel caso di uno sportivo agonista il fabbisogno energetico aumenta notevolmente, soprattutto se si trova nelle in età evolutiva, quindi durante le fasi di accrescimento. Ovviamente c'è una forte variabilità tra soggetto e soggetto (pari al 15 – 20 % di differenza), comunque le linee guida nazionali (LARN) sono un ottimo punto di partenza per definire una dieta sana, equilibrata ed adeguata per tutte le fasi di vita di una persona.



La maggior parte degli studi compiuti sulle abitudini alimentari di calciatori, professionisti ed amatori, hanno evidenziato diverse carenze. Spesso l'assunzione di carboidrati è insufficiente a coprire le necessità dell'atleta. L'assunzione di lipidi e proteine risulta in genere adeguato, ma non si fa molto caso alla qualità degli alimenti che vengono introdotti. Infine, l'acqua (inteso come nutriente fondamentale) molto spesso è altamente insufficiente e quindi gli atleti risultano disidratati, con conseguente rischio di aumento degli infortuni (sia a carattere muscolare che a carattere osteoarticolare), oltre che a un peggioramento delle performance atletiche. Vale quindi la pena per un calciatore, qualunque sia il livello cui si esprime, di prestare attenzione a questi temi fondamentali per una buona prestazione sul campo.

LE REGOLE DI BASE



Regola n°1 → VARIETA'

Regola n°2 → SEGUIRE IL FABBISOGNO DEI MACRONUTRIENTI E MICRONUTRIENTI

Regola N° 3 → EVITARE LA

DISIDRATAZIONE, INTRODUCENDO LA GIUSTA QUANTITA' DI LIQUIDI (1 ML / KCAL INTRODotta, CIRCA 2 LT AL GIORNO + 500 ML / H DI ALLENAMENTO).

La disidratazione media di un giocatore durante i 90 minuti che dura una partita di calcio è circa 3,4% del suo peso corporeo (Aragón-Vargas et al, 2009), con una forte perdita di elettroliti, soprattutto sodio, calcio e potassio, fondamentali nella contrazione muscolare. Anche se è vero che questa sudorazione aumenta quando giochiamo ad alte temperature, per compensare il nostro corpo suda moltissimo quando la temperatura

PROTEINE
1.2-2 g/kg/peso corporeo
Fonti da preferire: Carne bianca Pesce azzurro Latticini magri Bresaola/Prosciutto crudo Uova
CARBOIDRATI
6-8 g/kg/peso corporeo
Fonti da preferire: Frutta e verdura Pasta e Riso Pane e cereali Legumi
GRASSI
25-30% kcal/die
Fonti da preferire: Pesce Frutta secca e semi oleosi Olio extra vergine di oliva Latticini magri



corporea aumenta a fronte delle basse temperature. È stato anche dimostrato che i giocatori che competono a basse temperature sperimentano una notevole disidratazione indotta dalla sudorazione (Maughan et al., 2005).

PRIMA, DURANTE E DOPO

Variare la propria alimentazione potrebbe non essere sufficiente. Qualità e quantità devono essere studiate in base alle tempistiche di allenamento o partita. Il calcio moderno è considerato uno sport totale, per via della globalità dei movimenti, delle distanze percorse e delle dinamiche di gioco.

Come per le dinamiche sportive, anche quelle alimentari dovrebbero passare da linee guida a carattere generale, fino a migliorare e gestire il timing e l'integrazione.

TIMING

Per timing si intende la gestione dei pasti rispetto agli orari degli allenamenti o della partita. Considerando quindi la tipologia di allenamento e il tempo di digestione degli alimenti. Facciamo degli esempi:

ORARIO DI ALLENAMENTO: inizio dalle 16.30 alle 17.30. Durata 90'

- Pranzo: ore 13.30 / 14.00 → Prosciutto cotto o crudo oppure ½ porzione carne di vitello o di pesce. 2 patate al forno o bollite e spremuta di arancia o pompelmo (o comunque un frutto di stagione).
- Durante e post allenamento → bevanda ricca di Sali minerali (no Powerade o Gatorade) + 1 yogurt a fine allenamento o una tazza di latte con miele o cacao.
- Cena → Minestra di verdure con riso o brodo di carne. Riso alla parmigiana o spaghetti al pomodoro e basilico oppure ravioli al burro versato. Carne (bianca o rossa), pesce, uova o formaggi. Insalata o verdure fresche crude, oppure verdure cotte. 1 o2 panini e frutta fresca o cotta. Bere molta acqua.

ORARIO DI ALLENAMENTO: inizio dalle 15.30 alle 16.30. Durata 90'

- Pranzo: ore 13.30 / 14.00 → Riso in bianco con olio e parmigiano, Spremuta di arancia o pompelmo (o comunque un frutto di stagione).
- Durante e post allenamento → bevanda ricca di Sali minerali (no Powerade o Gatorade) + 1 trancio di pizza bianca con affettato magro o un panino con affettato magro o un frullato latte e cioccolato con frutta.
- Cena → 1 piatto abbondante di verdure di stagione, 1 frutto di stagione, carne (bianca o rossa), pesce, uova o formaggi). Insalata o verdure fresche crude, oppure verdure cotte. Bere molta acqua.



QUANDO GIOCHIAMO LA

In linea di massima, quando si gioca importante curare l'alimentazione la sera) ma anche delle ore successive alla partita.

MATTINA?

la domenica mattina è molto del giorno precedente (soprattutto

Considerando la buona salute del giovane calciatore e l'impegno per tutti i 90' è bene:

- Evitare grandi abbuffate la cena precedente la partita, in quanto potrebbero causare fastidi gastro intestinali.
- Bere una quantità di acqua maggiore di 2 lt nel giorno precedente la partita.
- Assumere una buona quantità di cereali (riso, pasta, patate) e tante verdure
- Evitare carni eccessivamente grasse o cotte ad alte temperature (vedi camino o forno > di 200°)

Di seguito alcune ricette ed idee per coinvolgere bambini e ragazzi nella preparazione dei pasti:

Idea per una Merenda Sana

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di formaggio spalmabile
- Pomodorini
- Pane tagliato a fette



- basilico
- olive nere

Svolgimento:

Distribuire su ogni fetta di pane il formaggio spalmabile. Lavare i pomodorini e tagliarli in due parti uguali. Praticare su ogni metà un'incisione fino a $\frac{3}{4}$ aprendola leggermente per formare così le ali della coccinella; adagiare ogni metà su ciascuna fetta di pane. Creare la testa della coccinella tagliando a metà le olive. Completare con una foglia di basilico prima di servire.

Altro esempio di una merenda o spuntino:



Di seguito riportiamo alcuni giochi, ripresi da un'iniziativa del Ministero della Salute¹, che possono essere utili per indirizzare i nostri bambini ad una corretta educazione alimentare:

La tavolozza della Salute

Svolgimento:



www.tuttodisegni.com

Variare il colore degli alimenti significa essere sicuri di assumere ogni tipo di vitamina e/o sale minerale associato. I colori sono: blu-viola, verde, bianco, giallo-arancio, rosso.

Un esempio? blu-viola (melanzane, radicchio, frutti di bosco, prugne, uva rossa, fichi...); verde (asparagi, broccoli, cetrioli, insalata, spinaci, uva bianca, kiwi...); bianco (aglio, cavolfiore, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere...); giallo-arancio (zucca, carote, peperoni, albicocche, arance, mandarini...); rosso (pomodoro, peperone, barbabietola, rapa, fragole, lampone, melograno...).

¹ Per ulteriori informazioni visitare il sito www.salute.gov.it



Mangia ogni giorno un alimento per ogni colore in modo da avere a disposizione dopo un tempo scelto da voi (ad es. 5 giorni) una tavolozza con più colori con i quali fare un disegno. Vince il disegno con il maggior numero di colori.

Un nome tutto da mangiare

Svolgimento:

Scrivi le lettere del tuo nome e del tuo cognome in colonna e usa ogni lettera come iniziale di un alimento, cercando di variare tra primo piatto/ secondo/ contorno e frutta. Raggruppa poi gli alimenti. Vince chi realizza più pasti completi.

Esempio: **S**paghetti
Arrosto
Radicchio
Ananas



A cura di:



Alessandro Pandolfi

Responsabile di struttura

Email:

alessandro.pandolfi@scienzamedica.com

Telefono: 327/0318706

Via G. Spontini, 52 - Mentana

www.scienzamedica.com



SITOGRAFIA

www.pubmed.it

www.dsmedica.info

BIBLIOGRAFIA

La corretta alimentazione del giovane calciatore Guida per Allenatori e Tecnici a cura della Federazione Medico Sportiva Italiana – I Manuali della L.N.D., 2015