

STILE DI VITA

COSA MANGIARE SE SI FA SPORT



La sana e corretta alimentazione, sia per chi è a riposo sia per chi pratica sport, si basa sugli stessi principi: equilibrio dei nutrienti, varietà, attenzione alla qualità e quantità degli alimenti. Per chi fa sport è chiaro che bisogna poi, all'interno di una "dieta bilanciata", privilegiare alcuni cibi piuttosto che altri a seconda che lo sport sia di resistenza o di potenza. Inoltre occorre avere degli accorgimenti sul "quando" mangiare in modo che l'organismo disponga del tempo necessario tra il pasto e l'attività fisica per i processi digestivi che rendono i nutrienti "pronti per l'uso".

Il bilancio energetico

Resta sempre valido quindi il principio del "bilancio energetico": introduco quanto consumo. Maggiore è l'attività fisica, maggiore è l'energia consumata, più carburante (cibo) deve essere introdotto. Il fabbisogno calorico di uno sportivo sarà necessariamente più alto di quello di una persona sedentaria. La quantità di cibo giornaliera da consumare deve essere stabilita in rapporto allo sforzo che si fa per compiere la propria attività sportiva. Può essere opportuno aggiungere alla propria alimentazione un'integrazione specifica che solo il medico o l'allenatore può consigliare. Assumere degli integratori deve comunque venire in secondo piano, la cosa principale è conoscere alimenti e nutrienti e avere un'alimentazione che fornisce al corpo tutto quello di cui ha bisogno.

Nutrienti e movimento

Il nostro corpo è stato "programmato" per fare movimento. Dai nutrienti trae ciò che gli occorre.

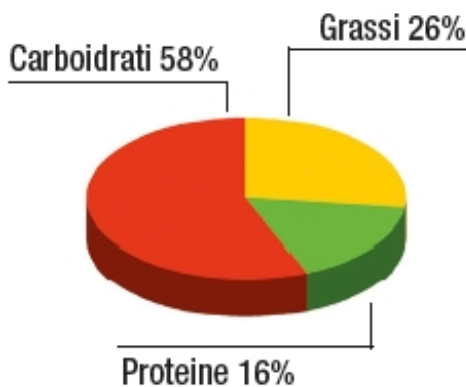
I carboidrati (zuccheri) soprattutto quelli complessi consentono di disporre di energia per un periodo più lungo rispetto a quelli semplici. Anche i grassi forniscono energia e sono utili per altri motivi, come la vita delle cellule. Le proteine, in particolare quelle ad alto valore biologico (di origine animale), hanno un'importante funzione costruttiva e riparatrice dei muscoli che sopperiscono al consumo dei tessuti muscolari provocato durante l'attività fisica. I micronutrienti, vitamine e minerali, hanno funzioni antiossidanti, proteggono le cellule dai

radicali liberi, che nello sportivo vengono prodotti maggiormente a causa di un consumo elevato di energia. Le vitamine agevolano anche la produzione di energia e alcuni minerali contribuiscono a una maggiore idratazione e al bilancio termico.

Macronutrienti in equilibrio e suddivisione delle calorie per pasti

L'alimentazione deve essere equilibrata nelle calorie provenienti da macronutrienti, inoltre bisogna assumere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e fibre, dei non nutrienti presenti nei vegetali con funzioni importanti sia per l'intestino che per l'assorbimento di alcune sostanze. Le calorie totali assunte, **comunque proporzionate in macronutrienti come nel grafico**, devono essere adeguate al bilancio energetico individuale in base all'attività fisica che si pratica: dal sedentario allo sportivo.

RAZIONE GIORNALIERA CONSIGLIATA % DI Kcal PROVENIENTI DA MACRONUTRIENTI



Le calorie complessive possono variare a seconda dell'intensità dell'attività fisica, ma non in proporzione di macronutrienti. La necessità di proteine può invece variare a seconda dell'intensità dell'attività fisica e con l'età.

Alcune semplici ma fondamentali regole:

- **I macronutrienti in equilibrio debbono essere presenti in ognuno dei 5 pasti giornalieri: colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena, o perlomeno nell'arco della giornata.**
- **Le proteine e i carboidrati debbono essere presenti ad ogni pasto evitando le diete dissociate nei pasti principali, come ad es. carboidrati a pranzo e proteine a cena.**
- **Gli eventuali integratori debbono essere prescritti dal medico.**

L'apporto calorico giornaliero dovrebbe essere ripartito come segue per i pasti principali (se non si possono fare gli spuntini):

Pasti della giornata	%Kcal giornaliere
COLAZIONE	25%
PRANZO	40%
CENA	35%

È preferibile fare due spuntini, uno a metà mattina e uno nel pomeriggio (o in base anche alle esigenze della propria attività sportiva) per disporre della giusta energia nell'arco della giornata. Ogni spuntino deve apportare circa il 10% delle calorie giornaliere. Per questo motivo si può ad esempio ridurre la percentuale di calorie a colazione, pranzo e cena e la ripartizione potrebbe essere:

COLAZIONE	20%
SPUNTINO	10%
PRANZO	35%
SPUNTINO	10%
CENA	25%

Per conoscere il tuo fabbisogno calorico giornaliero è possibile compilare questo form ([link](#)) e ricevere 8 menu personalizzati per le calorie che vanno consumate, equilibrati in macro e micronutrienti e arricchiti di consigli e ricette della tradizione gastronomica italiana. Il form richiede se fai o meno attività fisica, ma se sei pratici sport più frequentemente probabilmente avrai bisogno di più calorie; regolati quindi con la fame che sopraggiunge e controllando il peso una volta la settimana.

Il bilancio energetico

Resta sempre valido quindi il principio del "bilancio energetico": introduco quanto consumo. Maggiore è l'attività fisica, maggiore è l'energia consumata, più carburante (cibo) deve essere introdotto. Il fabbisogno calorico di uno sportivo sarà necessariamente più alto di quello di una persona sedentaria. La quantità di cibo giornaliera da consumare deve essere stabilita in rapporto allo sforzo che si fa per compiere la propria attività sportiva. Può essere opportuno aggiungere alla propria alimentazione un'integrazione specifica che solo il medico o l'allenatore può consigliare. Assumere degli integratori deve comunque venire in secondo piano, la cosa principale è conoscere alimenti e nutrienti e avere un'alimentazione che fornisce al corpo tutto quello di cui ha bisogno.

Nutrienti e movimento

Il nostro corpo è stato "programmato" per fare movimento. Dai nutrienti trae ciò che gli occorre.

I carboidrati (zuccheri) soprattutto quelli complessi consentono di disporre di energia per un periodo più lungo rispetto a quelli semplici. Anche i grassi forniscono energia e sono utili per altri motivi, come la vita delle cellule. Le proteine, in particolare quelle ad alto valore biologico (di origine animale), hanno un'importante funzione costruttiva e riparatrice dei muscoli che sopperiscono al consumo dei tessuti muscolari provocato durante l'attività fisica. I micronutrienti, vitamine e minerali, hanno funzioni antiossidanti, proteggono le cellule dai radicali liberi, che nello sportivo vengono prodotti maggiormente a causa di un consumo elevato di energia. Le vitamine agevolano anche la produzione di energia e alcuni minerali contribuiscono a una maggiore idratazione e al bilancio termico.

Macronutrienti in equilibrio e suddivisione delle calorie per pasti

L'alimentazione deve essere equilibrata nelle calorie provenienti da macronutrienti, inoltre bisogna assumere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e fibre, dei non nutrienti presenti nei vegetali con funzioni importanti sia per l'intestino che per l'assorbimento di alcune sostanze. Le calorie totali assunte, **comunque proporzionate in macronutrienti come nel grafico**, devono essere adeguate al bilancio energetico individuale in base all'attività fisica che si pratica: dal sedentario allo sportivo.

RAZIONE GIORNALIERA CONSIGLIATA % DI Kcal PROVENIENTI DA MACRONUTRIENTI

□

Le calorie complessive possono variare a seconda dell'intensità dell'attività fisica, ma non in proporzione di macronutrienti. La necessità di proteine può invece variare a seconda dell'intensità dell'attività fisica e con l'età.

Alcune semplici ma fondamentali regole:

- **I macronutrienti in equilibrio debbono essere presenti in ognuno dei 5 pasti giornalieri: colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena, o perlomeno nell'arco della giornata.**
- **Le proteine e i carboidrati debbono essere presenti ad ogni pasto evitando le diete dissociate nei pasti principali, come ad es. carboidrati a pranzo e proteine a cena.**
- **Gli eventuali integratori debbono essere prescritti dal medico.**

L'apporto calorico giornaliero dovrebbe essere ripartito come segue per i pasti principali (se non si possono fare gli spuntini):

Pasti della giornata	%Kcal giornaliera
COLAZIONE	25%
PRANZO	40%
CENA	35%

È preferibile fare due spuntini, uno a metà mattina e uno nel pomeriggio (o in base anche alle esigenze della propria attività sportiva) per disporre della giusta energia nell'arco della giornata. Ogni spuntino deve apportare circa il 10% delle calorie giornaliera. Per questo motivo si può ad esempio ridurre la percentuale di calorie a colazione, pranzo e cena e la ripartizione potrebbe essere:

COLAZIONE	20%
SPUNTINO	10%
PRANZO	35%
SPUNTINO	10%
CENA	25%

Per conoscere il tuo fabbisogno calorico giornaliero è possibile compilare questo form ([link](#)) e ricevere 8 menu personalizzati per le calorie che vanno consumate, equilibrati in macro e micronutrienti e arricchiti di consigli e ricette della tradizione gastronomica italiana. Il form richiede se fai o meno attività fisica, ma se sei pratici sport più frequentemente probabilmente avrai bisogno di più calorie; regolati quindi con la fame che sopraggiunge e controllando il peso una volta la settimana.