

DIETA E SORT

Dieta equilibrata

Una dieta equilibrata deve tener conto sia della quantità che della qualità degli alimenti che si introducono, deve comprendere tutti i nutrienti (cioè le sostanze che producono energia) e assicurare l'equilibrio tra energia spesa ed energia assunta, per soddisfare tutte le necessità dell'organismo. La Società Italiana di Nutrizione (SINU) raccomanda i seguenti livelli L.A.R.N. (Livelli Assunzione Raccomandati Nutrizionali):

- **55% zuccheri**
- **30% grassi**
- **15% proteine, acqua, sali minerali e vitamine**

La quota maggiore del fabbisogno totale (55%) è attribuita agli zuccheri in virtù del loro potere energetico e della loro facile digeribilità. La quota destinata ai grassi corrisponde al 30% del fabbisogno totale giornaliero ed è anch'essa legata alla loro importanza energetica (forniscono un alto potere calorico in poco volume) e alla funzione di condimento che migliora e innalza l'appetibilità del cibo conferendogli più gusto.

L'appetibilità di un piatto è importante perché condiziona la secrezione di succhi gastrici che altrimenti risulterebbe scarsa o insufficiente compromettendone la digeribilità: una sana alimentazione deve quindi, oltre a essere varia, risultare gustosa e appetitosa.

La percentuale delle proteine è nettamente quella inferiore (15% del fabbisogno totale) perché esse non entrano nel processo di produzione dell'energia. Tuttavia la loro presenza nella dieta è assolutamente indispensabile al mantenimento dell'equilibrio alimentare. Essa deve coprire la quota giornaliera di logoramento organico e il fabbisogno di rigenerazione legato all'attività. Alla tua età, con l'organismo in fase di accrescimento, la quantità di proteine deve salire da 1 grammo per kilogrammo di peso corporeo al giorno fino a 1,5 grammi di proteine per kilogrammo.

ATTENZIONE AL SOPRAPPESO

Negli ultimi 50 anni sta aumentando fortemente la percentuale dei bambini in sovrappeso: la causa è da ricercare in un'alimentazione sbilanciata, troppo ricca di grassi e zuccheri (gli alimenti incriminati sono focacce, pizzette, merendine, hamburger, patatine fritte e ketchup) e sempre più povera di frutta e verdura con pasti che vengono consumati velocemente e senza criterio. Queste cattive abitudini alimentari alterano il naturale equilibrio del corpo che è garantito da un bilancio energetico tra la quantità di energia assunta col cibo e quella spesa complessivamente nella giornata. Quando introduciamo più cibo rispetto al necessario, l'eccedenza viene immagazzinata sotto forma di grasso e provoca un aumento di peso; un continuo aumento dei grassi di deposito, oltre a problemi estetici, può provocare alterazioni del metabolismo del corpo che sono all'origine di malattie importanti come obesità, diabete, ipertensione e malattie cardiocircolatorie.

La quantità di energia giornaliera necessaria al tuo organismo è in stretta relazione con la quantità di esercizio fisico che svolgi. A riposo, il tuo organismo consuma una minima quantità di energia; se ti alzi o cammini, mangi o studi, il tuo consumo energetico aumenta. Un calcolo approssimativo delle calorie di cui si ha bisogno è dato dalla formula:

Peso corporeo espresso in kilogrammi moltiplicato per 50

(per esempio, per un soggetto che pesa 46 kilogrammi il fabbisogno energetico corrisponde a $46 \times 50 = 2300$ calorie)

a cui si devono aggiungere quelle calorie necessarie all'attività sportiva/lavorativa svolta.

La tabella che vedi sotto dà un esempio del dispendio energetico necessario per ogni ora di attività in alcune discipline sportive.

<i>Attività</i>	<i>kcal spese per ora di attività</i>
<i>Alpinismo</i>	<i>650</i>
<i>Ciclismo</i>	<i>450</i>
<i>Danza</i>	<i>198-462</i>
<i>Corsa</i>	<i>750</i>
<i>Tennis</i>	<i>426</i>
<i>Pattinaggio</i>	<i>600-700</i>
<i>Nuoto</i>	<i>700</i>
<i>Calcio</i>	<i>400</i>
<i>Camminata</i>	<i>246</i>
<i>Sci</i>	<i>950</i>
<i>Pallanuoto</i>	<i>600</i>
<i>Pallavolo</i>	<i>360</i>
<i>Pallacanestro</i>	<i>600</i>
<i>Ginnastica</i>	<i>400</i>

PRIMA E DOPO UNA GARA

Anche se non esistono diete miracolose o cibi speciali in grado di migliorare la prestazione fisica, una sana alimentazione caratterizzata da dosi contenute, alta digeribilità e una giusta ripartizione dei nutrienti contribuisce a mantenere l'organismo in forma durante gli impegni di allenamento e di gara, favorendo le possibilità di una buona performance. Un atleta attento avrà cura di:

- *consumare i pasti completi almeno 3-4 ore prima dell'allenamento o della gara*, favorendo cibi più velocemente digeribili come pasta o verdure;
- *mantenere la maggior parte della razione alimentare a carico dei carboidrati*, preferendo gli zuccheri complessi (pasta, riso, biscotti secchi] agli zuccheri semplici (zucchero, miele, dolci, frutta) per il loro graduale assorbimento;
- reintegrare, nei primi 30 minuti dopo l'attività, le perdite di liquidi e le riserve di glicogeno esaurite con bevande zuccherate, frutta fresca o alimenti ricchi di zuccheri semplici di facile assorbimento;
- non mettersi a tavola prima che sia trascorsa almeno 1 ora dalla fine dell'allenamento, per permettere il ritorno del sangue dai muscoli agli organi della digestione, preferendo un pasto poco calorico (un passato di verdura, un brodo o delle verdure);
- innalzare leggermente la quota di proteine giornaliere (da 1 g/kg di peso a 1,8-2,0 g/kg di peso corporeo al massimo) per un ottimale ricambio delle proteine del muscolo che si sono usurate durante l'attività fisica;
- reintegrare le perdite di acqua e sali nell'arco della giornata e durante la pratica sportiva bevendo poco e spesso. L'assunzione di acqua deve essere in stretta relazione alle perdite della stessa attraverso la sudorazione e non limitata al momento dei pasti;
- in caso di sudorazione abbondante è bene non ricorrere solo ad acqua naturale, ma utilizzare bevande ipotoniche contenenti adeguate quantità di sali e di zuccheri semplici.

IMPARIAMO AD ALIMENTARCI

<i>come</i>	<i>cosa</i>
<i>Una buona colazione che garantisca il giusto apporto di carboidrati e proteine per iniziare bene la giornata</i>	<i>Per esempio: una tazza di latte con cereali, fette biscottate con miele o marmellata, frutta o yogurt.</i>
<i>Uno spuntino a metà mattina per far fronte al calo degli zuccheri.</i>	<i>Per esempio: un frutto o uno yogurt permette di arrivare all'ora di pranzo senza sentire i morsi della fame.</i>
<i>Il pranzo deve essere leggero e prevalentemente a base di carboidrati, facilmente digeribili.</i>	<i>Per esempio, riso o pasta con salsa di pomodoro senza grasso cioè con poco burro od olio, oppure pasta con poco burro od olio d'oliva e formaggio. Prosciutto crudo o una piccola porzione di carne magra o pesce con abbondante contorno di verdura e frutta.</i>
<i>Una merenda a metà pomeriggio compensa l'abbassamento degli zuccheri e ci accompagna fino all'ora di cena.</i>	<i>Ideali sono un frutto o uno yogurt oppure un panino.</i>
<i>La cena avrà lo scopo di procurare all'organismo i nutrienti essenziali per la ricostruzione dei tessuti e rinnovare le cellule danneggiate durante l'attività del giorno.</i>	<i>Ideale sarà dunque un pasto a base prevalente di proteine(carne, uova, pesce, formaggi, legumi) accompagnate sempre da verdura e frutta di stagione.</i>

....a seconda dello sport...

In generale la dieta deve essere più ricca di glucidi per chi pratica sport di resistenza e più ricca di proteine per chi pratica sport di forza.

Gli sport di lunga durata, basati sulla resistenza e sul "fiato" (come marcia, corse lunghe, ciclismo, sci di fondo, nuoto), che utilizzano il meccanismo aerobico, privilegiano come combustibile il glucosio, e perciò richiedono un'alimentazione soprattutto a base di pasta, pane, legumi, frutta e ortaggi.

Gli sport di velocità, che comportano sforzi brevi e intensi (quali corsa veloce, salti, lanci) e sono sostenuti dal meccanismo energetico anaerobico, oltre a un'alimentazione a base di zuccheri, si avvantaggiano anche di alimenti ricchi di fosfati quali il latte, le uova, i formaggi, il pesce. Per queste attività è consigliata una modesta assunzione di liquidi, per non appesantire l'organismo.

Gli sport alternativamente aerobici e anaerobici, detti misti, quali lo sci, il tennis, gli sport di squadra (calcio, rugby, pallacanestro, pallavolo) se si svolgono in particolari situazioni ambientali (caldo) o con particolare intensità possono determinare la necessità di ingerire alimenti liquidi durante la competizione stessa, sia per riequilibrare il patrimonio idrico e tamponare l'acidosi del lavoro muscolare, sia per reintegrare in parte le fonti di energia. Sono utili i centrifugati di frutta arricchiti di miele, purché non ghiacciati, per non creare "shock" termici se ingeriti da soggetti accaldati e sudati.