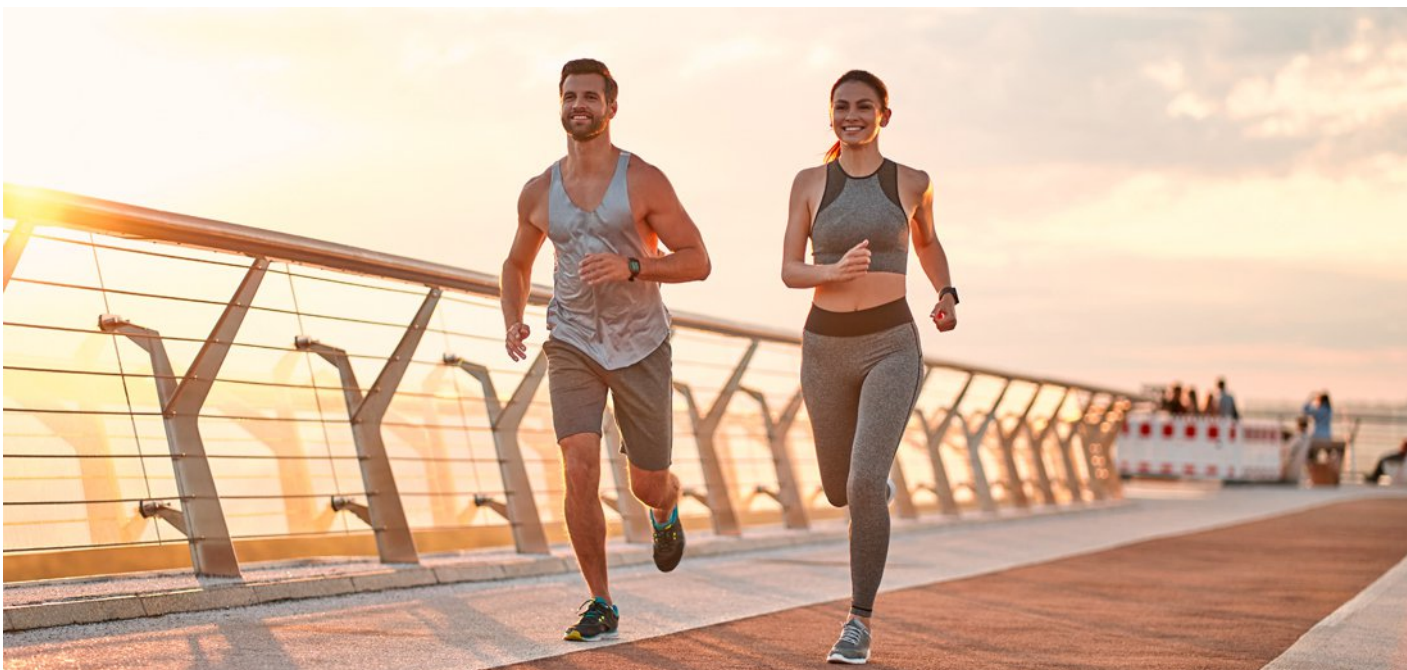


## COSA MANGIARE PRIMA DI ALLENARSI



Per allenamento i medici intendono una costante e continua attività fisica adeguata ad ognuno secondo età, capacità fisiche individuali, allenati o sedentari. In questo articolo consideriamo l'allenamento una seduta di attività fisica per persone che vogliono ottenere una migliore salute e forma fisica. Nell'articolo troverete anche dei link per l'alimentazione dello sportivo nelle discipline più diffuse.

### QUANTA E QUALE ATTIVITÀ FISICA

Per rimanere in buona salute, gli adulti di età compresa tra 19 e 64 anni dovrebbero cercare di essere attivi quotidianamente e dovrebbero fare almeno 150 minuti di attività aerobica moderata a settimana, come andare in bicicletta o camminare **30 minuti per 5 gg** a settimana e **svolgere 2-3 volte a giorni alterni esercizi di forza** facendo lavorare tutti i muscoli principali (gambe, fianchi, schiena, addome, petto, spalle e braccia).

- Un buon allenamento tra aerobica e anaerobica che ci rende forti e in forma richiede **300 minuti a settimana: praticamente 1 ora al giorno per 6 giorni.**

### ALIMENTAZIONE, PERFORMANCE E SALUTE

Per tutti, compresi gli sportivi professionisti, è importante seguire **un'alimentazione bilanciata** ogni giorno per dare all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno per vivere. Assumere alimenti sani e bilanciati nelle loro componenti nutritive è ancora più importante per chi fa sport e richiede maggiori prestazioni al proprio fisico: forza, resistenza, concentrazione.

- Prima di un allenamento, un pasto che apporti **proteine, carboidrati, vitamine e minerali** bilanciati tra loro può contribuire a una maggiore sensazione di benessere ed aiutare ad avere migliori prestazioni fisiche.
- Allo stesso tempo un pasto non corretto (troppo abbondante o troppo ricco di grassi e sale) potrebbe far insorgere disturbi come mal di stomaco e dolori, nonché indigestione, senso di nausea e gonfiore, affaticamento mentale.

Va sempre considerato che ciò che funziona per una persona prima di un allenamento non è detto funzionerà anche per qualcun altro. Pur essendoci regole generali va considerato che l'alimentazione corretta dipende da molti fattori quali **peso corporeo, sesso, età e stile di vita**, rapporto tra massa grassa e magra. **Qui puoi misurare** il tuo BMI (Body Mass Index) e la percentuale di massa grassa **del tuo corpo**. Ovviamente non è importante solo l'alimentazione prima dell'allenamento, ma anche il pasto prima, durante e dopo una gara, qui puoi trovare i consigli per chi gioca a **tennis, calcio, corsa, pallavolo, ciclismo, basket.**

### QUANDO MANGIARE PRIMA DELL'ALLENAMENTO?

Nel pasto prima di un allenamento è fondamentale dare all'organismo il tempo di digerire, per farlo occorre sia assumere cibo che garantisca una digestione rapida, sia il lasso temporale che precede l'allenamento.

### Quando e quanto mangiare prima dell'allenamento:

- Se ci si allena al mattino presto va considerato che il corpo non riceve energia da alcune ore (= digiuno notturno) e ha bisogno di energia. L'ideale è mangiare **un piccolo spuntino 30 minuti prima dell'allenamento**; in seguito, dopo l'allenamento si completerà la colazione.
- Se ci si allena dopo pranzo: ricordare di concedere allo stomaco il tempo di digerire. Mediamente dopo un pasto (come il pranzo) è necessario **aspettare circa 2-3 ore** prima di andare in palestra o a fare una corsa;
- Se ci si allena tra un pasto e l'altro: utile uno **spuntino mediamente 30-60 minuti** prima dell'inizio di un allenamento per avere l'energia necessaria a svolgere attività, soprattutto se **aerobica**.

### COSA MANGIARE PRIMA DI UN ALLENAMENTO?

Il pasto preallenamento deve garantire, **energia, idratazione e senso di sazietà**. Se si svolge **attività aerobica** l'ideale è assumere **cibi più ricchi di carboidrati** e con pochi (e digeribili) grassi. I due nutrienti principali da assumere prima di un allenamento sono:

- i **carboidrati**, principale fonte di **energia** del corpo e sono essenziali durante l'allenamento, soprattutto se prolungato,
- le **proteine**, che ci aiutano a riparare i muscoli e favoriscono l'anabolismo muscolare (ovvero il suo aumento).

Molti studi hanno documentato che il consumo di proteine preallenamento migliorano le prestazioni atletiche e stimolano la sintesi proteica muscolare. Quindi, se ci si allena al mattino o nel tardo pomeriggio (dopo 3 ore dal pranzo) l'ideale è abbinare carboidrati e fonti proteiche. Esempi di snack adatti al pre-workout:

- Yogurt greco magro con frutta fresca
- Pane tostato integrale e due scaglie di Grana Padano DOP (garantisce l'apporto proteico con i nove **aminoacidi essenziali**, tra i quali i ramificati: **valina, isoleucina e leucina**).
- Banana con 1 cucchiaino di burro di arachidi
- Frullati a base di yogurt + cereali integrali
- Una manciata di noci e uvetta essiccata

È dimostrato inoltre che svolgere l'attività fisica ben idratati favorisce migliori prestazioni fisiche: la si associa ad un significativo abbassamento delle prestazioni fisiche. **Acqua e sali minerali sono importanti sia prima che durante** lo svolgimento dell'attività fisica, utile quindi nei giorni di sport idratarsi con acqua a residuo fisso medio alto, senza appesantire troppo d'acqua le fibre muscolari.

**Attenzione al caffè:** è stato dimostrato che la caffeina migliora le prestazioni fisiche se consumata in dosi di **3-6 mg/kg** di massa corporea. Le dosi minime efficaci di caffeina attualmente rimangono poco chiare, ma potrebbero essere anche inferiori a **2 mg/kg** di massa corporea. **Dosi molto elevate di caffeina** (ad es. maggiori di **9 mg/kg**) sono associate a un'elevata incidenza di effetti collaterali (tachicardia) e non sembrano essere necessarie per potenziare la prestazione atletica (effetto ergogenico).

*Collaborazione scientifica:*

**Dott.ssa Raffaella Cancellò**, Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

### Bibliografia Essenziale

Jäger R, Kerksick CM, Campbell BI, Cribb PJ, Wells SD, Skwiat TM, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr. 2017 Jun 20;14:20. doi: 10.1186/s12970-017-0177-8. PMID: 28642676; PMCID: PMC5477153.

Kerksick CM, Arent S, Schoenfeld BJ, Stout JR, Campbell B, Wilborn CD, et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. J Int Soc Sports Nutr. 2017 Aug 29;14:33. doi: 10.1186/s12970-017-0189-4. PMID: 28919842; PMCID: PMC5596471.

Guest NS, VanDusseldorp TA, Nelson MT, Grgic J, Schoenfeld BJ, Jenkins NDM, Arent SM, Antonio J, Stout JR, Trexler ET, Smith-Ryan AE, Goldstein ER, Kalman DS, Campbell BI. International society of sports nutrition position stand: caffeine and exercise performance. J Int Soc Sports Nutr. 2021 Jan 2;18(1):1. doi: 10.1186/s12970-020-00383-4. PMID: 33388079; PMCID: PMC7777221.

### AVVERTENZE

Le informazioni riportate in questo sito hanno solo scopo informativo e non devono intendersi come diagnosi, terapia, o prescrizioni di un farmaco, e in alcun modo sostituire il rapporto medico-paziente. La redazione si raccomanda di chiedere sempre al proprio medico di famiglia o allo specialista il parere su qualsiasi indicazione sia riportata nelle nostre informazioni. In caso di malessere è consigliabile rivolgersi al proprio medico di famiglia o al pronto soccorso.