Nutrirsi nei modi e tempi giusti

OLTRE A CIÒ CHE SI ASSUME, È IMPORTANTISSIMO ANCHE **QUANDO LO SI ASSUME**

Cari amici piloti, non esistono alimenti miracolosi capaci di moltiplicare le prestazioni fisiche! Lo sportivo, perché dia il meglio di sé, deve nutrirsi in modo razionale e proporzionato al dispendio energetico ed osservare alcune semplici accortezze in modo da fornire il meglio di se stesso nella competizione. **Il regime alimentare di un atleta è molto importante** anche se non esistono formule magiche in grado di garantire il successo: tutto avviene in modo graduale e fisiologico, frutto del costante impegno dell'atleta.

COSA ASSUMERE IL GIORNO DI GARA

Una delle domande che mi viene posta più frequentemente è come essere in forma il giorno della gara. Il regime alimentare gioca in questo caso un ruolo di grande importanza nel determinare lo stato di benessere: il principio generale cui uniformarsi è che l'alimentazione deve essere equilibrata, bilanciata e, ove necessario, integrata. L'alimentazione risulta bilanciata allorquando i nutrimenti fondamentali sono presenti nelle percentuali ottimali che in genere sono: **60% carboidrati, 25% lipidi, 15% proteine**. Ricordiamoci che l'alimentazione di tipo mediterranea è in grado di garantire ogni tipo di necessità metabolica dello sportivo.

I carboidrati (zuccheri) il cui destino biologico è in gran parte rivolto a soddisfare le richieste energetiche dell'organismo ed in particolare quelle legate al lavoro muscolare, si ritrovano nella frutta, nel miele, nella canna da zucchero, nel latte e latticini, orzo e cereali, tuberi e legumi. Le proteine si ritrovano in carne, uova, pesce, latte e derivati, così come nei legumi ed in alcuni cereali. I lipidi si ritrovano prevalentemente nell'olio di oliva e nei grassi animali: vanno assunti in modo da ottenere una equa ripartizione tra gli acidi grassi saturi (carni rosse, formaggi) e gli acidi grassi mono e polisaturi (prevalenti nei prodotti ittici, nei vegetali e nelle carni di tacchino e di pollo).

E' importante considerare anche il tipo e la cronologia dei pasti in rapporto all'orario degli allenamenti e delle gare: il pasto pre-gara deve essere leggero, ricco di carboidrati e relativamente povero di grassi e proteine, **e va effettuato almeno 2 ore prima dell'impegno agonistico in modo da poter digerire il cibo introdotto**, in quanto allenarsi in corso di digestione porta inevitabili conseguenze sulla concentrazione e sulla lucidità nella guida, accompagnate spesso da senso di stanchezza e pesantezza.

Molta attenzione va posta anche al pasto successivo alla gara che deve costituire il primo elemento di ricostruzione delle riserve idro-elettrolitiche e delle scorte di glicogeno muscolare ed epatico: nello stesso tempo deve essere programmato in modo da evitare cibi e bevande (vedi alcool) che **possano gravare ulteriormente sugli organi di depurazione come fegato e reni,** impegnati nello smaltimento delle sostanze tossiche accumulate durante la gara.



"consiglio del mese"

Diffidate delle pubblicità che vi invitano a bere in grande quantità bevande gasate ed energetiche; spesso sono proprio queste ultime a determinare dilatazione dello stomaco, iperproduzione di succhi gastrici, acidità e difficoltà di digestione.

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it

IL PARERE DI MATTEO APERIO

Seguendo piloti di ogni età e livello mi sono reso conto che anche i professionisti spesso sottovalutano l'importanza dei tempi di assunzione degli alimenti. Diventa quindi **fondamentale imparare a programmare i pasti come si programmano i vari allenamenti giornalieri,** anzi programmarli proprio in funzione di questi ultimi. E' fondamentale rispettare i tempi corretti per entrare in pista con le riserve energetiche piene e gli organi splancnici (fegato, intestino, reni) "a riposo", poiché durante la digestione assorbono parecchio volume di flusso sanguigno sottraendone una parte ai muscoli, che inevitabilmente riducono la loro capacità di lavoro.