FONDO ITALIA
IL PORTALE DEGLI SPORT DI RESISTENZA

lunedì 8
gennaio 2007
8.39.21

Alimentazione: il mese di gennaio

di Lorenzo Somenzini Equipe Enervit

Dopo i bagordi di Natale, niente più scuse: è ora di ritrovare la forma giusta. L'allenamento va bene, ma anche una corretta alimentazione può aiutarci a preparare il nostro fisico per carichi di lavoro sempre più intensi

Dopo un periodo di riposo, si ha voglia di rimettersi in movimento per presentarsi in piena forma all'inizio della primavera.
Il lavoro misto, aerobico e di palestra, è il più indicato per i mesi freddi e anche in questo caso l'alimentazione svolge un ruolo importante. I lavori aerobici hanno la funzione di stimolare il corpo a bruciare i grassi accumulati con l'inattività e richiedono un'alimentazione contenuta nelle calorie con una buona presenza di carboidrati, mentre per gli esercizi di potenziamento è opportuna un'adeguata presenza di proteine. Importante è pure la corretta distribuzione dei cibi nell'arco della giornata, in considerazione dei periodi di lavoro e di attività fisica.

Le scelte degli alimenti
Nella strategia alimentare sono da ricercare le fonti energetiche più valide per un rendimento ottimale lungo tutto l'arco della giornata.

Carboidrati e zuccheri
I carboidrati sono le sostanze nutritive più adatte, ma attenzione agli zuccheri semplici e ai cibi e bevande che ne contengono: è bene limitarne l'uso, per evitare repentini cali di efficienza.
Infatti, quando si assume una certa quantità di zuccheri (ad esempio con una bibita in lattina) si verifica dapprima un rapido rialzo glicemico (iperglicemia), con immissione nel sangue di insulina, solitamente in quantità di gran lunga superiore a quella normale. La glicemia così, invece di ritornare su valori basali, tende a scendere al di sotto dei valori normali: è la cosiddetta ipoglicemia reattiva. In questa situazione, l'organismo non è al massimo.
Meglio allora evitare l'eccesso di bevande e cibi ricchi di saccarosio o di glucosio, soprattutto nel pasto che precede un allenamento o una gara. Come dolcificante, è senz'altro preferibile il fruttosio.

Proteine
Ci sono poi le proteine, che vanno prese in misura adeguata e secondo il peso corporeo.
Vari studi scientifici consigliano un'assunzione giornaliera non superiore al grammo per chilo di peso corporeo per un sedentario, per un limite non superiore ai due grammi e mezzo per chilo per far aumentare la massa magra. Per uno sportivo è sufficiente un grammo e mezzo per chilo, per cui un atleta di settanta chilogrammi dovrebbe assumere circa 85-110 grammi di proteine nell'arco della giornata.
Proteine di origine animale e vegetale vanno acquisite in parti eguali. Per il potenziamento muscolare, si possono privilegiare le prime, raggiungendo il 60%, rispetto alle vegetali.
Ecco allora un esempio alimentare per raggiungere il quantitativo giornaliero raccomandato: circa duecento grammi di carne per quaranta grammi di proteine, cui si possono aggiungere i dieci grammi di una tazza di latte o di due vasetti di yogurt, gli altri sette od otto grammi di un uovo, o di tre fette di prosciutto o di una mozzarella. Altri cinquanta grammi di proteine vegetali li forniscono un etto di pasta e di pane, dolci e legumi. Tutti cibi che vanno distribuiti durante la giornata, per dare al nostro organismo, come è giusto, proteine in piccole o medie quantità poco per volta.

Sali minerali e vitamine
Queste importanti sostanze nutritive sono date da frutta e verdura, dalle carni, dai cereali, dal pane e da altri cibi d'uso comune. Le vitamine sono importantissime per un buon funzionamento

dell'organismo, in particolar modo la C (per tutte le sue benefiche azioni), la A, la E (con effetto antiossidante), la D (per le ossa) e il gruppo B (per il metabolismo dei carboidrati e delle proteine). Spesso l'alimentazione risulta carente di questi preziosi elementi, per cui è necessario ricorrere ad una adeguata integrazione con complessi vitaminico-minerali.

Le fonti di elementi nutritivi

La prima colazione

E' il pasto più importante della giornata, che deve fornire alimenti energetici e allo stesso tempo molto digeribili.

Appena svegli è d'obbligo una spremuta di agrumi o una bustina di liofilizzato con vitamina C o un frutto, per preparare lo stomaco agli altri cibi, del tipo: cereali integrali o muesli, ammorbiditi con latte o yogurt, tè o caffè eventualmente dolcificati con poco zucchero o - ancor meglio - fruttosio. Per l'apporto di carboidrati via libera a pane (più digeribile se tostato), fette biscottate con poco miele o marmellata, oppure biscotti secchi. Da evitare il caffelatte, che ha tempi di digestione più lunghi del latte o del caffè presi separatamente.

Spuntino di metà mattina

Se ci si allena nell'intervallo del mezzogiorno, metà mattinata è l'ora della frutta o di uno snack energetico, come una barretta a base di muesli o del tipo di quelle studiate per gli sportivi, purché con pochi grassi.

Il pranzo

Sarà a base di carboidrati e contenuto nella quantità. Suo compito è di dare buona efficienza nelle ore pomeridiane e l'energia necessaria per un pomeriggio di lavoro o di studio o per una seduta di allenamento.

La soluzione ottimale è il cosiddetto monopiatto, cioè una porzione di pasta o di riso - eventualmente con legumi - seguito o anticipato da un piatto di verdura mista, condita con poco olio extravergine d'oliva. Quando non è prevista attività fisica pomeridiana, si può anche scegliere una porzione di carne o di pesce, in alternativa al primo piatto. Come dessert va bene una fetta di dolce senza crema.

La cena

Completa il fabbisogno di calorie della giornata. Si può iniziare il pasto con un primo piatto di pasta o di riso asciutti o in brodo (meglio se vegetale), seguito da un secondo piatto di carne o pesce con contorno di verdure miste (condite con poco olio d'oliva), infine un desser(crostata o gelato alla frutta).

L'integrazione idrico-salina

Particolare attenzione va data all'equilibrio idrico-salino, soprattutto se ci si allena intensamente al caldo in palestra. Per questo, prima e durante gli allenamenti, sono utili integratori, meglio se isotonici o leggermente ipotonici. Queste bevande, che fanno reintegrare acqua e sali persi con la sudorazione, per essere effettivamente dissetanti devono contenere pochi zuccheri e pochi sali: ideali sono le miscele di fruttosio e maltodestrine. Attenzione anche alla preparazione di bibite con buste: meglio mettere molta acqua (mezzo litro per una confezione da venti grammi), piuttosto che preparare una bevanda troppo concentrata, col pericolo di disturbi gastro-intestinali.

Durante l'allenamento è importante bere frequentemente (ogni dieci o venti minuti) e a piccoli sorsi, cercando di prevenire la sete. Subito dopo lo sforzo fisico, sono indicate bevande reintegratrici isotoniche, oppure lievemente ipertoniche con sali, vitamine e carboidrati, per far sì che l'organismo affaticato possa recuperare in fretta ciò che ha perso con la sudorazione e con il lavoro muscolare.

Integrazioni specifiche

In un periodo di specifica preparazione muscolare, oltre a un equilibrato apporto di proteine, si può ricorrere anche ad aminoacidi a catena ramificata, noti con i nomi di valina, leucina e isoleucina. Questi aminoacidi sono consigliati soprattutto per nutrire in modo più specifico il muscolo, dove vengono metabolizzati, svolgendo la loro azione di stimolo della sintesi proteica. Inoltre, limitano l'usura delle proteine durante il lavoro fisico e danno energia, anche se in minima parte. Negli sforzi prolungati possono migliorare la prestazione fisica e mentale, in quanto contrastano la

comparsa della fatica sia a livello muscolare, che cerebrale.
Dopo il lavoro fisico, i ramificati riducono i tempi di recupero, per un'azione di stimolo della sintesi proteica e grazie all'assorbimento dei microtraumi.
Durante la preparazione invernale, con esercizi di potenziamento anche a carico naturale, per ridurre i tempi di recupero e mantenere elevata l'efficienza muscolare, la quantità giusta è di uno o due grammi per dieci chili di peso corporeo.