



OPUSCOLO 289

Dott.ssa Francesca Chiavaroli
Biologa Nutrizionista

Francesca
CHIAVAROLI
BIOLOGA | NUTRIZIONISTA



1.

ABITUDINI SBAGLIATE

Quante volte ti capita di non prestare particolare attenzione a quello che mangi prima o dopo l'allenamento?

Pensi che gli alimenti siano tutti uguali e, involontariamente, commetti degli errori. Ti può essere capitato di mangiare un pacchetto di patatine prima di fare una corsa o un hot dog con maionese o una merendina ricca di zuccheri prima di una partita di basket?

Uno sportivo attento deve ricordarsi che il proprio **corpo consuma come il motore di una macchina** e occorre fornirgli il giusto quantitativo di benzina in base a quanto consuma: **più strada la macchina percorre, più ha necessità di mangiare!**

Inoltre, è importante che la **quantità di benzina sia proporzionata alla grandezza del motore** (non puoi fornire alla Panda la stessa benzina che forniresti ad una Ferrari). Per questo è fondamentale che lo sportivo faccia molta attenzione **sia a quanto mangia che a quello che mangia!** Molti commettono l'errore di digiunare prima di fare sport o, viceversa, mangiare troppo scegliendo cibi troppo pesanti che andrebbero a rallentare la digestione penalizzando la performance fisica.

2.

ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA CORRETTA: CAMPIONI A TAVOLA

Innanzitutto devi ricordarti che è fondamentale scegliere gli **alimenti giusti per raggiungere i risultati migliori** perché **l'alimentazione è parte integrante dell'allenamento** e non si diventa campioni mangiando bene solo il giorno della partita ma occorre prepararsi e mangiare bene durante tutta la settimana.

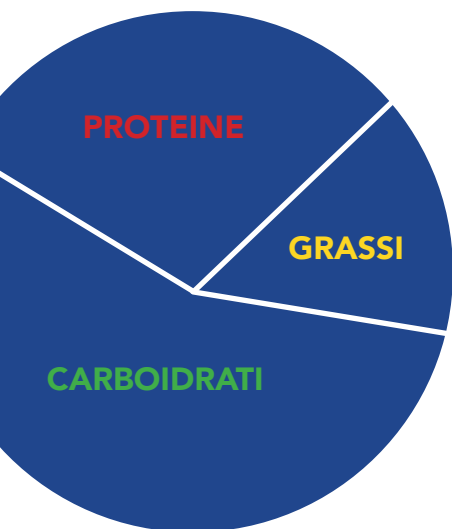
Impara a organizzare la tua giornata iniziando con una **ricca e buona COLAZIONE**, meglio se salata con pane e prosciutto o pane e uova con frutta, yogurt e cereali oppure potresti provare le bevande vegetali come il latte di cocco o latte di castagna ricche di fibre e vitamine fondamentali.

Quando sei a scuola organizzati con uno **SPUNTINO SALUTARE**. Se avrai fatto una ricca colazione è sufficiente organizzarti con **una rapida ricarica** che ti aiuterà ad arrivare al pasto successivo senza aver troppa fame. Puoi portare un panino con la marmellata o con la crema di nocciole o una fetta di torta fatta dalla nonna, un frutto con un pezzettino di parmigiano, un pezzetto di cioccolata o dei biscotti al cioccolato fatti in casa.

Al pomeriggio a casa invece, prima di andare ad allenamento, potresti mangiare uno yogurt greco con frutti rossi o della frutta secca come le noci o mandorle, o una fetta di torta fatta in casa o un piccolo panino con la marmellata con un estratto di frutta e verdura o delle olive con parmigiano.

Per capire come e cosa mangiare a **PRANZO** invece ti consiglio di fare un piccolo gioco e imparare ad usare **la regola del piatto unico**.

Dividi il piatto facendo in modo che la componente maggiore sia costituita dai **carboidrati** circa un 50% e il resto diviso tra **proteine** (circa 15-20%) e **grassi** (30%).



I CARBOIDRATI sono tutti quegli alimenti che forniscono zuccheri e che **nascono dalla terra** e che mangi comunemente come: la pasta, il pane, il riso, le patate, la frutta e la verdura. Questi alimenti sono una buona **fonte di energia immediatamente disponibile**. La frutta e la verdura forniscono anche le fibre, le vitamine e i minerali necessari a mantenerti sano e in forma e ad ammalarti di meno. Devi sempre avere nel piatto la

verdura preferibilmente di stagione uno a scelta tra gli altri carboidrati.

Per ricordarti cosa sono **LE PROTEINE** invece pensa agli animali che **si muovono**, quindi la carne del pollo, il pesce, le uova della gallina e i formaggi che derivano dalla mucca. I legumi nascono

dalla terra ma sono anche proteine di origine vegetali, ideali per gli sportivi. Le proteine rappresentano un po' i **mattoni con cui sono costruiti i nostri muscoli**. E' importante fare bene la "fase di recupero" post allenamento per non rischiare di perdere massa magra. Nel tuo piatto ci deve essere sempre una proteina a tua scelta.

I GRASSI invece servono per ricaricare le **riserve energetiche** e di protezione degli organi vitali. Fai attenzione alla **qualità** dei grassi che introduci con la dieta; scegli i **grassi buoni** come quelli contenuti nell'olio d'oliva, nel pesce azzurro (salmone, sardine) **evita un consumo eccessivo** dei così detti **grassi trans** che trovi nelle brioche, nelle merendine e nei cibi eccessivamente fritti.

3. COSA MANGIARE PRIMA DELLA PARTITA

IL MOTTO DI UN BRAVO SPORTIVO DEVE ESSERE: STOMACO VUOTO E RISERVE PIENE

Se non hai mangiato a sufficienza e non ti sei garantito le adeguate riserve energetiche durante la giornata, la tua performance non sarà ottimale e potresti sentirti stanco.

IL GIORNO DELLA PARTITA

il pasto **deve essere:**

ricco di fluidi
scarso di lipidi e fibre
elevato in carboidrati
moderato in proteine
ma soprattutto... di tuo gradimento

PRIMA della partita ti suggerisco di:

- consumare il pasto principale almeno 2 ore prima dell'attività fisica (devi avere il tempo per assorbire ed accumulare glicogeno muscolare ed epatico)

- fare uno spuntino leggero almeno 40 minuti prima della attività fisica.

Cosa mangiare: prediligi un pasto ricco di carboidrati facilmente digeribili a **BASSO INDICE GLICEMICO** (IG), per esempio un bel piatto di pasta o riso fibre integrale con pomodoro e parmigiano.

DOPO la partita:

puoi consumare un piccolo spuntino anche subito dopo la partita, il pranzo e la cena invece andrebbero consumati non più tardi di un'ora.

Cosa mangiare: Prediligi un pasto ricco di carboidrati ad **ALTO IG** liquidi o solidi (barrette energetiche, banana, focaccia semplice) entro i primi 30' minuti post allenamento.

4. IDRATAZIONE

Spesso si sottovaluta come l'idratazione sia fondamentale esattamente quanto l'alimentazione. La tua performance sia in allenamento che durante la partita sarà ottimale se il tuo corpo è mantenuto costantemente idratato mentre sarà compromessa in caso di disidratazione.

Come puoi organizzarti per evitare di arrivare disidratato alla partita?

- . devi iniziare a bere una quantità abbondante di liquidi nelle 24 ore precedenti la partita;
- . due o tre ore prima invece occorre bere circa 400-600 ml di acqua;

- durante l'allenamento bevi circa 150-300 ml di acqua ogni 20 minuti circa;

E' sconsigliato assumere bevande gasate o troppo fredde che possono rallentare la digestione o far venire mal di pancia.

La perdita di liquidi con la sudorazione può essere stimata con la variazione del peso corporeo, pesandoti dopo l'allenamento e osservando se e quanti kg hai perso.

5. MESSAGGI CHIAVE

Fare sport ti consente di divertirti e stare bene.

Non puoi pensare di allenarti bene e vincere senza aver prima curato l'alimentazione e l'idratazione anche nei giorni precedenti l'allenamento o la partita.

Un vero sportivo presta attenzione al benessere e allo stile di vita quotidiano anche con piccoli gesti come: andare a scuola a piedi o in bici, fare una passeggiata dopo i compiti, leggere un libro, guardare meno la televisione e il cellulare o giocare a palla in cortile.

Vivere più all'aria aperta a contatto con la natura ed essere meno sedentari ti aiuta a rinforzare il tuo sistema immunitario, ad essere più forte e... vincente!

Il presente documento è stato redatto per conto della società Pallacanestro Budrio. L'autrice non si assume alcuna responsabilità qualora questo venga diffuso, pubblicato, riprodotto o utilizzato da altre persone, diverse dal destinatario. Questo documento è proprietà intellettuale della Dott.ssa Francesca Chiavaroli, iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi, col numero ERM_A02124, ogni riproduzione divulgazione non autorizzata ne è vietata.

A stylized, abstract graphic of a human face in various shades of blue, set against a bright yellow background. The face is composed of smooth, flowing shapes that define the forehead, eyes, nose, and mouth. The overall style is modern and minimalist.

Dott.ssa Francesca Chiavaroli
Biologa Nutrizionista