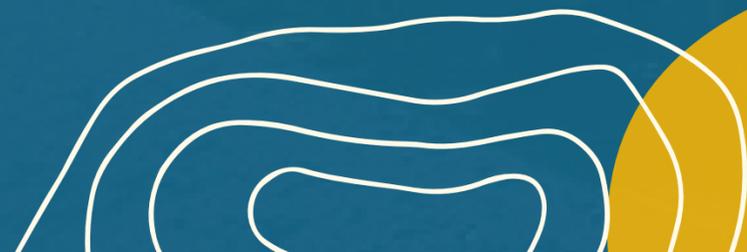




www.beatriceandreoli.it

LA DIETA NELLO SPORTIVO





Lo stile alimentare sano

Nella costruzione di una dieta per uno sportivo è importante, come sempre, basarsi su un assetto mediterraneo evitando diete sbilanciate e che si allontanino troppo da essa.

La ripartizione dei macronutrienti in generale rimane la stessa: 55-60% di carboidrati, 25-30% di grassi e 10-15% di proteine.

L'attività sportiva
può essere suddivisa

in:

- *sforzo intenso di durata medio-breve (sollevamento pesi, sport di potenza, alcuni sport di squadra con partite brevi)*
- *sforzo più prolungato con intensità minore ma costante (maratona, attività simili della durata di qualche ora)*





Gli obiettivi di una corretta alimentazione nello sportivo

La dieta nello sportivo ha due obiettivi principali:

1. Fornire l'energia necessaria durante la prestazione
2. Facilitare la fase di recupero della massa muscolare dopo lo sforzo

Il tutto seguendo in ogni caso uno stile nutrizionale a sostegno della salute e in nessun modo dannoso.



A livello di macronutrienti abbiamo in generale:

- Un incremento corretto della quota di **carboidrati prima dell'attività** in modo da strutturare le riserve di glicogeno da cui deriva l'energia immediata durante lo sforzo
- Un incremento adeguato della quota **proteica dopo lo sforzo** per facilitare la ristrutturazione muscolare e riparare i traumi legati all'esercizio

Altri punti importanti:



È fondamentale avere un'idratazione adeguata quotidianamente, con un suo giusto incremento prima, durante e dopo l'attività sportiva eventualmente in associazione a sali minerali.

È importante strutturare una tabella di allenamento corretta che permetta di disporre dei tempi adeguati per un recupero muscolare ottimale, ricostituire le riserve di energia, gestire l'acido lattico accumulato e ricomporre l'equilibrio idro-salino.

L'equilibrio corretto tra abitudini dietologiche e allenamento permette di ridurre l'affaticamento (si parla in alcuni casi di *overtraining*), che si può manifestare con sintomi come stanchezza eccessiva, disidratazione, dolori o disturbi articolari o muscolari, cefalea, crampi e riduzione della qualità della prestazione.



I fattori che determinano la dieta per uno sportivo

- **Tipo di allenamento**
- **Frequenza e durata degli allenamenti**
- **Età e caratteristiche fisiche dell'atleta**
- **Condizioni mediche**

L'apporto proteico indicativo

- Persone sedentarie: **1g** per kg di peso corporeo al giorno
- In caso di allenamento leggero: **1,2-1,6g** per kg di peso corporeo al giorno
- In caso di sport di resistenza con programmi di allenamento pesante: **1,2-1,7g** per kg di peso corporeo al giorno
- Atleta adolescente e programmi intensivi o gare di resistenza: **2g** per kg di peso corporeo al giorno

Le proteine devono essere scelte sia di derivazione animale che vegetale. La frequenza del consumo dei vari alimenti dovrebbe essere pianificata secondo quanto indicato dalle "Linee Guida per una sana alimentazione".





Alcuni consigli sulla scelta degli alimenti:

- Scegliere alimenti con **elevata qualità nutrizionale**
- Privilegiare alimenti freschi e il più possibile preparati al momento
- Fare attenzione alla presenza di verdura ad ogni pasto
- Preferire cereali e farine integrali, possibilmente biologici
- Prediligere grassi monoinsaturi (olio extravergine di oliva) e polinsaturi (tutti i semi oleaginosi)
- Limitare fortemente gli alimenti molto trattati di produzione industriale (comprese barrette proteiche e simili)

Integratori alimentari

In caso di assunzione di integratori sono importanti la selezione e il consumo congruo degli stessi su consiglio di un professionista e senza abusarne.

Il ricorso ad integratori alimentari o simili senza basi scientifiche è sconsigliato anche dalle "Linee Guida per una sana alimentazione".





www.beatriceandreoli.it

Con la collaborazione di:

Jessica Castellani, laureanda in Scienze Gastronomiche, Università degli
studi di Parma

Track: Invention 13, Music by <https://www.fiftysounds.com>