

Rigenerazione (recupero)

Una volta terminata la gara, molti atleti non pensano più a come alimentarsi correttamente e in modo sportivo; l'importanza dell'alimentazione nella fase di recupero viene spesso sottovalutata.

Importante:

L'alimentazione nelle ore immediatamente successive alla gara può contribuire ad accorciare la fase di recupero.

Se arriviamo al traguardo completamente esausti, il nostro sistema immunitario ne risulta indebolito. In questa fase siamo particolarmente esposti a malattie infettive. Quanto più rapidamente viene reintegrata l'energia spesa, tanto più velocemente possiamo rimettere in funzione il nostro sistema immunitario. Per questo motivo l'alimentazione nella fase post-gara assume una grande importanza.

- Assumete liquidi in quantità sufficiente.
- Immediatamente dopo la gara gustatevi un "pasto rigenerante" *.
- Nella prima ora immediatamente successiva alla gara assumete una bevanda rigenerante **.

La cena successiva alla gara dovrebbe contenere una grande quantità di carboidrati (riso, pasta, patate, pane) combinati con proteine (pesce, carne magra, quark, ecc.) e un po' di insalata o verdura. Successivamente tornano ad essere applicate le regole dell'alimentazione di base.

Quanto più lunga è la durata della gara, tanto più lunga sarà la fase di recupero. L'effetto di "post-combustione" può protrarsi anche per ore dopo la gara; in questo periodo è importante mangiare e bere sufficientemente per coprire il maggiore fabbisogno di sostanze nutritive e liquidi.

La cena successiva alla gara

Normalmente subito dopo una gara non viene un grande appetito. Prendetevi tempo per mangiare, gustatevi la cena. Per migliorare la rigenerazione, la cena dovrebbe rispettare i seguenti criteri:

quantità sufficiente di carboidrati; questi devono rifornire nuovamente i nostri depositi che si sono svuotati.

quantità sufficiente di proteine; perché le proteine sono la principale sostanza strutturale che serve per costruire le cellule. Dopo la gara il nostro corpo deve porre riparo a molte piccole lesioni. Le proteine sono appunto il materiale che serve per eseguire queste riparazioni.

facilmente digeribile; vale a dire niente cibi che causano gonfiore e pochi grassi cotti in modo da non caricare eccessivamente il tratto gastro-intestinale. Se il pasto è facilmente digeribile, anche una porzione abbondante non disturba il sonno.

Esempio Power rice:

60 - 100 g di riso asciutto (peso a crudo, in base all'appetito)
da 1,8 dl a 3 dl di brodo di verdure (in base alla quantità di riso)
60 g di carote a cubetti
60 g di zucchine a cubetti
20 g di pinoli
1 cucchiaino di olio d'oliva

Soffriggere le verdure in olio d'oliva, aggiungere il riso e quindi diluire con il brodo; cuocere finché il riso risulta tenero.

Salsa:

150 g di filetto di lucioperca tagliato a bocconcini
1 dl di brodo di verdure
1/2 dl di latte
1 cucchiaino di Maizena
erbe tagliate finemente (prezzemolo, erba cipollina, aneto)
alcune gocce di succo di limone
noce moscata, pepe, sale

Portare ad ebollizione il brodo, mettervi il pesce e lasciare cuocere per circa 10 minuti, quindi toglierlo con un mestolo e metterlo da parte. Diluire la Maizena nel latte, aggiungere il tutto al brodo e fare bollire brevemente. Aggiungere le erbe, condire e insaporire con il succo di limone. Rimettere il pesce nella pentola e riscaldare brevemente.

Sul piatto, disporre il riso in cerchio e adagiare il pesce all'interno, guarnendolo con la salsa.

*

Panoramica Pasti rigeneranti a base di carboidrati

Immediatamente dopo lo sforzo assumere da 1 a 1,5 g di carboidrati per ogni kg di peso corporeo.

Consigli per il pasto rigenerante (porzioni con 50 g di carboidrati cad.):

- 100 g di pane bianco
- 70 g di fette biscottate, panpepato, biberli
- 60 g di savoiardi, biscotti speziati tipo läckerli
- 300 g di banana matura
- 5 dl di bevanda dolce o succo di frutta

**

Bevanda rigenerante:

30 g di cioccolato in polvere
15 g di maltodestrina
30 g di latte magro in polvere
20 g di siero di latte in polvere
aggiungere 4 dl di acqua fredda, agitare bene nello shaker

Variante: bevanda rigenerante proteica comunemente in commercio