

# Cosa bolle in pentola

Autor(en): **Di Potenza, Francesco**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001533>

## **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.

# Cosa bolle in pentola

Noi siamo abituati a suddividere la giornata in varie fasi. E come funziona il ciclo alimentare di uno sportivo?

Francesco Di Potenza, foto: Daniel Käsermann

## Iniziare bene la giornata

Si consiglia di cominciare la giornata con una prima colazione oppure di fare uno spuntino completo nel corso della mattinata. Chi non è abituato a mangiare di primo mattino non deve sforzarsi e optare piuttosto per una semplice bevanda, consumando un po' più tardi uno spuntino composto di buoni alimenti.

Colazione o meno, si consiglia caldamente di consumare i quattro elementi seguenti nel corso della mattinata:

- pane o panino al latte, preferibilmente integrale o bigio, fiocchi di cereali o altri cereali per colazione;
- latte, latticini come iogurt, formaggio bianco, albume, formaggio;
- frutta fresca;
- bibita.

La prima colazione/spuntino mattutino può pure essere completata/o da una crema da spalmare (in piccole quantità ricca di grassi o alle noci), miele o marmellata.

### Esempio:

- un bicchiere di latte o di succo di frutta a colazione;
- spuntino composto di una porzione di pane, muesli o pane svedese con un frutto, oppure un latticino.

Dopo una prima colazione completa, lo spuntino dovrebbe essere più o meno leggero (a seconda della fame) e può essere composto di frutta e/o pane oppure, di tanto in tanto, di un latticino. Si può pure mangiare un croissant alle noci, al cioccolato o un altro pasticcino, basta che non diventi un'abitudine giornaliera.

## Il pranzo e la cena

Stando alla piramide alimentare, i cereali e le patate sono alla base dei pasti di uno sportivo, seguiti – in quantità minore – da frutta e verdura, alimenti ricchi di proteine e oli di qualità.

Le seguenti cinque componenti sono importanti:

- riso, pasta, patate, pane;
- verdure o frutta;
- proteine sotto forma di latticini, carne o pesce;
- lipidi sotto forma di olio d'oliva o di colza di qualità o di noci;
- bibita.

**Da consumare a pranzo se si prevede di allenarsi la sera o a cena se l'allenamento si svolge ad inizio pomeriggio.**

### Esempio:

- pasta, riso o patate con zuppa
- e
- carne accompagnata da un po' di salsa, pesce o latticini
- e
- verdura o insalata mista condita con olio di qualità come colza, germe di grano, lino combinati con olio di oliva
- e
- dessert come gelato o crema (ben tollerata)

e

- liquidi in quantità sufficiente (ca. 0,5 l), ad es.: acqua, acqua minerale, tisane di frutta, ecc.

**Da consumare a cena dopo l'allenamento serale o a pranzo quando l'allenamento si svolge ad inizio pomeriggio.**

### Esempio:

- pasta, riso, mais, patate (ad es. spaghetti al pomodoro, risotto o gnocchi) oppure pane in grande quantità accompagnato da una zuppa
- e
- alimenti ricchi di proteine, principalmente sotto forma di dessert leggeri quali formaggio bianco, crema di iogurt
- e
- verdura cruda o cotta/insalate: adattare la quantità alla tollerabilità personale per poter allenarsi e dormire correttamente
- e
- liquidi in quantità sufficienti (ca. 0,5 l), ad es.: acqua, acqua minerale, tisane di frutta, ecc.



## Gli spuntini

Lo spuntino influisce considerevolmente sulla prestazione fisica. Se ci si allena la sera, si consiglia di consumare uno spuntino mattutino composto essenzialmente di frutta o di cereali come pane integrale o svedese. La scelta è ampia:

- pane bigio con frutta, yogurt, formaggio bianco;
- pane bigio con cottage cheese;
- biscotti di semola, riso al latte;
- focaccina di cereali, una fetta biscottata con frutta;
- barretta di cereali povera di grassi;
- petali di mais senza zucchero con una banana;
- noci, semi.

**Le persone sensibili possono incontrare qualche difficoltà a digerire lo yogurt e la frutta prima di uno sforzo intenso o prima di coricarsi.**

### La merenda

Se ci si allena la sera, è necessario consumare un piccolo spuntino ricco di glucidi e povero di lipidi all'incirca un'ora prima dell'allenamento, per evitare la sensazione di fame e disporre di energia a sufficienza. È molto importante bere almeno 0,5 l di acqua o di tisana di frutta diluita per equilibrare il bilancio idrico.

### Qualche truccetto

- Portare con sé delle piccole porzioni di miele e di marmellata per preparare delle tartine da mangiare a merenda.
- Portare con sé lo spuntino mattutino.

### Da sapere

## Il momento giusto

Si consiglia di consumare un pasto importante povero di lipidi, di fibre alimentari e di proteine da tre a quattro ore prima di una competizione o di un allenamento intensivo. Ad esempio:

- pane bianco (o bigio) con miele, pezzetti di banana, petali di mais (naturale) con un po' di banana matura e, eventualmente, qualche fiocco di avena con latte scremato o succo di frutta diluito;
- minestra semiliquida di cereali, ad es. semola, porridge, riso al latte con un po' di banana matura, uva;
- pasta (non all'uovo), riso, mais (o purè di patate) con una salsa, eventualmente brodo con pane bianco;
- bibita di ca. 0,5 l (acqua, acqua minerale, tisana di frutta) per accompagnare.

È possibile optare anche per le seguenti varianti in caso d'intolleranza ad alcuni alimenti:

- pappa per bambini, accompagnata eventualmente da un po' di banana matura e da una bibita (0,5 l);
- sino a 2 l di bibita energetica ben tollerata a base di maltodestrina, suddivisa in piccole porzioni (1,5 – 2 dl) e accompagnata da piccole porzioni di pane bianco, banana, fetta biscottata ed eventualmente riso al latte.

Si raccomanda di consumare spuntini poveri di lipidi, di proteine e di fibre alimentari poco prima di fornire degli sforzi intensi. Qualche esempio:

- pane bianco o bigio con miele/marmellata, eventualmente crema di noci;
- petali di mais con un piccola quantità di fiocchi d'avena accompagnati da un frutto maturo o da una composta di mele o di altra frutta;
- barretta di cereali povera di grassi (barretta energetica o soffice senza cioccolato);
- riso al latte, biscottini di semola;
- dolci poveri di grassi.

Dopo uno sforzo fisico intensivo, si dovrebbe compensare rapidamente la perdita di liquidi, ricostituendo la riserva di glucidi, e rigenerarsi correttamente attraverso un apporto nutrizionale sufficiente. Si consiglia di adottare le misure seguenti:

- subito dopo lo sforzo, ingerire una bibita energetica ben tollerata, ricca di glucidi, un tè zuccherato o una bevanda rigenerante con l'aggiunta di una presa di sale da cucina e/o consumare delle piccole porzioni di alimenti ricchi di zuccheri e poveri di grassi, come pane bianco, barrette di cereali o altri prodotti energetici;
- due ore circa dopo lo sforzo, consumare un pasto ricco di glucidi, ben tollerato e completo con una quantità sufficiente di liquidi;
- la quantità di liquidi da ingerire dipende dalla perdita idrica: il peso iniziale deve essere ristabilito sei ore dopo lo sforzo, anche dopo una traspirazione importante;
- si raccomanda di consumare 5 o 6 pasti e spuntini ricchi di glucidi prima di ogni nuovo sforzo.

*La maggior parte delle raccomandazioni fornite in questo dossier si basa sul libro «Muesli e muscoli» – Mangiare e bere nello sport, Ingold Verlag/Ufficio federale dello sport UFSPD (disponibile solo in tedesco)*