

Obesity
Day IO • net
italian obesity network



ADI ONLUS

Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



EDIZIONE 2015



OBESITÀ CAMMINIAMO INSIEME

Project Management e Segreteria Organizzativa

VIVAVOCE
congressi & comunicazione
GROUP

Provider Ecm ID 3599

Via Angelo da Orvieto, 36 | 05018 Orvieto (TR)
Tel. 0763 391751 | Fax 0763 344880
www.viva-voce.it | info@viva-voce.it

In partnership con



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



L'ALIMENTAZIONE NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

CONSIDERAZIONI

Se mangi correttamente contribuisce a realizzare una forma fisica ottimale, necessaria per il massimo rendimento atletico. L'alimentazione è determinante perché influenza la tua capacità di realizzare una determinata prestazione fisica e sportiva.

La dieta è efficace se è adeguata dal punto di vista delle calorie, della composizione in nutrienti e degli apporti nutrizionali modulati nelle varie fasi del programma sportivo. Queste si distinguono in: preparazione atletica, gara, recupero. *Non esistono alimenti "magici" o diete particolari che possano migliorare la prestazione atletica. Solo una sana e adeguata alimentazione contribuisce a rendere l'organismo efficiente ed in grado di affrontare gli impegni di allenamento e di gara.*

La tua alimentazione deve in primo luogo assicurarti un apporto di calorie sufficiente a coprire i dispendi energetici legati alla pratica sportiva, relativi sia agli allenamenti che alle gare; deve inoltre promuovere e garantirti un alto livello di benessere psico-fisico.

L'alimentazione dello sportivo, a volte molto consistente deve essere inoltre distribuire nell'arco della giornata in modo da non interferire con gli orari di allenamento e tenendo conto della presenza di competizioni; senza dimenticare tuttavia la gradevolezza e la facile digeribilità del pasto.

L'alimentazione deve essere variata, cioè composta da alimenti diversi, ricca di frutta e di verdura consumate sia crude che cotte; queste ti assicurano un adeguato apporto di acqua, sali minerali, vitamine e di fibra alimentare, e mantengono lo schema della tipica 'alimentazione mediterranea'.

Attento a chi ti propone schemi dietetici troppo rigidi o generici per diverse discipline sportive: è più corretto essere 'educato' a gestire individualmente la tua alimentazione, lasciandoti una serie, la più ampia e adeguata possibile, di scelte alimentari consone agli specifici impegni atletici.

ALIMENTAZIONE DURANTE LA FASE DI ALLENAMENTO

Come per la popolazione generale, anche per te che sei uno sportivo la maggior parte della razione alimentare deve essere costituita dai **carboidrati**, che devono rappresentare il 55-65% circa dell'intera quota giornaliera dell'energia che introduci. Per la maggior parte (80%) devono essere "zuccheri complessi" (pasta, pane, biscotti, fette biscottate, riso, mais, patate). Agli "zuccheri semplici" (zucchero comune, miele, marmellate, dolci, frutta, ecc.) resta un 20%. I carboidrati costituiscono la principale fonte energetica per i muscoli in attività.

Le proteine hanno funzione plastica, indispensabili per tutte le funzioni vitali del nostro organismo; nella razione giornaliera le proteine devono rappresentare il 12-15% delle calorie totali assunte nella giornata e devono provenire sia da alimenti di origine animale (latte e derivati, carni, pesci, uova, ecc.), sia da alimenti di origine vegetale: legumi (ceci, fagioli, piselli, ecc.) e cereali (pasta, riso, ecc.).

I grassi sono nutrienti ad elevato contenuto calorico che vengono utilizzati come fonte energetica, insieme ai carboidrati, nell'impegno sportivo di lunga durata e di intensità medio-bassa devono rappresentare una quota variabile, a seconda delle circostanze, tra il 25 e il 30% dell'energia totale giornaliera, e vengono assunti sia come grassi contenuti negli alimenti (latte, formaggi, carni, salumi, uova, pesci, semi oleosi, frutta secca, ecc.), sia come "condimenti" (oli, burro, lardo, ecc.). Tra questi ultimi assolutamente da preferire l'olio di oliva vergine ed extra vergine.

Altro aspetto importante è *l'assunzione di acqua*. Non limitare l'apporto di liquidi ai pasti principali, ma distribiscilo abbondantemente in tutto l'arco della giornata, anche durante la pratica sportiva, tanto più se svolta in condizioni di clima caldo e umido.

Distribuisce i pasti in modo equilibrato, ispirandoti a questo schema:

- colazione: 20% dell'energia totale giornaliera (E.T.G.)
- spuntino (durante e/o subito dopo l'allenamento): 10% dell'E.T.G.
- pranzo: 25-35% dell'E.T.G.
- merenda (durante e/o subito dopo l'allenamento): 10% dell'E.T.G.
- cena: 25-35% dell'E.T.G.

Se effettui una o più sedute di allenamento è opportuno seguire alcune semplici regole: *i pasti completi*, cioè composti da un primo piatto, una pietanza, il contorno, la frutta e/o il dessert, *devono essere consumati almeno tre ore prima dell'inizio della pratica sportiva. Questo intervallo di tempo può ridursi a due ore se* nella composizione del pasto favorisci i cibi ricchi di glucidi complessi (ad esempio una porzione di pasta di grano duro, cotta in maniera corretta, e condita con della salsa di pomodoro), accompagnati da verdure cotte, meglio se al vapore,

L'ALIMENTAZIONE NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

condite con olio di oliva extra vergine e limone; una porzione di frutta di stagione o un dolce da forno, non farcito con creme o grassi, possono completare il pasto e soddisfare anche il palato.

Subito dopo l'allenamento, nei primi 30 minuti, quando cioè la velocità di risintesi del glicogeno è massima, per ripristinare le 'scorte' puoi consumare bevande zuccherate, frutta fresca e altri alimenti ricchi di zuccheri semplici, proseguendo nelle ore successive con ulteriori apporti di carboidrati sia semplici che complessi.

LA PREPARAZIONE PER L'ATTIVITÀ DI LUNGA DURATA E IMPEGNATIVA (GARA)

Obiettivi principali:

1. Idratarsi al meglio
2. Avere adeguate riserve di glicogeno
3. Prevenire il calo di zuccheri
4. Evitare disturbi gastroenterici

Se pratici uno sport **di lunga durata** (superiore a 60 minuti - maratona, ciclismo su strada, sci di fondo, ecc.) la "preparazione nutrizionale" rappresenta un fattore di assoluta importanza per la tua prestazione atletica.

Se sei un atleta ben allenato, per **ottenere un incremento della concentrazione muscolare del glicogeno** è sufficiente aumentare l'apporto glucidico giornaliero (dal 60 al 70% dell'Energia Totale Giornaliera) nei tre giorni precedenti l'impegno intenso, prevedendo contemporaneamente allenamenti brevi (30-40 minuti) e a bassa intensità. **Negli sport di lunga durata e intensità** puoi effettuare un **pasto precompetitivo** ricco di carboidrati. Il **pasto pre-gara**, che sia o meno iperglucidico, deve essere "leggero", cioè facilmente digeribile, non molto abbondante, povero di fibra alimentare grezza insolubile (alimenti integrali, crusca, legumi, che potrebbero dare disturbi gastroenterici), e deve essere consumato non meno di 3-4 ore prima dell'inizio della gara, per essere completamente digerito e garantire la normalizzazione dei picchi glicemici e della risposta insulinica. Nel **pasto pre-gara** scegli alimenti completi ad alto tenore di amidi, come la pasta, in grado di fornire elevate quantità di glucosio senza brusche variazioni della glicemia e dell'insulinemia. Se vuoi prevenire il calo glicemico e la rapida demolizione delle scorte di glicogeno muscolare nei primi 30-60 minuti di gara, puoi assumere una **"razione di attesa"**, idrica e glucidica, fino a non oltre 30-40 minuti dall'inizio della competizione. Ad esempio, potresti utilizzare l'uso di **bevande energetiche a base di maltodestrine** (polimeri del glucosio), di più recente commercializzazione, che per le loro specifiche caratteristiche rappresentano oggi, probabilmente, la scelta più corretta.

ALIMENTAZIONE DURANTE L'ATTIVITÀ DI LUNGA DURATA E IMPEGNATIVA

Se pratici sport di lunga durata ed impegno fisico ed in particolare la corsa ciclistica su strada è possibile e necessario pensare ad un vero e proprio "rifornimento alimentare percompetitivo" liquido e solido. La **razione percompetitiva solida**, va consumata ad intervalli regolari, suddivisa in piccole porzioni, non superiori a 50 grammi, e deve avere un prevalente contenuto in carboidrati complessi con minimi apporti di zuccheri semplici. **Gli atleti delle discipline di lunga durata** dovrebbero consumare ogni ora 30-60 grammi di carboidrati semplici: ad esempio glucosio, saccarosio o, meglio ancora, maltodestrine, ricordando però che in caso di attività svolte in ambienti caldi e con elevata umidità relativa, per ottimizzare l'idratazione e ridurre i rischi legati alla disidratazione e all'aumento della temperatura corporea interna, sarebbe opportuno consumare ogni 15-20 minuti bevande contenenti il 5-6% di carboidrati. Quando la prevenzione della disidratazione non rappresenta l'obiettivo principale (attività svolte in ambienti freschi e con bassa umidità) potrebbe essere giustificato consumare un quantitativo anche maggiore di zuccheri (bevande e/o cibi solidi) ma con minore frequenza.

E allora, quali bevande? La composizione delle **bevande che utilizzi durante la gara**, deve tenere conto dei vari fattori che influenzano lo svuotamento dello stomaco e l'assorbimento intestinale in corso di esercizio fisico (volume, temperatura, contenuto calorico assoluto e osmolarità dei liquidi ingeriti, pH, composizione dei pasti, intensità del lavoro muscolare svolto, ansia, stress e condizioni ambientali, orario della gara, risposte ormonali). La **reintegrazione delle perdite idrosaline** durante intensa attività fisica, se effettuata con la sola acqua o con le normali bevande ed alimenti liquidi può risultare inadeguata e non completa: a questo scopo, può risultarti utile il **ricorso a prodotti dietetici finalizzati per la integrazione idrico-salina**. Gli integratori idrico-salini, se liquidi o in polvere, quando sono sciolti in acqua devono contenere quantità di sodio e di cloro corrispondenti mediamente a quelle contenute nel sudore. Facoltativa è l'aggiunta di potassio, magnesio e calcio, poiché, date le modeste quantità di essi perse con il sudore, molto difficilmente si instaura uno stato di carenza con effetti negativi sulla prestazione sportiva e tale da richiedere una loro assunzione in aggiunta a quella che avviene ai pasti. **Requisito**

L'ALIMENTAZIONE NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

fondamentale deve essere l'ipotonicità o isotonicità (250-300 mOsm) relativa ai valori del plasma: ciò evita il richiamo di acqua nell'apparato digerente, con conseguente aggravio della disidratazione generale, e favorisce il conseguimento di tempi ottimali nello svuotamento gastrico e nell'assorbimento intestinale.

SCHEMA DI IDRATAZIONE PER LA PRATICA SPORTIVA

1. Solo acqua se l'attività fisica ha una durata inferiore a 60 minuti
2. 500 ml di bevanda arricchita con zuccheri semplici e minerali, da sorseggiare nel corso delle due ore precedenti l'inizio dell'attività fisica, se di durata superiore a 60 minuti.
Proseguire con:
 - a. 125-250 ml subito prima di iniziare l'attività fisica
 - b. 125-250 massimo 500 ml ogni 15-20 minuti durante la pratica sportiva (600-1200 ml/ora)
 - c. 250-300 ml subito dopo la fine dell'attività fisica
3. Apporti idrici pari al 150% della variazione del peso corporeo prodotta dalla pratica sportiva (prima e/o dopo l'allenamento) nelle ore successive per compensare le perdite con le urine e per prevenire una condizione di parziale disidratazione

AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE: "POSITION STAND ON EXERCISE AND FLUID REPLACEMENT" (1966)

Prima dell'attività sportiva:

Ingerire 400-600 ml di liquidi nel corso delle due ore precedenti l'impegno sportivo. L'acqua è sufficiente, ma aggiunte di carboidrati possono ottimizzare le riserve di glicogeno

Proseguire con altri 200-300 ml nei minuti che precedono l'inizio della gara per favorire un ulteriore passaggio di acqua in circolo e lo svuotamento gastrico dei liquidi ingeriti in seguito

Durante l'attività sportiva:

Solo acqua, 150-300 ml ogni 15-20 minuti di lavoro, se l'attività dura meno di 60 minuti, quando invece si prolunga oltre i 60-90 minuti può essere utile consumare bevande che contengono carboidrati in quantità pari al 6-8% (60-80 g/l) e cloruro di sodio (il sale da cucina) in quantità pari a 10 mEq/l (584 mg/l), in relazione alla durata, all'intensità dell'esercizio e alle condizioni ambientali, se tali da determinare una perdita idrica pari al 2% del peso corporeo

Da: Latzka e Montain, 1999

ALIMENTAZIONE DOPO L'ATTIVITÀ DI LUNGA DURATA E IMPEGNATIVA

Reintegrare le perdite idrosaline è certamente l'obiettivo prioritario: sono preferibili bevande non gassate, zuccherine e leggermente alcaline, con l'aggiunta di minerali (come già indicato). Altro obiettivo è promuovere **la risintesi del glicogeno muscolare e delle riserve glucidiche** in genere. In questa fase molto delicata della tua alimentazione **i carboidrati rappresentano ancora una volta la scelta più idonea.** In condizioni normali, dopo esercizio fisico intenso, sono necessarie circa 20 ore per ripristinare le scorte di glicogeno muscolare; se l'apporto alimentare di carboidrati è insufficiente questo intervallo aumenta.

Per concludere, ti ricordiamo due 'punti chiave' dell'alimentazione dell'atleta:

- I carboidrati, che hanno un ruolo centrale ed energetico, siano essi zuccheri semplici (razione di attesa, per competitiva e di recupero) o complessi (allenamento; fase pre-gara, razione solida durante la gara e pasto di recupero)
- Le bevande, semplici (succhi di frutta, tè, ecc.) o appositamente studiate (maltodestrine, minerali e sostanze alcalinizzanti) per prevenire e/o correggere le perdite idrico-minerali causate dalla sudorazione, favorire l'eliminazione delle scorie, ottimizzare la disponibilità del glicogeno e consentire in definitiva il più rapido recupero dell'efficienza atletica.

Da "L'alimentazione per L'ESERCIZIO FISICO E LO SPORT" di Michelangelo Giampietro.
Il Pensiero Scientifico Editore, 2005