



CONSIGLI PER L' ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

(dall'incontro avuto con i genitori e gli allenatori della Virtus Pallavolo Poggibonsi)

L'alimentazione in generale

Ogni giorno siamo bombardati da messaggi pubblicitari che cercano di convincerci che mangiare merendine a colazione pranzo e cena sia salutare: una ogni tanto non fa male, ma non devono diventare una componente fissa e fondamentale dell'alimentazione dei nostri ragazzi. Infatti le merendine e i cibi confezionati contengono conservanti e grassi in grandi quantità e possono favorire un aumento di peso eccessivo che può avere conseguenze sulla salute. Una corretta alimentazione associata ad attività fisica regolare porta invece ad una crescita sana e al controllo del peso che è il primo passo verso il benessere fisico e mentale dei ragazzi. Ma cosa vuol dire "corretta alimentazione"? Partiamo dal dire che i **pasti principali devono essere 3, colazione, pranzo e cena e 2 gli spuntini** tra i pasti. Saltare la prima colazione è un errore perché dopo un'intera notte di digiuno il nostro organismo e il nostro cervello hanno bisogno di nutrirsi: **un'ottima colazione può essere costituita da pane e marmellata e una tazza di latte, magari scremato**. Anche della frutta può essere un ottimo alimento, una bella macedonia di frutta di stagione oppure pezzetti di frutta misti ad uno yogurt bianco magro. Per chi preferisce **una colazione salata si può pensare ad un toast, o a della bresaola**; anche una sottile fetta di pane con il pomodoro può essere una buona scelta. A metà mattina la cosa migliore è un frutto, ma si può anche dare un piccolo panino con il prosciutto crudo con lo speck, oppure con la ricotta vaccina magra o anche con il tonno; una spremuta di arancio o un succo alla pera o all'albicocca e un pezzetto di parmigiano; questi esempi valgono anche per la merenda. A pranzo e a cena sarebbe bene consumare pasta in quantità moderata, condita con sughi leggeri, magari non soffritti e non troppo ricchi di olio cotto. Dare invece importanza alla carne, preferibilmente la carne bianca tipo petto di pollo e di tacchino, oppure anche carne rossa magra come bistecca di vitello, cotta ai ferri o saltata senza surriscaldare l'olio, ma anche bresaola e prosciutto crudo; meglio i pesci tipo tonno, sgombro, salmone, branzino, alici, merluzzo, platessa; anche le uova sono una buona fonte di proteine, soprattutto le chiare che si possono mangiare anche più di due volte a settimana, mentre i tuorli sono ricchi di grassi e quindi si consiglia di non mangiarne più di due a settimana. **Occorre, soprattutto, insegnare ai ragazzi a mangiare le verdure**: si possono fare zucchine, melanzane e peperoni alla griglia, insalate miste con verdure crude, carciofi cotti e crudi, fagiolini, spinaci, bietole, finocchi ... insomma tutte le verdure. Anche ai pasti principali è bene consumare frutta. Sempre valido il consiglio di **bere molta acqua, almeno 2 litri al giorno**.

L'alimentazione e l'attività sportiva

Ci sono alcune regole fondamentali legate all'alimentazione per affrontare in modo giusto un'attività sportiva e in particolare la pallavolo. Il controllo dell'indice glicemico gioca un ruolo determinante nella prestazione, cioè **si deve cercare di mantenere più costante possibile la glicemia (zucchero nel sangue) prima e poi nel corso della gara assumendo in quantità e tempi adeguati dosi di zuccheri prevalentemente a lento assorbimento** (fruttosio, malto destrine):

- 1) **Prima della gara**: innanzi tutto non mangiare cibi solidi almeno da due ore e mezza prima dell'allenamento o di una gara. 45-60 minuti prima si può integrare uno spuntino leggero con zuccheri e preferibilmente bevande. Il pranzo o la colazione (o la merenda) pre - gara deve prevedere una dose maggiore di zuccheri a basso indice glicemico (frutta e verdura prevalentemente, limitare pasta, riso e pane) e deve contenere cibi facilmente digeribili (evitare grassi saturi [di origine animale] e cibi fritti o lessi).
- 2) **Durante la gara**: assumere bevande con zuccheri a basso indice glicemico (fruttosio) e reintegrare acqua e sali
- 3) **Dopo la gara**, specie se intensa, reintegrare le energie spese assumendo un pasto con dosi maggiori di zuccheri (sia fruttosio che saccarosio) e aggiungere proteine e grassi in quantità adeguata (carne, pesce, verdure, formaggi, frutta).

Un adeguato controllo alimentare e una corretta alimentazione sono il presupposto fondamentale per migliorare la prestazione. Acquisire delle regole alimentari valide non serve solo a fare meglio lo sport, ma anche a vivere meglio e in modo più salutare.

Dr. Silvia Migliorini Dipartimento di Fisiologia - Università di Siena

