

# Il menu è servito!

Autor(en): **Mannhart, Christof**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 3

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001403>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Il menu è servito!

Quando si parla di grassi e di peso corporeo si devono evitare riduzioni rigorose e a breve scadenza, in quanto altrimenti, in determinati campi come la salute in generale e la rigenerazione ci si troverebbe a dover fare i conti con conseguenze tali da limitare le prestazioni.

*Christof Mannhart*

**L**e abitudini alimentari acquisite, prima di una manifestazione di grandi dimensioni non dovrebbero a nessun costo essere modificate. Degli aggiustamenti nell'alimentazione andrebbero piuttosto introdotti in primo luogo nell'ambito di una fase di allenamento piuttosto lunga.

Un'alimentazione basata esclusivamente su carboidrati, frutta, verdure e insalata dovrebbe essere corretta con l'introduzione di più grassi pregiati (ad

es. salse per l'insalata preparate a casa con oli per insalate come olio di germi di grano, olio di semi di lino, olio d'oliva e olio di colza) e sufficienti proteine (una volta al giorno pesce o carne poco grassa – di vitello, pollo, tacchino, carne secca, event. carne affumicata, ad es. di manzo, prosciutto, ecc. – e una volta al giorno ricotta, formaggio molle, ecc.).

Il fabbisogno di base di liquidi dovrebbe aggirarsi intorno ai due litri al giorno. Durante un periodo di intenso allenamento, che avvenga nell'ambito della

forza o della resistenza aerobica è consigliabile assumere 0,5 litri di bevanda contenente carboidrati.

Solo una dieta completa e variata è in grado di offrire un apporto fondamentale ragionevole e sufficiente.

I consigli per un piano alimentare che riportiamo di seguito dovrebbero essere provati in un periodo di allenamento meno impegnativo o ancor meglio in occasione di gare di minore importanza; comunque prima di utilizzarli nel corso della manifestazione alla quale ci si prepara durante tutta la stagione.

**m**

Scadenza	Esempio di pasto e possibili alimenti	Osservazioni
<b>Un giorno prima della gara</b>		
Ore 12.00 ca.	<p><i>A mezzogiorno pasto principale completo, ricco di carboidrati:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pasto completo comprendente grandi quantità di pasta, riso, mais, patate, event. pane, con pesce o carne (permesse le salse anche dolci), completate da notevoli quantità di minestre e piccole quantità sotto forma di insalata (salsa con oli per insalata pregiati) e verdure (event. cotte).</li> <li>● Se non vi si può rinunciare, meglio mangiare dolci a tavola che fuori pasto! Dessert in forma di gelato (all'estero solo preconfezionati; massima prudenza quando si tratta di soft ice e gelato di produzione artigianale), creme, biscotti vari.</li> <li>● Liquidi a sufficienza (circa 0,5 litri) sotto forma di acqua, acqua minerale, tè alla frutta, succhi di frutta molto diluiti, minestre, ecc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pasto per la rigenerazione, ricco in carboidrati.</li> <li>● Ottimizzazione delle riserve di glicogeno per una perfetta disponibilità alla prestazione nel giorno della gara.</li> <li>● Event. breve riposo pomeridiano.</li> </ul>
Ore 16.00 ca.	<p><i>Spuntino:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pane scuro, pane integrale, pane di segale, event. con frutta di stagione, event. jogurt, ricotta; riso al latte, cialda di cereali o zwieback con frutta di stagione; barrette di cereali senza grassi; event. panini imbottiti (ad es. con cottage cheese o banana); event. cornflakes non zuccherati con una banana, jogurt.</li> </ul>	
Ore 18.00 ca.	<p><i>Pasto principale facilmente digeribile, ricco di carboidrati:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Grandi quantità di riso, mais, pasta, patate o pane (ad esempio spaghetti o risotto al pomodoro, ravioli di ricotta, tortellini, gnocchi, ecc.) e una minestra, event. un dessert leggero.</li> <li>● Liquidi a sufficienza (circa 0,5 litri) sotto forma di acqua, acqua minerale, tè alla frutta, succhi di frutta molto diluiti, minestre, ecc.</li> </ul>	
<b>Giorno della gara</b>		
Al mattino	<p><i>Colazione, se la gara si tiene solo alla sera, altrimenti passare direttamente alla voce pasto prima della prestazione:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Variante 1: pane integrale o nero con poco burro o margarina, miele, marmellata, cottage cheese o con frutta di stagione, ricotta o jogurt nature (arricchito con un po' di frutta, miele o event. marmellata).</li> <li>● Variante 2: grande porzione di müsli (se si digerisce bene), fiocchi d'avena, altri fiocchi di cereali con macedonia di frutta o frutta di stagione e latte intero o jogurt (non zuccherato).</li> <li>● Variante 3: pappa di cereali (ad esempio d'avena) event. con una banana, cornflakes, fiocchi d'avena.</li> <li>● Liquidi a sufficienza (circa 0,5 litri) sotto forma di acqua, acqua minerale, tè alla frutta, succhi di frutta molto diluiti, minestre, ecc.</li> </ul>	

<b>Scadenza</b>	<b>Esempio di pasto e possibili alimenti</b>	<b>Osservazioni</b>
<b>Quattro ore prima della gara</b>	<p><i>Ricco pasto con molti carboidrati (quantità medie di grassi, fibre alimentari e proteine):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Variante 1: pane bianco (event. scuro) con miele e/o ripieno di pezzetti di banana.</li> </ul> <p>Variante 2: cornflakes nature con una banana piuttosto matura ed event. fiocchi di avena con latte o succo di frutta leggermente diluiti.</p> <p>Variante 3: pappa di cereali, riso al latte con un po' di banana e di uvetta.</p> <p>Variante 4: pasta (non all'uovo), riso, mais, event. purée di patate con salsa contenente pochi grassi (ad es. salsa di pomodoro senza cipolla e aglio, event. salsa chiara con pochi grassi), event. brodo con pane bianco.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Liquidi a sufficienza (circa 0,5 litri) sotto forma di acqua, acqua minerale, tè alla frutta, succhi di frutta molto diluiti, minestre, ecc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ottimizzazione del glicogeno per una predisposizione ottimale alla prestazione.</li> </ul>
<b>Da quattro a un'ora prima della gara</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimenti da assumere a pezzetti, come pane bianco, banane mature, sbarrette di cereali con pochi grassi, event. riso con latte, zwieback.</li> <li>● Liquidi da assumere a piccoli sorsi come acqua, tè alla frutta, ecc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mantenere costante il tenore di zuccheri nel sangue.</li> </ul>
<b>Durante la prestazione</b>	<p><i>Apporto di alimenti in forma liquida: circa 0,5 litri ogni ora di bevanda sportiva facilmente assimilabile (event. fatta in casa):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Assumere a piccoli sorsi (temperatura delle bevande fra i 10 e i 15 gradi).</li> <li>● In presenza di caldo notevole, elevata umidità dell'aria, molto vento e alta intensità della prestazione la quantità di liquidi necessaria può arrivare fino a 1 litro ogni ora.</li> <li>● Se si sentono dei brontolii nello stomaco si dovrebbe diminuire la quantità di liquido, assumendone soltanto un sorso ogni tanto.</li> </ul> <p><i>Event. alimenti solidi da assumere a piccoli pezzi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pezzetti di pane bianco, event. riso al latte, barrette con pochi grassi, zwieback, banana matura, event. piccoli biscotti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Valori costanti di zuccheri nel sangue.</li> <li>● Valori elevati di insulina.</li> <li>● Valori di cortisone ridotti (catabolismo).</li> </ul>
<b>In caso di interruzioni della prestazione di lunga durata (più di 3 ore)</b>	<p><i>Pasto facilmente digeribile ricco di carboidrati:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Variante 1: pappa di cereali, riso al latte con un po' di banana e qualche acino di uvetta.</li> <li>● Variante 2: pasta (non all'uovo), riso, mais, event. purée di patata con salsa con pochi grassi (ad es. salsa di pomodoro senza cipolla e aglio, event. salsa chiara con pochi grassi), event. brodo con pane bianco.</li> <li>● Liquidi a sufficienza (circa 0,5 litri) sotto forma di acqua, acqua minerale, tè alla frutta, succhi di frutta molto diluiti, minestre, ecc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ottimizzazione del metabolismo del glicogeno e dei valori di zucchero nel sangue.</li> <li>● Rigenerazione.</li> </ul>
<b>Subito dopo la gara</b>	<p><i>Compensare il deficit di liquidi venutosi a creare e ingerire quantità ottimali di carboidrati, proteine e elettroliti per la rigenerazione:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Liquidi: da 0,5 a 1 litro di bevanda sportiva (fatta in casa) facilmente digeribile (event. acqua minerale leggermente zuccherata, birra senz'alcool, brodo, ecc.), event. bevanda rigenerante. L'apporto di liquidi dopo la prestazione deve essere superiore ai liquidi andati perduti durante la prestazione stessa.</li> <li>● Alimenti solidi: sbarrette con pochi grassi, event. banana, pane bianco, cialde di cereali, event. biscotti leggeri, riso al latte, event. panini imbottiti (ad es. con cottage cheese), event. combinazione pane-ricotta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Apporto di liquidi.</li> <li>● Apporto di carboidrati per una rigenerazione ottimale.</li> <li>● Ripristino degli elettroliti.</li> <li>● Modulazione dell'insulina.</li> </ul>
<b>Da 1 a 2 ore dopo la gara</b>	<p><i>Pasto completo, ricco di carboidrati:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pasto completo consistente in grandi quantità di pasta, riso, mais, patate, event. pane in combinazione con pesce o carne (permesse salse anche dolci), completate da notevoli quantità di minestre e piccole quantità sotto forma di insalata (salsa con oli per insalata pregiati) e verdure (event. cotte).</li> <li>● Se non vi si può rinunciare, meglio mangiare dolci a tavola che fuori pasto! Dessert in forma di gelato (all'estero solo preconfezionati; massima prudenza quando si tratta di soft ice e gelato confezionato in grandi vaschette), crema, biscotti vari.</li> <li>● Liquidi a sufficienza (circa 0,5 litri) sotto forma di acqua, acqua minerale, tè alla frutta, succhi di frutta molto diluiti, minestre, ecc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rigenerazione.</li> </ul>

# «Buon appetito!»

Le raccomandazioni per l'alimentazione di una persona attiva fisicamente dal punto di vista qualitativo si distinguono a malapena da quelle per le persone inattive. Per quel che riguarda le quantità si registrano però delle differenze anche notevoli. In linea di principio, ogni tipo di alimentazione per lo sportivo deve garantire un'assunzione di energie e liquidi adeguata al consumo.

La trasformazione dell'energia contenuta negli alimenti in energia meccanica è il presupposto di ogni attività fisica. I carboidrati ed i grassi sono le due fonti principali di questo tipo di energia. Solo un bilancio energetico equilibrato consente di apportare delle prestazioni fisiche ottimali su un lasso di tempo prolungato. Un bilancio energetico in passivo (in cui il dispendio è superiore all'assunzione di energia), alla lunga porta giocoforza ad una minore capacità di prestazione e a problemi di salute.

Il fabbisogno energetico complessivo di una persona, rappresentato schematicamente, è composto dal fabbisogno di base (quantità di energia per mantenere le funzioni vitali) e dal fabbisogno per le prestazioni (quantità di energia per lo svolgimento di attività fisica).

## La produzione di energia

Nel metabolismo il passaggio dell'energia accumulata in energia meccanica (contrazione muscolare) avviene esclusivamente per il tramite del trasmettitore di energia ATP (adenosintrifosfato). Nella sua scissione in ADP (adenosindifosfato) e fosfato l'energia liberata viene utilizzata per la contrazione delle fibre muscolari. Dato che la quantità di ATP nel corpo umano è minima, essa deve essere sintetizzata continuamente, cosa che avviene utilizzando le sostanze nutritive che forniscono energia. La quantità di ATP da esse prodotta dipende da un lato dalla sostanza alimentare stessa e dall'altro dalla quantità di ossigeno a disposizione (sfruttamento anaerobico o aerobico).

I carboidrati possono essere sfruttati sia in modo aerobico che anaerobico. In un carico massimale della durata di circa un minuto l'energia proviene in parti uguali dallo sfruttamento aerobico ed anaerobico dei carboidrati (glicolisi). I

grassi invece possono essere sfruttati solo a livello aerobico (lipolisi aerobica). Nel caso di un carico massimale sull'arco di tre - cinque ore l'energia proviene in parti uguali dallo sfruttamento aerobico di carboidrati e grassi.

Nel metabolismo la produzione di energia proveniente dai diversi alimenti non avviene di seguito, ma contemporaneamente, anche se in modo diverso. La convinzione abbastanza diffusa che l'ossidazione dei grassi inizierebbe solo dopo una mezz'ora di sforzo a bassa intensità non è fondata. Se essa si avvicinasse soltanto alla realtà, in uno sforzo di bassa intensità di una trentina di minuti circa si dovrebbero sfruttare principalmente carboidrati. La misurazione della produzione di energia in uno sforzo del genere mostra però che essa deriva nella misura del 90 per cento da grassi.

La grande differenza della produzione di energia da grassi e carboidrati consiste nel fatto che con la produzione di energia dai carboidrati nello stesso lasso di tempo si possono produrre prestazioni più elevate.

## Integratori

L'assunzione dei cosiddetti integratori alimentari per migliorare le prestazioni non deve essere sopravvalutata (v. pag. 49). Sono solo pochissimi, infatti, quelli che sortiscono un qualche effetto. Inoltre tale effetto è inferiore a quello che si potrebbe ottenere ottimizzando l'alimentazione di base.

(Fonte: sito internet [www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch))

m

## Raccomandazioni per l'assunzione di liquidi

# «Alla salute!»

L'acqua è il più importante fattore limitante delle prestazioni in ogni tipo di attività fisica. Già perdite di un due per cento scarso di massa corporea sotto forma di sudore possono diminuire la capacità di prestazione fisica. Il fabbisogno giornaliero di acqua si aggira su due tre litri circa. In caso di attività sportive all'assunzione di liquidi va attribuita notevole importanza.

**G**razie alle sue particolari caratteristiche chimiche e chimico fisiche, l'acqua assicura tutta una serie di importanti funzioni biologiche nel corpo umano. Una delle più importanti quando si parla di attività fisiche è la regolazione del bilancio termico (termoregolazione).

### Processo energetico deficitario

La produzione di energia dagli alimenti è un processo energetico deficitario. Solo il 20-25 per cento dell'energia chimica può essere trasformata in energia meccanica. Il restante 75-80 per cento produce calore. Il consumo energetico per un'ora di jogging a intensità moderata ammonta all'incirca a 3000-4000 kJ. Di esse 2200-3200 kJ vengono bruciate sotto forma di calore. Un confronto per meglio comprendere: se forniamo al corpo circa 3,5 kJ per ogni chilo di massa corporea, la temperatura aumenta di circa un grado centigrado, ovvero sono necessarie circa 240 kJ per aumentare di un grado la temperatura di una persona che pesa 70 chili. Ritornando a quanto si diceva prima, un'ora di jogging aumenterebbe la temperatura di 10-15 gradi, se non ci fosse un meccanismo che garantisce il raffreddamento.

### Raffreddamento efficiente

L'evaporazione di acqua è un meccanismo di raffreddamento molto efficiente. Evaporando un litro di acqua si perdono circa 2400 kJ/calore. Si vede allora che dalla superficie esterna del corpo deve evaporare da uno a un litro e mezzo di sudore per evacuare dal corpo il calore prodotto dal meccanismo di produzione energetica durante un'ora di jogging a intensità moderata. Dato che non tutto il sudore evapora, ma una gran parte gocciola via senza svolgere una funzione di raffreddamento, bisogna perdere

una quantità di sudore ancora maggiore per eliminare tutto il calore prodotto. Ciò però è possibile solo se nel corpo sono disponibili liquidi a sufficienza (vale a dire se si è bevuto a sufficienza).

Il fabbisogno giornaliero di acqua è di circa due a tre litri, coperto di solito in parti uguali con l'assunzione di liquidi e di cibi solidi. Le perdite dovute al sudore devono essere compensate a parte. Per ogni litro di sudore si dovrebbe bere 1,2 a 1,5 litri in più.

(Fonte: sito internet [www.sfsn.ethz.ch](http://www.sfsn.ethz.ch))



### Bevande energetiche

#### Variante 1:

- 1 litro di té
- + 30 g zucchero
- + circa 30-40 g maltodestrina in polvere
- + 1 g sale da cucina
- + ev. succo di limone

#### Variante 2:

- 1 litro acqua
- + 30 g sciroppo
- + circa 30-40 g maltodestrina in polvere
- + 1 g sale da cucina
- + ev. succo di limone

#### Variante 3:

- 7 dl acqua
- + 3 dl succo di frutta
- + circa 30-40 g maltodestrina in polvere
- + 1 g sale da cucina
- + ev. succo di limone

#### Variante 4:

- 1 litro acqua
- + 30 g té freddo in polvere
- + circa 30-40 g maltodestrina in polvere
- + 1 g sale da cucina
- + ev. succo di limone