

SUGGERIMENTI PRATICI PER UNA SANA E RAZIONALE ALIMENTAZIONE (con riferimento soprattutto al giocatore di calcio)

PREMESSA

In questa parte del programma abbiamo pensato di dare agli allenatori e ai preparatori alcuni suggerimenti pratici sull'alimentazione, consigli che riguardano soprattutto il pasto pre o post competizione e che, volutamente, non affrontano i motivi teorici che stanno alla base di questi consigli. I lettori che vorranno approfondire questi argomenti possono leggere il libro: **Enrico Arcelli – “Calcio: alimentazione e integrazione – Come mangiare, bere e integrare prima, durante e dopo allenamenti e partite” – Edizioni Correre**. Da tale libro sono infatti tratti i brani e le tavole riportate più avanti.

Il nostro obiettivo è quello di dare la possibilità ai tecnici di stampare e distribuire a giocatori e ai famigliari alcune informazioni per fare in modo che, prima e dopo le gare, essi commettano meno errori alimentari.

LA DIETOLOGIA APPLICATA AL CALCIO

Pur con molte contraddizioni, si può dire, in ogni caso, che anche nel calcio la dietologia ha fatto molti progressi e che continua a farne.

1. L'ALIMENTAZIONE E LA PARTITA

La partita rappresenta il momento più importante per il calciatore, quello della verifica del suo valore. Se per lui, quindi, è sempre necessario seguire un'alimentazione adeguata allo sport che pratica e alle proprie caratteristiche individuali, è senza dubbio fondamentale - ai fini del maggior rendimento agonistico - scegliere correttamente i cibi e le bevande prima e durante la partita. Anche il modo di nutrirsi dopo di essa può essere importante per presentarsi nelle migliori condizioni possibili ai successivi allenamenti ed eventualmente alla successiva partita, specie quando se ne deve giocare un'altra dopo solo tre giorni o ancora prima.

1.1. PRIMA DELLA PARTITA

Nell'alimentazione delle ore che precedono la partita ancora oggi vengono commessi vari errori da parte dei calciatori, sia di quelli che giocano in serie A, sia di quelli che giocano nelle categorie inferiori o in quelle giovanili. Alcuni di questi errori talvolta non pregiudicano la prestazione della partita soltanto perché i giocatori - soprattutto quelli giovani - godono di capacità digestive ben superiori alla norma e, quindi, riescono a non avere alcun disturbo anche se, per esempio, assumono cibi che già di per sé sono del tutto sconsigliabili o perché sono abbinati in maniera molto scorretta ad altri alimenti. Altri errori alimentari, invece, non sono altrettanto veniali, dal momento che determinano di certo un peggioramento dell'efficienza, anche se magari il giocatore stesso non se ne rende conto.

1.1.1. QUANDO IL DIGIUNO E' MOLTO PROLUNGATO

Certamente l'assunzione dei cibi e delle bevande non deve avere effetti negativi né sulle caratteristiche fisiche, né eventualmente su quelle psichiche del giocatore stesso. Di queste ultime si parla raramente; come conseguenza di una scorretta alimentazione, in realtà, si possono creare situazioni (ipoglicemia da digiuno; ipoglicemia reattiva; iperlipidemia...) che, soprattutto se abbinate alle conseguenze dell'insorgere della fatica, possono determinare un significativo peggioramento delle prestazioni.

Se è vero, dunque, che l'assunzione scorretta dei cibi può danneggiare, è anche vero che è importante che il giocatore non si presenti alla partita a digiuno da parecchie ore, per esempio dalla sera precedente se deve giocare di mattina. Una delle conseguenze del digiuno prolungato è, infatti, l'"ipoglicemia", vale a dire l'abbassamento del tasso del glucosio nel sangue..

1.1.2. QUANDO LA DIGESTIONE E' ANCORA IN CORSO

Come si è detto, si può commettere l'errore di far trascorrere troppo tempo senza alimentarsi, ma si può anche commettere l'errore contrario: quello di terminare di mangiare quando manca troppo poco tempo all'inizio della partita. Se l'intervallo fra la fine del pasto e l'inizio del riscaldamento pre-partita è eccessivamente breve (o/e se si sono assunti cibi errati o anche mal combinati fra di essi), mentre si è in campo si possono avere sia problemi più propriamente gastrici (pesantezza, acidità, nausea, vomito), sia problemi generali (giramenti di testa, perdita delle forze) per il fatto di non avere ancora digerito. C'è un'influenza reciproca - assai nociva per la prestazione - fra digestione e attività fisica quando esse si svolgano contemporaneamente: ciascuna delle due, infatti, influisce negativamente sull'altra. Spesso anche il cervello risente negativamente del fatto che i cibi siano ancora sullo stomaco.

Quali sono, dunque, i nutrienti da escludere o da preferire nel pasto pre-partita ?

Ecco, in dettaglio, alcuni suggerimenti.

**** POCHISSIMI GRASSI.** - La prima regola per avere una digestione più facile è quella di ridurre il contenuto di grassi nel pasto che precede l'incontro; soprattutto vanno evitati i grassi fritti e quelli cotti a lungo; vanno poi esclusi gli insaccati (con la sola eccezione della bresaola e del prosciutto crudo, quando questo venga sgrassato), le carni grasse, gli intingoli; si deve cercare di eliminare le parti palesemente grasse delle carni, la pelle del pollo e così via; non vanno prese le parti degli arrostiti o dei roast-beef a diretto contatto con i grassi di cottura; vanno ridotti i condimenti, i formaggi, il latte intero; dei grassi veri e propri (burro, margarina, oli di vario tipo...) è consentita una quantità minima ed è di gran lunga preferibile che sia cruda; e così via. I grassi da un lato richiedono di per sé tempi lunghi per essere digeriti, da un altro lato allungano i tempi di digestione anche dei cibi con i quali vengono presi. Anche una volta digeriti e arrivati nel sangue, essi danno fastidio: l'"iperlipidemia" (ossia l'elevata concentrazione di lipidi nel sangue, quale si ha, appunto, quando si sono assunti troppi grassi), infatti, riduce l'efficienza del cervello.

**** POCHE PROTEINE.** - Nel pasto che precede la partita non è necessario consumare proteine; ci si può quindi astenere del tutto dai cibi che ne contengono in

abbondanza, come le carni dei vari tipi, le uova, i formaggi, il latte... Qualcuno, però, ne sente la necessità psicologica; in questi casi si può consigliare di prendere - come si è già detto - qualche fetta di bresaola o di prosciutto crudo privato accuratamente della parte bianca (ricchissima di grassi), oppure una porzione limitata di carne magrissima cotta senza grassi.

**** ABBONDANZA DI CARBOIDRATI COMPLESSI.** - I cibi ricchi di carboidrati sono di solito quelli più facilmente digeribili e sono altresì quelli che favoriscono l'aumento delle scorte del glicogeno nei muscoli e nel fegato; vanno preferiti i carboidrati complessi, ossia gli amidi, quali quelli contenuti nella pasta, nel pane, nel riso, nelle patate e così via.

**** MAI TROPPI ZUCCHERI SEMPLICI.** - E' il caso, invece, di limitare la quantità dei carboidrati semplici, cioè gli zuccheri, a partire dal saccarosio, ossia lo zucchero da cucina, e dal glucosio (detto anche destrosio). Quando si prendono vari grammi di questi zuccheri in una volta sola, infatti, vi è dapprima un rapido elevarsi della glicemia, ovvero l'"iperglicemia". A ciò consegue un'immissione nel sangue di insulina (un ormone prodotto dal pancreas) in una quantità molto superiore a quella normale. La glicemia così tende a tornare ai valori basali; ma - se l'innalzamento del tasso di glucosio e, di conseguenza, quello dell'insulina è stato rapido e di notevole entità - può anche succedere che la glicemia scenda al di sotto dei valori normali; si parla allora di "ipoglicemia reattiva", cioè di un abbassamento della glicemia per una reazione all'eccessivo innalzamento di essa. Come si è detto all'inizio, l'ipoglicemia non consente di esprimersi al massimo dell'efficienza. Prima dell'incontro, quindi, si deve evitare di assumere più di una certa quantità (minima) di bevande o cibi ricchi di zucchero da cucina (saccarosio) o di glucosio. Anche alcuni cibi ricchi di amidi, per la verità, tendono ad innalzare la glicemia (e di conseguenza) l'insulinemia; mai però in modo altrettanto brusco di quanto facciano questi due zuccheri.

**** EVITARE GLI ABBINAMENTI SCORRETTI (EVENTUALMENTE RICORRENDO AL "MONOPIATTO").** - Spesso si abbinano due cibi che, per il fatto di richiedere processi digestivi differenti, finiscono con il creare problemi. E' per questa ragione che non è il caso di mangiare la frutta alla fine del pasto quando si vuole avere una digestione rapida. Anche l'abbinamento di un piatto ricco di amidi (pasta o riso) con un cibo proteico (bistecca o altri tipi di carne, uova, formaggi...) richiede tempi di digestione più lunghi di quelli necessari per digerire soltanto l'uno o l'altro piatto. Altrettanto si può dire per l'abbinamento di due cibi proteici (carne e formaggio; carne e uova; uova e formaggio; latte e carne; latte e uova...). Da parte di molti giocatori si sta ultimamente diffondendo l'abitudine di consumare - soprattutto nel pasto di mezzogiorno, specie se nel pomeriggio c'è l'allenamento - soltanto il "monopiatto"; esso è costituito soltanto da una razione abbondante di un primo piatto (o, più raramente, di un secondo), seguita o preceduta da un piatto di verdura cotta o preferibilmente cruda; in questa maniera i tempi di digestione sono in genere assai più brevi di quelli che si hanno prendendo nello stesso pranzo tanto il primo quanto il secondo. A maggior ragione nel giorno della partita può essere vantaggioso far ricorso al monopiatto, ovviamente a quello costituito - oltre che da ortaggi - da pasta o da riso.

**** EVITARE GLI ALCOLICI.** - C'è chi ritiene che un bicchiere di vino, un bicchierino di un amaro o uno di un superalcolico aiutino a digerire o a giocare meglio; l'alcool etilico, per la verità, deprime alcune funzioni inibitorie cerebrali e può dare una

sensazione di euforia; ma l'una cosa e l'altra non aiutano certo la prestazione del giocatore. Fra l'altro, gli alcolici dovrebbero essere eliminati del tutto fin dalla sera precedente se si prevede che la partita si disputerà con temperatura e/o umidità elevate e con notevole irraggiamento solare; l'alcool etilico, infatti, causa un cattivo funzionamento dei centri del cervello grazie ai quali si verifica la corretta regolazione della temperatura corporea e ciò è sicuramente uno svantaggio quando esistono le condizioni ambientali peggiori ai fini dell'allontanamento del calore dal corpo.

1.1.3. IL PASTO PRE-PARTITA AL BAR

Mentre i giocatori professionisti consumano l'ultimo pasto (o gli ultimi pasti) tutti assieme, in genere in ristoranti di ottimo livello, molti di quelli delle serie inferiori mangiano sempre (o quasi sempre) a casa loro, specie quando giocano vicino a dove abitano. Talvolta, poi, capita che alcuni di loro debbano mangiare qualcosa - magari in piedi - a un bar, quello di una stazione, quello di un grill o quello più vicino al campo di gioco. In questi casi che cosa devono scegliere ?

Per prima cosa vale la pena che nel pasto precedente a quest'ultimo (in particolare nella prima colazione se la partita si gioca nel pomeriggio) si mangi con una certa abbondanza. Tenendo conto, poi, di quanto è già stato detto, si può pensare di consigliare di consumare al bar una ridotta quantità di cibi, per esempio:

- un panino, preferibilmente con bresaola o con prosciutto crudo privato della parte grassa; oppure:
- una fetta di crostata o di un dolce (ma senza panna o creme) con un tè.

1.1.4. IMMEDIATAMENTE PRIMA DELLA PARTITA

Un tempo si definiva "razione d'attesa" ciò che veniva assunto fra l'ultimo pasto principale (consumato almeno tre ore prima della partita) e l'inizio del match, in pratica nelle decine di minuti precedenti ad esso. Oggi si tende a pensare che non serva prendere nulla, se non acqua con zuccheri e sali (gli uni e gli altri sempre ben diluiti, come si dirà più avanti), in particolare dopo il riscaldamento e prima del fischio d'inizio; nel periodo invernale possono essere sufficienti alcuni sorsi, in quello estivo sarà bene berne almeno un paio di bicchieri.

Ci sono due eccezioni, l'una che riguarda i carboidrati per chi - per una qualsiasi ragione - non ha mangiato nulla da almeno sei- sette ore; l'altra riguarda i liquidi quando si sa che ci si troverà a giocare in condizioni climatiche veramente difficili, quelle nelle quali (per via degli elevati valori di temperatura, di umidità e di irraggiamento solare) si produrranno elevate quantità di sudore.

Nel primo caso sarà utile che il giocatore assuma alimenti che abbiano contemporaneamente queste due caratteristiche: che siano di assimilazione rapida; e che non provochino variazioni brusche della glicemia. Uno zucchero, quando determina un rapido innalzamento della glicemia, fa infatti correre il rischio dell'immissione in circolo di una notevole quantità di insulina e di una "ipoglicemia reattiva". Il primo motivo fa ritenere che sia preferibile scegliere zuccheri semplici o maltodestrine; il secondo fa escludere il glucosio e il saccarosio (zucchero da cucina), soprattutto se in quantità superiore ad alcune decine di grammi, e fa invece preferire il fruttosio, lo zucchero che non determina l'"ipoglicemia reattiva".

Quanto ai provvedimenti da prendere se si sa che, nel corso della partita, si andrà incontro alla perdita di grandi quantità di sudore, qui ci si limita a ricordare come la perdita da parte del corpo di notevoli quantità di acqua ("disidratazione") e di sali determina una diminuzione dell'efficienza fisica, la possibilità di andare incontro a crampi e talvolta, come conseguenza di un aumento della temperatura del corpo, anche un calo dell'efficienza del cervello.

Per evitare ciò, è talvolta utile che il giocatore faccia la pre-idratazione, ossia - immediatamente prima di entrare in campo, cioè dopo il riscaldamento e l'appello dei giocatori - beva molto abbondantemente.

1.2. DURANTE LA PARTITA

Già da anni i giocatori bevono durante l'intervallo; più recentemente hanno cominciato a bere - quando le situazioni climatiche lo richiedono - anche nel corso della partita. Solo da pochi anni alcuni studiosi hanno cominciato a sostenere l'utilità di un apporto non soltanto idrico, ma anche energetico nel corso della partita.

1.2.1. L'IMPORTANZA DI BERE DURANTE LA PARTITA

Si è già detto di quanto possa essere dannosa - ai fini dell'efficienza atletica - la perdita di grandi quantità di acqua e di sali sotto forma di sudore. Il giocatore, quindi, dovrà cercare di reintegrare una buona parte di tali perdite; oltre che bere prima dell'inizio della partita, insomma, è bene che egli:

- beva abbondantemente nell'intervallo; l'acqua pura può non bastare: sarebbe bene che ad essa venissero aggiunti gli appositi sali che sono venduti in bustine o che si consumassero le bibite per sportivi che ci sono in commercio; è bene che la temperatura dell'acqua o della bibita sia fresca, ma che non sia gelata; nel periodo invernale di solito è sufficiente assumere piccole quantità di tale bevanda, ma quando il clima determina una sudorazione molto abbondante, conviene invece berne alcuni bicchieri, cominciando immediatamente dopo la fine del primo tempo: il massaggiatore, in altre parole, dovrà preparare le borracce (o i bicchieri già pieni della bevanda apposita) e metterli a disposizione dei giocatori non appena l'arbitro ha fischiato l'inizio dell'intervallo;

- se può - e se riesce - beva anche durante la partita, in particolare durante le pause determinate dagli infortuni, sia approfittando del fatto che in queste situazioni, quando fa caldo, di solito il massaggiatore entra in campo portando una o più borracce (contenenti acqua con zuccheri e sali), sia andando a prendersela alla panchina; ogni volta è bene bere alcuni sorsi, oppure - quando si suda in grande abbondanza - la quantità massima che, in base all'esperienza, può essere assunta ogni volta senza avere grossi disturbi;

- valuti se è necessario fare la pre-idratazione; in certe condizioni ambientali, infatti, è possibile produrre per ogni minuto una quantità di sudore ben superiore alla quantità di acqua che - anche nelle situazioni ideali - può venire recuperata attraverso le bevande ed è quindi possibile che già il primo tempo sia sufficiente a determinare un consistente grado di disidratazione.

1.3. DOPO LA PARTITA

Molti tendono a commettere alcuni errori per quello che riguarda l'alimentazione del dopo-partita. Negli ultimi anni - per fortuna ! - non si sente più dire, come succedeva qualche lustro fa, che per alcune ore dopo il termine dell'incontro non si deve né bere, né mangiare. I sostenitori del digiuno affermavano che l'organismo era stanco per lo sforzo della partita e che si doveva aspettare che avesse in parte recuperato prima di sottoporlo ad un altro impegno come quello della digestione; il loro primo errore era quello di non capire che gli organi più interessati sono differenti (quelli dell'apparato locomotore da un lato, quelli dell'apparato digerente dall'altro) e che quindi non ha senso pensare che si verifichi una somma di fatiche; il secondo errore era quello di non rendersi conto del fatto che da alcune componenti dello sforzo della partita si recupera più in fretta proprio bevendo e alimentandosi.

Se, comunque, è vero che ora non si dice più di non bere né mangiare per alcune ore, è vero anche che da parte di alcuni vengono raccomandate diete che lasciano pochissime scelte, che sono estremamente punitive e che non danno alcun vantaggio pratico al calciatore che le utilizza.

1.3.1. PERCHE' PUO' MANCARE L'APPETITO DOPO LA PARTITA (MA NON MANCA LA SETE...)

E' vero, in ogni caso, che, appena finita la partita (e talvolta per alcune decine di minuti dopo il termine di essa), alcuni giocatori non hanno per niente appetito; l'impegno dei 90 minuti, infatti, determina l'aumento nel sangue di catecolamine, di endorfine e di altri ormoni il cui effetto è appunto la scomparsa della fame. Questo è sì un fattore che potrebbe essere considerato come un indice della stanchezza dell'organismo nella sua totalità e, a parer mio, non esiste alcuna ragione per non ascoltarlo; se non se ne ha voglia, in altre parole, non è il caso di sforzarsi di mangiare. Semmai è importante bere e - se, come si dirà più avanti, si deve fare un'altra partita a due-tre giorni di distanza - si approfitti per scegliere bevande che apportino anche alcune decine di grammi di zucchero.

Quasi tutti i giocatori, del resto, già al termine della partita hanno sete, in una misura che di solito aumenta in funzione del sudore prodotto e, quindi, anche della temperatura dell'aria, dell'umidità e dell'irraggiamento solare. A mio parere è importante cominciare a bere subito - meglio in quantitativi limitati ma frequenti, eventualmente preferendo all'acqua pura le apposite bevande per gli sportivi - dal momento che il recupero dell'acqua richiede tempi lunghi (anche alcune ore nel caso che le perdite siano state superiori ai tre litri) e dal momento che l'individuo disidratato e carente di sali è più soggetto a disturbi di vario tipo.

1.3.2. LO SPUNTINO E LA CENA SUCCESSIVI ALLA PARTITA

Se la partita si conclude a metà pomeriggio, alcune decine di minuti dopo di essa si può fare uno spuntino a base, per esempio, di cibi solidi (pane o fette biscottate con

marmellata o miele; biscotti; torta tipo crostata di mele o di marmellata o altri dolci senza panna o creme; frutta fresca) con una bevanda (tè, frullato di frutta).

Quanto alla cena, l'obiettivo deve essere quello di consumare molti carboidrati, poche proteine e pochissimi grassi; sono dunque da privilegiare i primi piatti, anche in quantità abbondante, a base di pasta o di riso, meglio se con poco condimento (i grassi fritti o cotti a lungo, in ogni caso, vanno sempre evitati). Il secondo piatto può anche essere limitato a porzioni ridotte, mentre la verdura cruda o cotta non dovrebbe mancare, così come può essere preso anche un dessert (gelato alla frutta, dolci senza panna o creme). La sete dovrebbe venire calmata con l'acqua, o eventualmente con spremute di agrumi o con frullati di frutta; gli alcolici dovrebbero essere limitati a poca birra o a poco vino.

2.3. L'ALIMENTAZIONE DEL GIOVANE CALCIATORE

Le necessità quotidiane di alcuni nutrienti (proteine, calcio, ferro, vitamina C), da parte di un giovane che fa sport, quando siano riferite a ciascun chilogrammo di peso corporeo, sono superiori a quelle di un adulto.

Da parte dei giovani calciatori, delle loro mamme e dei loro tecnici, però, il più avvertito fra i problemi alimentari é - in base alla mia esperienza - quello del pasto del mezzogiorno, quando l'allenamento si svolge nel primo pomeriggio (di solito i ragazzi non fanno sedute di mattina, se non - in alcune squadre - nel periodo estivo e talvolta durante le vacanze natalizie).

2.3.1. I DISTURBI DI CHI NON HA DIGERITO E DI CHI DA TROPPE ORE NON MANGIA NULLA

Mentre il professionista ha la possibilità di gestire buona parte del proprio tempo e, quindi, può quasi sempre scegliere l'orario in cui alimentarsi, il giovane calciatore incontra spesso grandi difficoltà proprio per ciò che riguarda il pasto di mezzogiorno. Ciò vale soprattutto nel periodo invernale, quando la scuola termina attorno alle 13 e l'allenamento (che non può certamente terminare quando non c'è più luce e quando la temperatura - in molte parti d'Italia - si fa rigida) deve necessariamente avere inizio attorno alle 14 e 30.

Di tale ora e mezza di intervallo, per di più, gli spostamenti dalla scuola a casa e da questa al campo sportivo occupano talvolta una parte tutt'altro che trascurabile. Qualche ragazzo, anzi, per via del fatto che per tali spostamenti l'ora e mezza non sarebbe sufficiente, spesso deve rinunciare a mangiare, oppure si vede costretto a prendere un panino o due sul pullman che lo porta direttamente dalla scuola allo stadio.

Succede così che nel corso dell'allenamento alcuni giovani abbiano problemi gastrici (pesantezza, nausea, vomito) o anche generali (giramenti di testa, perdita delle forze) per il fatto di non avere digerito. Altri dicono di sentirsi deboli perché - dopo avere avuto la cattiva esperienza di disturbi digestivi in una seduta precedente - sono digiuni da troppe ore, magari dalla sera prima.

Ritengo che in questi casi valga la pena di preoccuparsi non soltanto del pasto di mezzogiorno, ma anche di riconsiderare le abitudini alimentari dell'intera giornata.

2.3.2. LA PRIMA COLAZIONE E LA MERENDA DI METÀ MATTINA

In primo luogo si deve fare in modo che la prima colazione diventi piuttosto abbondante, anche se ciò comporta un anticipo della sveglia mattutina di 10 o 15 minuti. Sono moltissimi i ragazzi che la mattina non mangiano assolutamente nulla. Questo è un grosso errore. E' senz'altro utile che si abituino a prendere una certa quantità di carboidrati complessi, sotto forma di pane (almeno una michetta) o di due-tre fette biscottate, con un sottile strato di marmellata o di miele; meglio ancora sarebbe che prendessero cereali integrali, in fiocchi o in formelle. Assieme va assunta una bevanda: tè, latte o caffelatte. Anche lo yogurt va molto bene.

Sarebbe poi molto utile fare precedere il tutto da un bicchiere di succo di agrumi, in inverno preparato al momento, spremendosi le arance, mentre negli altri mesi usando quello già pronto. In ogni caso è bene limitare lo zucchero.

A metà mattina, nell'intervallo delle lezioni scolastiche, si deve fare uno spuntino, non certo con le "merendine", quelle confezionate, ricchissime di grassi di qualità spesso scadente, oltre che di zucchero. E' molto meglio prendere frutta fresca.

2.3.3. COME ALIMENTARSI A MEZZOGIORNO

Se si è consumata una prima colazione piuttosto ricca e se si è fatto uno spuntino a metà mattina, il pranzo di mezzogiorno può anche essere quantitativamente ridotto nei confronti di quelle che sono le abitudini italiane; ci si può limitare, in particolare, a un piatto di pasta o di riso.

Ma può anche succedere che il ragazzo debba rinunciare anche a tornare a casa e a sedersi a tavola, vuoi perché l'intervallo fra la fine del pasto e l'inizio della seduta è troppo breve, vuoi per i problemi di spostamento dei quali si parlava all'inizio; in questo caso ci si può limitare a un panino (con bresaola, prosciutto crudo magro o formaggio fresco) preso appena è suonata la campana della fine della scuola, o anche a un frutto o due, oppure a una barretta per sportivi; in questi casi lo spuntino di metà mattina deve essere più abbondante, cioè deve essere costituito da uno o due panini.

Ma si può anche saltare del tutto il pasto di mezzogiorno; se già si sono assunte alcune centinaia di calorie fra la prima colazione e lo spuntino, infatti, non c'è sicuramente alcun pericolo di ritrovarsi senza forze nel corso dell'allenamento. La paura che a un certo punto della seduta "i serbatoi siano vuoti di energia" è assurda e ingiustificata. Proprio questa paura è quella che a molti giovani calciatori fa commettere l'errore di mangiare, anche se non c'è il tempo necessario per digerire, e che fa sì che essi abbiano, come inevitabile conseguenza, quei disturbi che derivano dal fatto di fare attività fisica quando la digestione è ancora in corso. Per pareggiare il bilancio fra le entrate e le uscite, c'è tempo subito dopo l'allenamento e nella cena serale !

2.3.4. COME NUTRIRSI QUANDO SI HA POCO TEMPO A DISPOSIZIONE

In definitiva, come conseguenza di quanto si è detto, per il ragazzo che va a scuola e che si deve allenare nel primissimo pomeriggio, ci sono queste tre possibilità di nutrirsi:

PRIMA POSSIBILITA' (quando l'intervallo fra la fine della scuola e l'inizio dell'allenamento è di almeno due ore e quando occorrono tempi minimi per gli spostamenti scuola-casa e casa-campo):

- * **prima colazione:** un succo di agrumi; cereali integrali o/e pane (o fette biscottate) con marmellata o miele; tè o latte o caffelatte o/e yogurt;
- * **merenda di metà mattina:** frutta di stagione, per esempio una mela e un'arancia;
- * **pranzo:** pasta (o riso) con olio extravergine d'oliva o burro crudi, o pomodoro crudo.

SECONDA POSSIBILITA' (quando l'intervallo fra la fine della scuola e l'inizio degli allenamenti è eventualmente ancora di due ore, ma esistono problemi per gli spostamenti):

- * **prima colazione:** abbondante come sopra;
- * **merenda di metà mattina:** frutta di stagione;
- * **pranzo:** uno o due panini con bresaola, o prosciutto crudo sgrassato, o formaggio fresco.

TERZA POSSIBILITA' (quando l'intervallo fra la fine della scuola e l'inizio degli allenamenti è ancora più breve).

- * **prima colazione:** abbondante come sopra;
- * **merenda di metà mattina:** un panino con bresaola (o prosciutto crudo) e un panino con formaggio;
- * **pranzo:** una barretta per sportivi (a bassissimo contenuto in grassi e con poco saccarosio) o nulla (in quest'ultimo caso il giovane giocatore può tenere a disposizione qualche tavoletta a base di carboidrati nel caso che, a causa per esempio di un abbassamento della glicemia, avverta un calo di efficienza fisica).

Dott. ENRICO ARCELLI

Dati dell'Autore

- ④ **Laureato in Medicina ha tre specializzazioni:**
 - ④ **Dietologia**
 - ④ **Medicina dello Sport**
 - ④ **Medicina del lavoro**
- ④ **Allievo del celebre fisiologo Rodolfo Margaria**
- ④ **Autore di decine di pubblicazioni scientifiche e scietifico-divulgative nello sport**
- ④ **Autore di vari libri:**
 - ④ **Correre è bello (oltre 100 mila copie vendute)**
 - ④ **Che cos'è l'allenamento**
 - ④ **Calcio: preparazione atletica**
 - ④ **La maratona: allenamento e alimentazione**
 - ④ **Magri e forti**
 - ④ **Il calciatore moderno**

La presentazione e' contenuta nel CD:

Training 2000

<http://www.calzetti-mariucci.it/catalogo/prodotto.asp?id=7154>