

Alimentazione di base – presupposto di potenza

Un'alimentazione di base equilibrata costituisce il presupposto più importante del programma alimentare di uno sportivo. Eventuali carenze nell'alimentazione di base non possono mai essere compensate da programmi alimentari speciali seguiti per breve tempo prima di una gara.

Cosa significa seguire un'alimentazione da sportivo nella quotidianità? Perché un'alimentazione corretta è così importante? Qui di seguito vengono fornite alcune informazioni alimentari generiche e i motivi a favore di un'alimentazione equilibrata.

Semplici regole fondamentali per l'alimentazione di base

Abbondantemente

Liquidi, almeno 1-2 litri sotto forma di acqua, tè non zuccherato e succhi di frutta diluiti.

Un sufficiente apporto di liquidi è essenziale per regolare la temperatura. L'acqua favorisce l'eliminazione di tossine. I liquidi trasportano le sostanze nutritive in tutto il corpo. Accertatevi che l'urina abbia un colore giallo chiaro: questo è un segnale che assumete acqua a sufficienza.

Consumare caffè con moderazione (3-4 tazze al giorno) non fa male, ciò vale anche per gli sportivi.

Regolarmente

3-5 porzioni di primi e contorni a base di riso, pane, patate, pasta, fiocchi, altri cereali.

Le pietanze a base di amidi contengono molti carboidrati, i quali sono il carburante principale che fornisce potenza al corpo. Di tanto in tanto, prevedere prodotti integrali. Gli alimenti sopra citati contengono vitamine e minerali indispensabili per il metabolismo energetico. Chi pratica regolarmente sport dovrebbe consumare porzioni abbondanti di questo gruppo di alimenti. Una carenza di carboidrati causa inevitabilmente stanchezza e quindi prestazioni limitate.

Regolarmente

2-3 porzioni di insalate e verdure, 3 porzioni di frutta di diversi colori. Frutta e verdura contengono molte vitamine, sostanze minerali e sostanze vegetali secondarie importanti. Le vitamine hanno effetti molto svariati sul nostro metabolismo. Per esempio, la vitamina C (kiwi, arance, peperoni) rafforza il nostro sistema immunitario. Le sostanze vegetali secondarie sopra citate, che si trovano in tutti i vegetali, hanno un'azione antinfiammatoria e proteggono dalle infezioni. Le sostanze minerali, come per esempio il magnesio, si trovano in molte verdure (per esempio le verdure a foglie verdi). Il magnesio aiuta a garantire la funzionalità dei muscoli.

Solo l'interazione di diverse vitamine, sostanze minerali e sostanze vegetali secondarie consente un ottimale funzionamento del nostro metabolismo.

Lasciatevi tentare dai vari colori delle verdure e della frutta. I diversi colori indicano diverse e importanti componenti. Prestate attenzione anche alla stagionalità: le vitamine importanti possono andare rapidamente perdute in seguito alla conservazione e al trasporto.

Sobriamente

1 porzione di **carne, pesce o piatti a base di uova**, 2-3 porzioni di **prodotti lattiero-caseari** come quark, yogurt, formaggio o latte, legumi o tofu.

I prodotti lattiero-caseari contengono calcio che è un componente essenziale delle nostre ossa. Carne, pesce e uova forniscono ferro e vitamina B12. Il ferro e la vitamina B12 contribuiscono all'emopoiesi (creazione degli elementi corpuscolati del sangue). Una carenza di queste sostanze può causare anemia, che a sua volta comporta una notevole perdita di potenza perché è il sangue che trasporta l'ossigeno ai muscoli.

Le proteine dei prodotti lattiero-caseari, di carne, pesce e uova sono importanti per la formazione e il rinnovamento di muscoli, ossa e denti, e costituiscono la struttura portante del nostro sistema immunitario. Inoltre abbiamo bisogno di proteine per generare gli enzimi della digestione.

Una carenza di proteine causa un'insufficiente formazione di muscoli, indebolisce il sistema immunitario e può comportare conseguenze spiacevoli per la capacità digestiva.

Se si decide di non consumare carne, è necessario integrare con alimenti sostitutivi come legumi o prodotti della soia, per esempio il tofu.

Moderatamente

I grassi forniscono energia. È consigliabile: olio di colza, olio d'oliva, semi, noci, noccioli, burro o margarina pregiata da spalmare sul pane.

Però sono molto più difficili da digerire rispetto ai carboidrati. I grassi hanno anche funzioni protettive per il nostro corpo e contribuiscono alla generazione degli ormoni. Quando si tratta di grassi occorre prestare molta attenzione alla qualità. L'olio di colza deve essere utilizzato a freddo, perché se viene riscaldato perde rapidamente qualità.

Una manciata di noci fornisce quotidianamente una preziosa dose di energia.

Con discrezione

Insaccati, dolci, alcol e snack.

Nella dieta quotidiana i dolci devono essere consumati come sfizio e non per placare la fame.

Gustatevi un dessert, o concedetevi un pezzetto di cioccolato con il caffè.

È meglio togliersi quotidianamente qualche sfizio, in piccole quantità, che soddisfare di tanto in tanto e in maniera incontrollata il proprio bisogno per "recuperare" ciò a cui si è rinunciato.

Fondamentalmente l'alcol non rientra nell'alimentazione di uno sportivo. Gli atleti di punta rinunciano di norma completamente all'alcol. Perché sanno che l'alcol limita la capacità di concentrazione, favorisce l'accumulo di grassi e prolunga i tempi di recupero dopo un allenamento.

Se però volete concedervi comunque un bicchiere di vino o una birra, accertatevi almeno di non farlo la sera prima di affrontare una maratona.

Esempi pratici di alimentazione di base

Colazione o spuntino:

1 bicchiere di succo di frutta
Muesli con 2 dl di latte parzialmente scremato

Pranzo:

Fettina di pollo con salsa di limone
Risotto
Carote
Insalata verde con noci (condimento di olio di colza)
Crema alla vaniglia con frutti di bosco

Cena:

Insalata di pomodori con mozzarella (olio d'oliva)
2-3 pezzetti di pane integrale
1 barretta di cioccolato

Tra un pasto e l'altro:

1-2 frutti
Bevande: acqua, tè non zuccherato, 3-4 tazze di caffè con poco latte