

Workshop allenatori 2006 - FIPAV CQN
Zocca, 28 Agosto 2006

L'alimentazione dell'atleta

Costabile C.

Modelli nutrizionali per l'atleta

Una corretta alimentazione è un fattore chiave per il mantenimento di uno stato di benessere psico-fisico.

Modelli nutrizionali per l'atleta

L'alimentazione applicata agli atleti di elite, e successivamente la diffusione dello sport a tutti i livelli ha contribuito

- a caratterizzare in maniera precisa l'importanza di un corretto equilibrio nutrizionale
- a demonizzare i regimi dietetici che danneggiano progressivamente l'organismo

Modelli nutrizionali per l'atleta

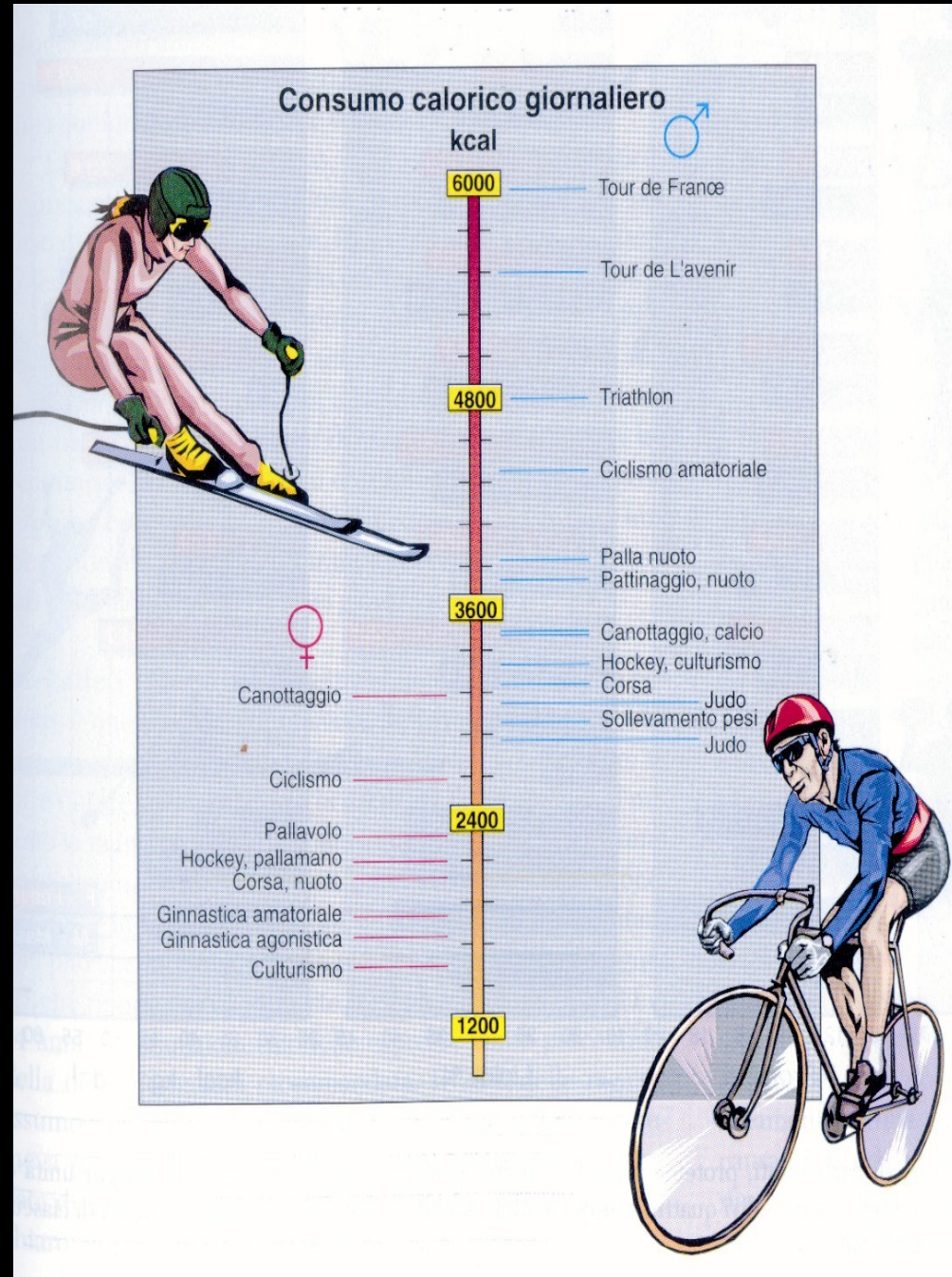
Tutto ciò ha lo scopo di fornire alla macchina umana le materie prime in grado di consentire la migliore prestazione sportiva possibile in un regime di assoluta sicurezza per la salute





La quantità di Energia (kcal) di cui necessita l'organismo varia in base ad una serie di fattori quali età, sesso, e tipo di attività fisica (intensità di svolgimento e quantità di lavoro).

Il fabbisogno energetico dell'esercizio fisico è estremamente variabile, in relazione all'**intensità** ed alla **durata** della prestazione, potendo variare da poche Kcal nelle prestazioni di potenza (salti, scatti brevi) a circa 8000 – 10000 Kcal per prestazioni della durata di 10-12 ore (sci alpinismo) passando per le 6000 kcal/die di un corridore partecipante al giro ciclistico di Francia o d'Italia.



Peso corporeo

- Espressione del bilancio energetico tra entrate e uscite caloriche
- Energia: introdotta con i cibi e utilizzata dal corpo (a riposo e in attività)
- Se si introduce più energia di quanta se ne consumi, ***l'eccesso è accumulato sotto forma di grasso***



L'alimentazione deve rispondere a determinati requisiti ovvero deve essere varia, ben equilibrata e ripartita nei diversi momenti della giornata

Cosa si intende per corretta alimentazione?

Una corretta alimentazione deve assicurare:

- Proteine (aminoacidi)
- Grassi (polinsaturi, etc)
- Carboidrati
- Acqua
- Vitamine
- Sali minerali
- Fibre



Principali nutrienti

Proteine: hanno la funzione di costruire e rinnovare i tessuti e le cellule dell'organismo

1 gr di proteine produce 4 Kcal

Principali nutrienti

Grassi (lipidi) sono anch'essi una fonte di energia per l'organismo ed hanno un potere calorico doppio rispetto ai carboidrati:

A seconda della composizione chimica:

- saturi (burro, margarina, lardo, strutto)
- monoinsaturi (olio di oliva)
- polinsaturi (oli vegetali, pesce)

un grammo di lipidi produce 9 Kcal

Principali nutrienti

Carboidrati

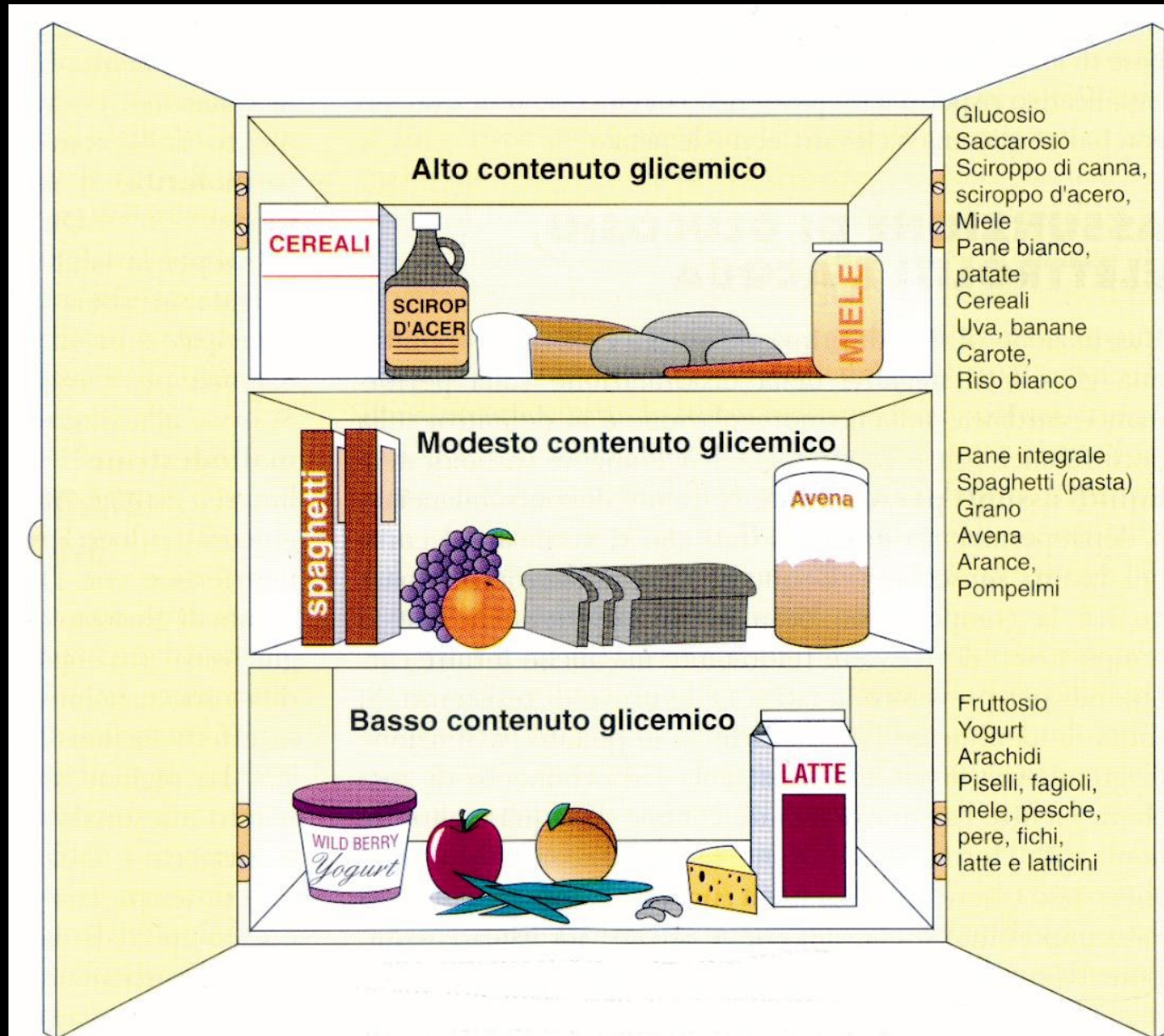
CHO semplici: saccarosio, fruttosio, lattosio (zucchero, frutta, miele)

CHO complessi: cereali (pasta, pane, riso, etc.)

Sono le sostanze energetiche per eccellenza e l'organismo li utilizza come fonte principale di energia.

Un grammo di carboidrati fornisce 4 Kcal

Carboidrati e Indice glicemico



Principali nutrienti

- **Vitamine** e **sali minerali** svolgono soprattutto una funzione bioregolatrice
- **Fibre** sono sostanze presenti in alcuni alimenti vegetali che non vengono digerite dall'organismo ma svolgono una funzione regolatrice dell'intestino
- **Acqua** principale costituente dell'organismo. Va mantenuto in un rapporto equilibrato tra quota introdotta con le bevande e alimenti e quota eliminata dall'organismo attraverso il sudore e le urine.

L'acqua rappresenta il 75% del peso corporeo del lattante, ma solo il 53% del soggetto maschio anziano ed il 46% dell'anziano di sesso femminile.

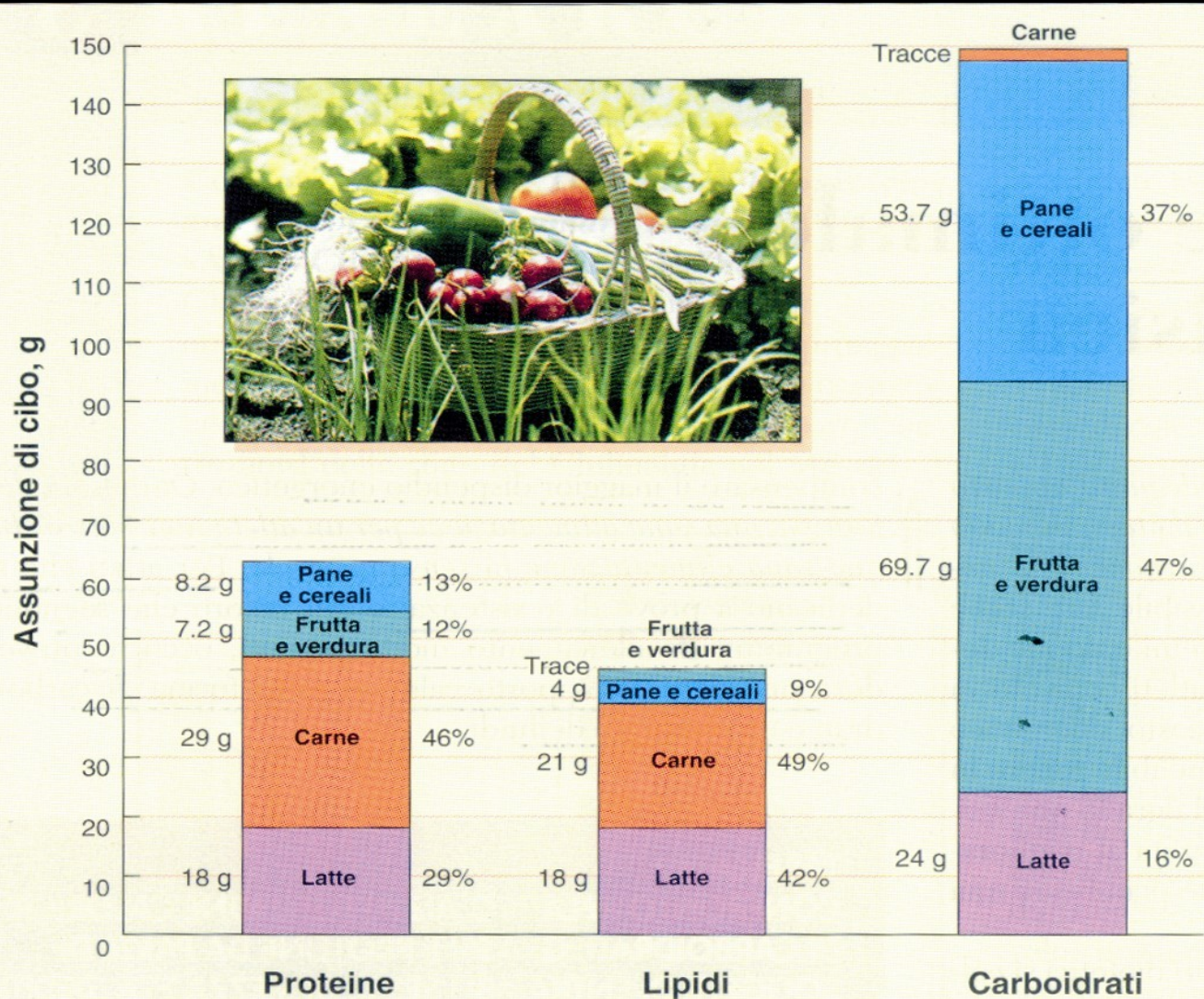


Dieta standard

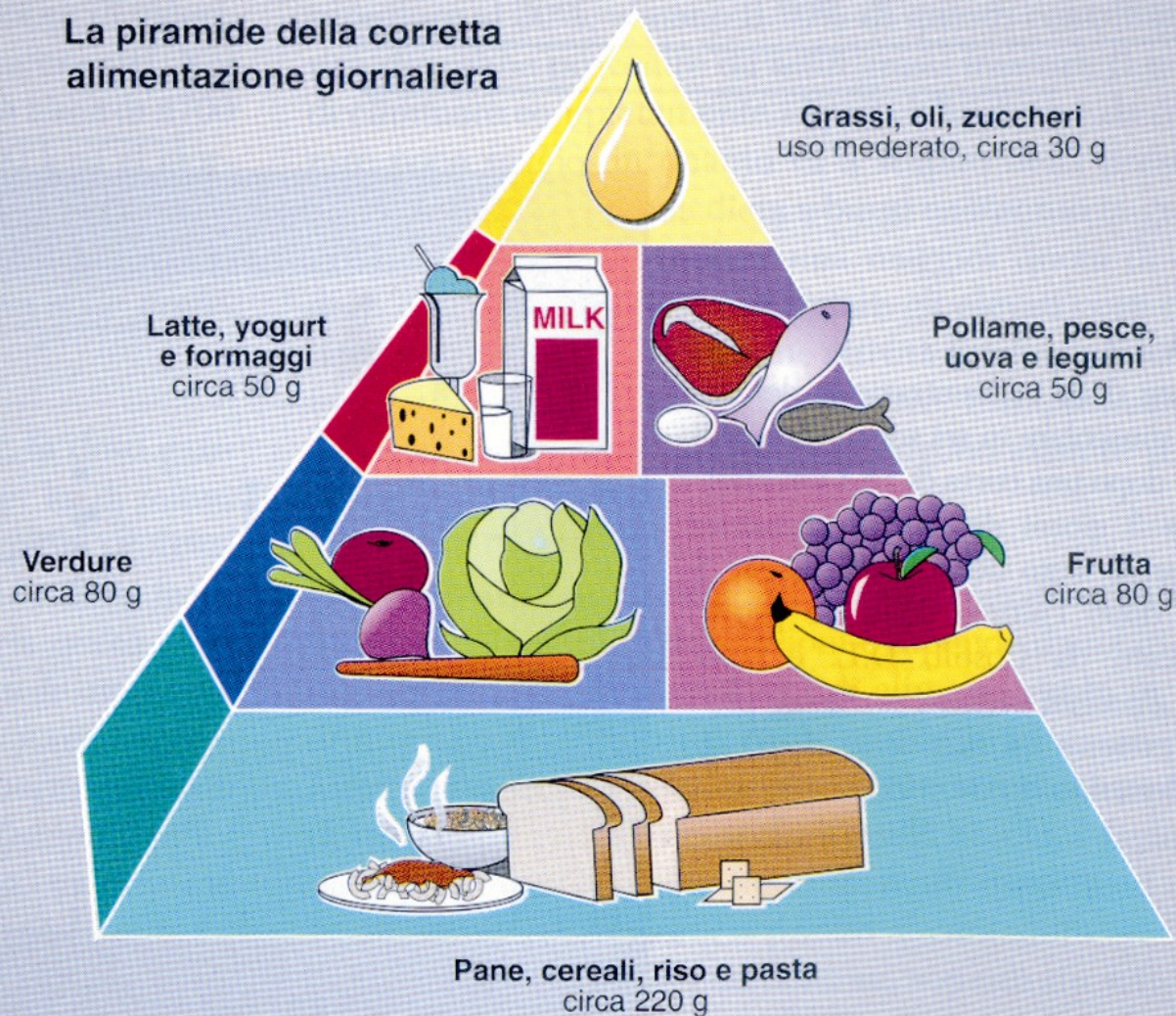
In linea generale la dieta più adatta per un individuo che pratica attività sportiva è quella basata sugli idrati di carbonio, con adeguata integrazione lipidica e protidica

- **60-70 % carboidrati**
- **10-15 % proteine**
- **20-25 % grassi**

Composizione della dieta (proporzioni degli alimenti)



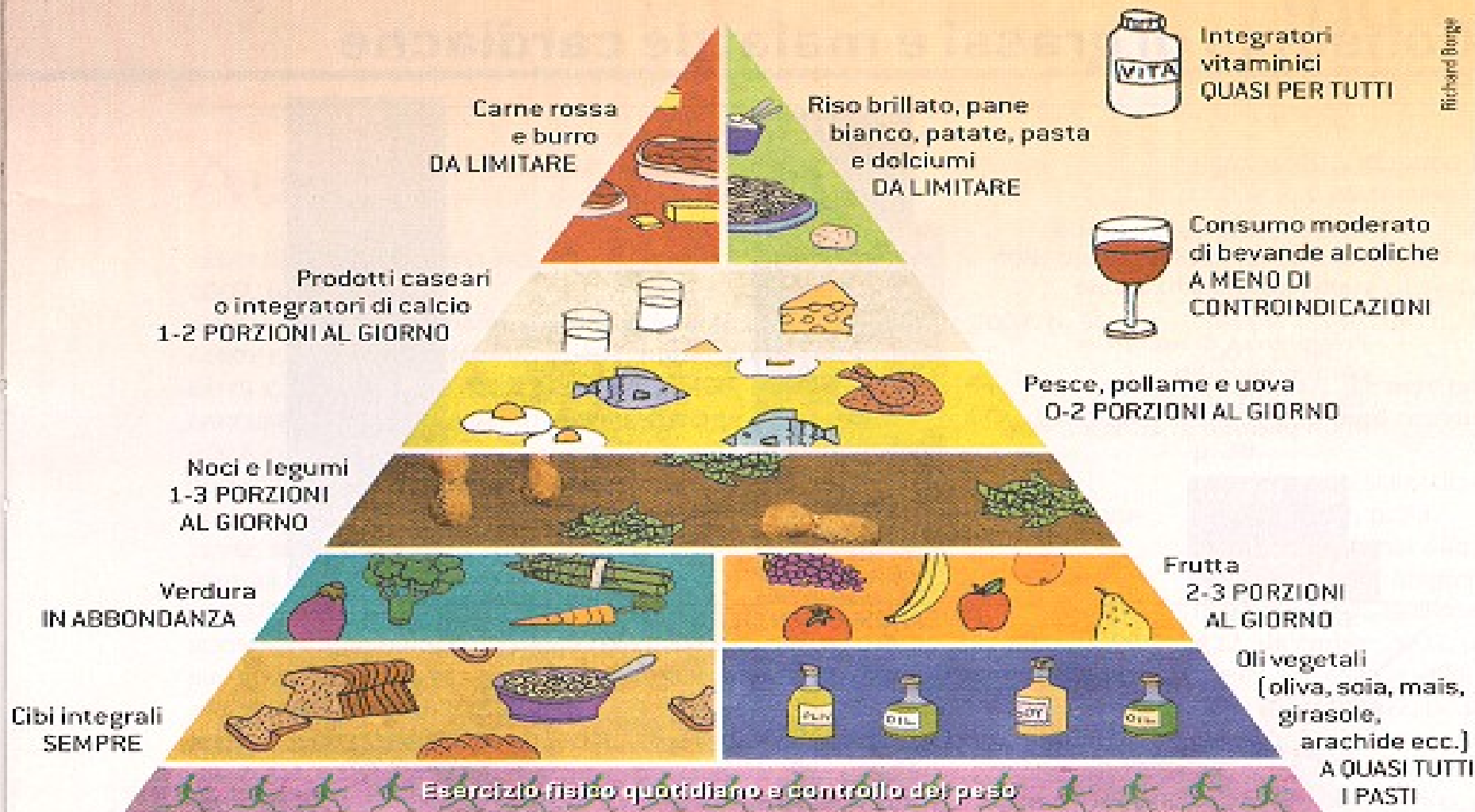
La piramide della corretta alimentazione giornaliera



Fonte: U.S. Department of Agriculture. U.S. Department of Health and Human Services

Dieta standard

Un'alimentazione corretta deve apportare la giusta quantità di energia da ripartire nei diversi momenti della giornata; da qui l'importanza di fare più pasti nell'arco della giornata ed in particolare la **prima colazione** deve apportare il 20-25% dell'energia totale giornaliera, il **pranzo** 30% circa, la **cena** il 30% circa, lo **spuntino** il 15-20 % circa



LA NUOVA PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI

Proposta dagli autori dell'articolo, distingue i grassi salutari e non salutari e i carboidrati. Frutta e verdure sono ancora raccomandate, ma il consumo di prodotti caseari dovrebbe essere limitato.

Alimentazione durante l'allenamento

FASE DI PREPARAZIONE

Il periodo di preparazione varia secondo disciplina sportiva, pertanto l'apporto energetico dovrà essere personalizzato e potrà arrivare per carichi di lavoro molto elevati sino a 50 kcal/kg peso corporeo/die.

Il numero dei pasti dovrà essere di almeno tre: prima colazione, pranzo, cena, eventualmente con l'integrazione di uno o due spuntini da consumarsi a metà mattina e/o metà pomeriggio, a seconda delle sedute di allenamento.

Alimentazione durante l'allenamento

FASE DI PREPARAZIONE

Il **fabbisogno glicidico** rappresenta la parte quantitativamente più importante della razione calorica totale e deve rappresentare il 58-60% della razione stessa, con una quota del 15-20% rappresentata da zuccheri semplici. La preferenza deve andare agli zuccheri complessi (amido) a più lenta metabolizzazione come pane, pasta, riso, etc.

La **quota lipidica** va mantenuta intorno al 25% delle calorie giornaliere rispettando il rapporto: 1/3 grassi saturi, 1/3 grassi monoinsaturi, 1/3 grassi polinsaturi. La bassa quota lipidica è legata alla necessità di controllare e ridurre la massa adiposa, oltre che favorire l'utilizzo degli zuccheri.

Alimentazione durante l'allenamento

FASE DI PREPARAZIONE

La quota proteica, a causa dell'aumento del **fabbisogno proteico** legato all'aumento delle masse muscolari ed al maggior turnover degli aminoacidi durante carichi di lavoro elevati, può essere portata sino a valori che si aggirano intorno ai 2 gr/kg/die, pari al 15% dell'apporto calorico complessivo.

Per quanto riguarda il **fabbisogno idrico** il soggetto che pratica attività sportiva avrà bisogno di 1 cc di acqua per ogni caloria di dispendio energetico; così ad esempio se il dispendio energetico è di 3000 calorie saranno necessari circa 3000 cc di acqua. Una dieta alimentare ben equilibrata è sufficiente a garantire all'atleta un adeguato apporto vitaminico così come per quanto riguarda l'apporto salino.

L'**apporto di fibre** dovrà essere assicurato dall'abbondante presenza di ortaggi e frutta ed anche di alimenti integrali. Come grasso da condimento va usato olio extravergine di oliva.

Alimentazione durante l'allenamento

FASE AGONISTICA

Durante il periodo agonistico l'alimentazione deve tendere soprattutto a mantenere stabile il “peso forma” raggiunto nella fase precedente. Risulta quindi opportuno ridurre l'apporto proteico a quote di 1 gr/Kg/die ed aumentare l'apporto glucidico. In questa fase, laddove possibile, si dovrà tenere conto della periodizzazione dell'allenamento .

In questo periodo le caratteristiche dell'alimentazione e la suddivisione dei pasti non si deve discostare da quella del periodo di preparazione.

Alimentazione durante l'allenamento

Nel giorno della competizione l'alimentazione dovrà essere particolarmente accurata. In questo giorno il problema è rappresentato dalla **distribuzione dei pasti.**

La **prima colazione, importante per la preparazione alla gara dovrà essere consumata tra le 7:00 e le 8:00 del mattino e comunque non oltre le 8:30, sempre con un orientamento verso l'alimentazione all'italiana**

Alimentazione durante l'allenamento

Il pasto pre-gara dovrà essere **consumato tre ore prima** ed essere particolarmente **ricco in carboidrati** e con moderato apporto proteico (60% carboidrati, 10-12% proteine) Sono da preferire i carboidrati complessi.

L'unica bevanda consentita è l'**acqua**.

Alimentazione durante e dopo una gara

A ridosso della gara o al termine della fase di riscaldamento pre gara, se necessario, bisogna integrare con modiche quantità di cibo privilegiando **i glucidi a rapido assorbimento** (1 o 2 fette biscottate con marmellata o miele; 1 fetta di crostata semplice alla frutta; barrette energetiche);

va inoltre realizzata una **reintegrazione di liquidi**.

Alimentazione durante e dopo una gara

Subito dopo la gara l'alimentazione **deve ripristinare le scorte energetiche e smaltire le scorie metaboliche** accumulate durante lo sforzo fisico.

Vanno **reintegrate le perdite idrosaline** con succhi di frutta, acqua con succo di limone; consigliato il consumo di frutta ed in particolare mele, banane perché ricche di potassio e quindi alcalinizzanti.

Alimentazione durante e dopo una gara

Il pasto dopo la gara dovrà essere consumato almeno tre ore dopo la competizione ed essere costituito da **cibi facilmente digeribili** come ad esempio: passati di verdure o minestrone con riso o pasta, olio crudo e parmigiano grattugiato; carne (pollo, tacchino, vitello) o pesce (lessato o ai ferri) o prosciutto crudo magro; verdura cotta o cruda; pane o fette biscottate; frutta; gelato alla frutta. In alternativa potrà essere consumata una pizza margherita accompagnata da contorno di verdure, frutta e gelato. Come bevande è consentito un bicchiere di vino o birra.

Alimentazione nel giorno dopo la gara

Il giorno dopo la gara è considerato un giorno di transizione: in questo periodo l'alimentazione dovrà essere finalizzata al **completo ripristino delle scorte di glicogeno muscolare** ed al **riifornimento dell'adeguata quota proteica e lipidica.**

Alimentazione nel giorno dopo la gara

In questa fase viene proposta una razione calorica giornaliera suddivisa in quote di 15% di proteine, 20% di lipidi, e 65% di glucidi.

Alimentazione nel giorno dopo la gara

La **quota glucidica** dovrà essere rappresentata per l'80% da carboidrati complessi (pasta, riso, patate, avena, orzo, etc) e per il 20% da quelli semplici (frutta, saccarosio, glucosio).

La **quota proteica** dovrà essere adeguatamente bilanciata tra proteine animali (2/3) e proteine vegetali (1/3).

La **quota lipidica** del 20% è giustificata dalla necessità nel giorno dopo la gara di privilegiare l'apporto di glucidi e proteine senza avere un eccessivo apporto calorico. Si dovrà inoltre assumere una **quantità di liquidi** adeguata al fabbisogno calorico, distribuiti in maniera equa durante la giornata e non concentrati nei due pasti principali.

CONCLUSIONI

RACCOMANDAZIONI ALIMENTARI 1

- Adeguare l'apporto energetico degli alimenti alla propria attività fisica, in modo da mantenere il proprio peso ottimale;
- Ricordare l'importanza della prima colazione che spesso viene trascurata o sostituita da nutrienti negativi
- Ridurre progressivamente il quantitativo dei pasti durante la giornata fino a rendere la cena un pasto “di servizio” (ripristino del glicogeno e degli elementi consumati con l'attività fisica)

CONCLUSIONI

RACCOMANDAZIONI ALIMENTARI 2

- Fare attenzione al numero dei pasti (almeno 4 nell'arco di una giornata, considerando anche gli spuntini)
- Prestare attenzione alle dimensioni dei pasti stessi (mai porzioni abbondanti ad eccezione di frutta e verdura)
- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno (possibilmente lontano dai pasti)

CONCLUSIONI

RACCOMANDAZIONI ALIMENTARI 3

- Eliminare gli alimenti inutili o negativi (pasticceria, bibite, alimenti di friggitoria, etc.);
- Limitare il consumo di bevande alcoliche, preferendo quelle a basso tenore alcolico, quali il vino e la birra, al momento dei pasti;
- Evitare di seguire le mode dietetiche del momento, soprattutto quelle che pubblicizzano una riduzione settoriale del peso solo nelle zone desiderate

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA

**Clicca
l'argomento che
ti interessa**



Seconda Edizione 1997
ISTITUTO NAZIONALE DELLA NUTRIZIONE

Sito internet: inn.ingrm.it

Grazie.

