

## **ALIMENTARSI CORRETTAMENTE VALE QUANTO ALLENARSI**

Estratto dal sito ufficiale aia-fgc

La vita sportiva di un atleta può essere distinta in 3 periodi precisi:

- 1. allenamento**
- 2. gara**
- 3. recupero**

**ed ognuno di essi corrisponde un** altrettanto regime dietetico (anche se forse il termine dietetico non è corretto poiché trattasi più di **attenzioni alimentari** e non



di dieta che invece è appannaggio di soggetti portatori di patologia).

E' quindi difficile proporre degli schemi dietetici validi per tutti, poiché debbono essere personalizzati anche in funzione del tipo di sport e della "appetibilità", qualità da tenere sempre ben presente nella scelta di un regime alimentare.

**Durante il**

**periodo di allenamento, la dieta si deve mantenere equilibrata e deve apportare un quantitativo di calorie proporzionato all'intensità degli allenamenti.** Partendo dal presupposto che il consumo energetico totale di un soggetto "sedentario" si aggira sulle 2500 calorie giornaliere e stabilito che il dispendio energetico di una gara (e quindi anche nella direzione della stessa, perché ricordiamoci che l'arbitro è un atleta al pari dei calciatori) si aggira sulle 400 calorie, si può affermare che durante la fase di allenamento il regime dietetico si aggira intorno alle 3500 calorie al giorno. Tale regime prevede un numero di **3 pasti principali, ai quali si può aggiungere una merenda.**

## **Di seguito un esempio di alimentazione equilibrata in funzione del dispendio calorico dovuto alle attività di allenamento**

### **Prima colazione**

Può essere consumata al mattino o nel pomeriggio a secondo del ritmo degli allenamenti, deve essere leggera e digeribile e deve apportare circa 200-300 calorie, ad esempio latte zuccherato o thè, due fette biscottate con marmellata o biscotti dolci, un frutto

- una tazza di latte ben zuccherato con poco caffè o una tazza di thè
- fette biscottate con burro e marmellata (o miele)
- un frutto ben maturo o un succo di frutta
- cornflakes da consumarsi con il latte

### **Merenda o spuntino**

Può essere consumata al mattino o nel pomeriggio a secondo del ritmo degli allenamenti, deve essere leggera e digeribile e deve apportare circa 200-300 calorie, ad esempio latte zuccherato o thè, due fette biscottate con marmellata o biscotti dolci, un frutto

### **Pranzo**

Deve apportare circa 1500 calorie e deve essere ricco di sostanze energetiche e facilmente digeribili

- un minestrone di verdure
- 100 gr di carne, pesce o due uova
- legumi freschi conditi con olio e limone
- frutta
- un bicchiere di vino (assunto a pranzo e a cena per chi è abituato ad assumerlo)
- 

## **Il giorno della gara**

**Diverso è ovviamente il regime dietetico del giorno della gara. Quel giorno infatti l'atleta va incontro ad uno stress notevole, provocato da una serie di sollecitazioni che impegnano a fondo il proprio organismo, costringendolo ad utilizzare a pieno tutte le riserve fisiche e nervose.**

A questo bisogna aggiungere, specie **per gli arbitri delle categorie inferiori, gli orari del viaggio per raggiungere il luogo della gara, particolare che dal punto di vista organizzativo (e fisiologico digestivo) può creare altri problemi.**

Mantenendo invariato lo schema della prima colazione e ricordando che **non è fisiologicamente corretta l'abitudine del non mangiare prima della gara, il pranzo pre-gara, definito anche pre-competitivo, deve essere facilmente digeribile e consumato almeno 3 ore prima della gara** stessa. Volendo fare un esempio si può schematizzare tale pasto in:

### COLAZIONE

- una tazza di latte ben zuccherato con poco caffè o una tazza di tè
- fette biscottate con burro e marmellata (o miele)
- un frutto ben maturo o un succo di frutta
- cornflakes da consumarsi con il latte

### PRANZO

- 100 gr di pasta con pomodoro e parmigiano
- una fetta di crostata con marmellata o frutta

Questo è certamente lo schema alimentare più facilmente digeribile e di pronto uso per la prestazione. **Nei periodi e climi caldi altrettanto importante risulta la idratazione, per combattere la perdita idro elettrolitica e la acidosi da fatica.**

La razione alimentare dopo la gara deve ovviamente in questo caso correggere tutti quei disturbi e squilibri metabolici indotti dallo sforzo, oltreché facilitare i processi di disintossicazione e allontanamento dei metaboliti e delle scorie tossiche. **Al termine della gara è utile quindi bere acqua bicarbonato gassata e /o del latte per combattere la acidosi da sforzo. Il pasto deve essere costituito ad esempio da una minestra o passato di verdura, un piatto di patate lesse ben salate, una porzione di formaggio, 2 fette di pane e della frutta (o un gelato nella giusta stagione).**