



*Prof. Pietro Di Fiore  
Presidente Nazionale Società Italiana Alimentazione e Sport  
Direttore generale Associazione DIAITA*

## **I “MOMENTI” DELL’ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO**

L'alimentazione rappresenta un fattore di notevole importanza per l'atleta che intende conseguire una migliore prestazione. La conoscenza sempre maggiore della fisiologia e del metabolismo dell'esercizio fisico, determinano continui aggiornamenti nella dieta per l'attività sportiva.

Nel valutare l'alimentazione di chi svolge un'attività motoria continuativa, bisogna tenere conto del fabbisogno energetico che varia a seconda dell'impegno cardio-vascolare, dalle caratteristiche fisiche dell'atleta, nonché delle condizioni climatiche in cui si svolge la competizione sportiva. Qualitativamente la dieta dell'atleta non differisce di molto dall'alimentazione corretta di ogni persona sana, ma accorgimenti specifici vanno presi in relazione ai vari periodi: allenamento, gara, recupero.

Durante il periodo dell'allenamento, la dieta deve essere equilibrata ed apportare un numero di calorie proporzionale all'intensità degli allenamenti stessi, in relazione ai vari tipi di sport; normalmente il regime alimentare prevede tre pasti ai quali, nel caso fosse necessaria, può essere aggiunta la merenda.

Alla colazione deve essere assunto il 20% della razione calorica totale: latte, pane, fette biscottate, frutta o prosciutto magro sono gli alimenti consigliati, ricordando di non inzuppare il pane nel latte poiché in tal modo, ingerito non masticato, sfugge all'importante azione della saliva che opera la prima trasformazione.

Dopo la seduta di allenamento mattutina, prima di sedersi a tavola è bene attendere almeno un'ora. Vanno evitati aperitivi, e ci si deve rivolgere preferibilmente ai cibi tipici della cucina mediterranea: pasta, pane, pesce, verdure, frutta e condire con olio d'oliva evitando i grassi animali. Durante la settimana è preferibile alternare il riso con la pasta.

La cena va consumata non troppo tardi per consentire un adeguato periodo tra il pasto e riposo notturno.

L'"*alimentazione di gara*" è la dieta che lo sportivo deve seguire in prossimità della competizione, prima e durante la prova per ottimizzare la performance atletica e, finita la gara, per recuperare al meglio e rapidamente.

Una corretta alimentazione nelle fasi che precedono le competizioni è importante in qualsiasi tipo di sport, ma è fondamentale negli sport di lunga durata (superiori a 40-60 minuti); infatti da diversi anni è noto che la possibilità di mantenere a lungo un'elevata performance aerobica è direttamente proporzionale, come detto in precedenza, alla concentrazione di glicogeno muscolare presente all'inizio della gara.

Senza arrivare a regimi dietetici estremi, che possono causare degli effetti sfavorevoli in alcuni atleti (malessere generale, disturbi digestivi, ansia, insonnia, pesantezza muscolare), per ottenere un sensibile aumento del glicogeno muscolare è sufficiente aumentare la percentuale di carboidrati



(principalmente quelli complessi) sino al 70-75% della energia totale giornaliera nei tre giorni precedenti la gara prevedendo contemporaneamente dei carichi di lavoro brevi e a bassa intensità (40'-45' al 35-40 % del massimo consumo di ossigeno).

Il pasto pre-gara o pre-competitivo vero e proprio va consumato almeno tre ore prima della prestazione: deve essere ricco di zuccheri complessi, facilmente digeribile, non molto abbondante e povero di fibra. In pratica, se la gara si effettua al mattino, la colazione sarà a base di the, spremuta di frutta, fette biscottate con marmellata o biscotti secchi. Nelle gare pomeridiane, l'atleta pranzerà con pastasciutta al pomodoro, olio d'oliva crudo e parmigiano, frutta (oppure crostata di marmellata, o gelato).

E' opportuno, nel periodo che va dal pasto pre-gara all'inizio della competizione, fornire all'atleta una razione d'attesa idrico-glucidica, a circa 30-40 minuti dalla gara. Questa previene il possibile rischio ipoglicemico e di eccessiva glicogenolisi nei primi 30-45 minuti di gara con effetto quindi di risparmio del glicogeno muscolare precedentemente accumulato, e combatte anche gli effetti dello stress pregara che, causa l'aumento della secrezione di adrenalina, ha effetto ipoglicemizante. La bevanda dovrebbe essere una soluzione isotonica di sali minerali con carboidrati (maltodestrine e piccole quantità di fruttosio) con concentrazione del 4-6%.

La razione di gara vera e propria è indicata durante le competizioni come ciclismo su strada, maratona, sci di fondo sulle lunghe distanze, ed in quelle attività come sport di combattimento, scherma, sport di squadra che, pur non essendo continue e prolungate, impegnano l'atleta per diverse ore con rischio di disidratazione e senso di fame.

La razione di gara può essere solida o liquida.

La razione di gara solida è proponibile solo nel ciclismo su strada: durante la gara sono consigliabili piccole porzioni (50 g) di zuccheri complessi, piccole quote di zuccheri semplici, proteine e lipidi (es. barrette iperglucidiche).

La razione di gara liquida è simile per composizione alla razione d'attesa. Queste bevande energetiche favoriscono il risparmio del glicogeno muscolare e tengono a disposizione dell'atleta una quota energetica da utilizzare nelle fasi finali della competizione o in quelle più faticose. Terminata la prova, è necessario restituire rapidamente all'organismo acqua, sali minerali e zuccheri semplici mediante bevande di composizione simile a quella della razione d'attesa.

L'alimentazione dopo la gara è fondamentale soprattutto se l'atleta deve ripetere a breve termine la prestazione (es. corsa a tappe) in quanto la velocità con cui il glicogeno muscolare si riforma è massima nelle primissime ore dopo lo sforzo fisico ed aumenta in proporzione alla quantità di zuccheri introdotti. E' consigliabile perciò di assumere (sempre sotto forma di bevanda) 50-100 g di zuccheri entro i primi 30 minuti, con ulteriori supplementi ogni due ore fino ad un totale di 500-600 g nelle prime 20 ore (8-10 g di carboidrati per kg di peso corporeo)