

ALIMENTAZIONE E SPORT

LINEE GENERALI PER L'ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO

Il principio generale dal quale uno sportivo che si accinge a seguire un'alimentazione controllata non può prescindere è il seguente: chi pratica uno sport ha un consumo calorico maggiore rispetto ad una persona normale, ma il fabbisogno di nutrienti (carboidrati – proteine – lipidi – sali minerali – vitamine – oligoelementi – ecc....) è simile nelle percentuali a quello di un individuo in buona salute e con ritmi di vita normali.

Soltanto in particolari condizioni metaboliche e fisiologiche, che variano a seconda del tipo di sport praticato e dal livello dello stesso, può presentarsi la necessità di integrare quest'alimentazione di base con alcuni principi nutritivi mirati.

Ciò premesso è ovvio che, per uno sportivo, la suddivisione cronologica dei pasti e la loro modalità d'assunzione rientrano nelle normali regole per una corretta alimentazione:

- 1 - Ambiente circostante tranquillo;
- 2 - Cibi sani e preparati nella maniera migliore, in modo da fornire ottime qualità nutrizionali, digestive e di desiderabilità;
- 3 - Masticazione accurata prima della deglutizione;
- 4 - Orario regolare nell'assunzione dei pasti (per quanto possibile);
- 5 - Varietà nei menù (almeno 2 volte la settimana Pesce);
- 6 - Rispetto dei gusti individuali riguardo all'assortimento degli alimenti inseriti nello stile alimentare.

Quest'ultima regola può assumere una grande importanza; è, infatti, da sfatare il principio che vuole l'alimentazione dell'atleta monotona: variando la possibilità di scelta si contribuisce a rendere più reattivo e di buon umore l'atleta stesso, con conseguente migliore resa nella prestazione sportiva.

E' poi assurdo pensare che un piatto non possa essere sostituito con un altro che contenga gli stessi principi nutrizionali e ne mantenga la digeribilità consentendo di salvaguardare i gusti diversi dell'atleta.

Il compito più difficile è spesso quello di conciliare l'orario dei pasti con quello degli allenamenti e delle gare.

Frequentemente chi pratica uno sport, soprattutto a livello dilettantistico, deve gestire anche gli impegni, gli orari e i consumi calorici della propria attività lavorativa.

E' raccomandabile, per quanto possibile, mantenere una cronologia d'assunzione costante: in questo modo si stabiliscono dei ritmi circadiani che favoriscono una migliore digestione dei cibi ed un assorbimento ideale dei nutrienti.

Un principio fondamentale che ha sempre primeggiato nei testi d'alimentazione sportiva, è quello che sancisce il rispetto della legge delle tre ore: "Il consumo della razione alimentare va portato a termine al più tardi tre ore prima dell'inizio dell'attività sportiva; in caso contrario si potrebbero produrre disturbi nei processi digestivi e, conseguentemente, un evidente calo del rendimento atletico.

E' ormai assodato che, invece, esistono cibi in grado di abbandonare lo stomaco in tempi più brevi, come, d'altro canto, ve ne sono altri che permangono per periodi certamente più lunghi (tra questi ultimi, ad esempio, il riso bianco, l'alimento preferito prima della prestazione da tantissimi atleti male informati).

Un altro fattore importante, da non sottovalutare, è la tensione presente nella giornata di gara: questo stato nervoso causa, a livello digestivo, un rallentamento della peristalsi intestinale ed un conseguente allungamento dei tempi di svuotamento gastrico.

L'esigenza calorica dello sportivo è, in conclusione, "più alta" rispetto ad un individuo normale anche se non deve necessariamente sottostare a regole o regimi estremi e completamente astratti dalla realtà alimentare di tutti i giorni di un individuo non sportivo. In questo modo si riusciranno a produrre le riserve da impiegare in seguito nello sviluppo della forza muscolare, che è alla base della prestazione fisico/atletico/sportiva.

Sarà opportuno nel prossimo articolo fornire maggiori informazioni su quali sono i principi scientifici essenziali alla base delle scelte nutrizionali dell'alimentazione nello sportivo.

