



ALIMENTAZIONE E ATTIVITA' SPORTIVA

Autore: Denis Laurenti www.podistitagliesi.it

IL PESO PER UN PODISTA E' IMPORTANTE NON SOLO PER LA SALUTE MA ANCHE PER LA PRESTAZIONE SPORTIVA

Il podista che si pone come obiettivo un miglioramento in termini cronometrici, non può trascurare i vantaggi che si possono avere riducendo la massa grassa in eccesso

VANTAGGI DIMINUZIONE MASSA GRASSA

- Riduzione Frequenza cardiaca
- Meno infortuni tendinei e muscolari

In condizioni di sovrappeso l'atleta raggiunge prima quel valore di frequenza cardiaca massima, in cui il metabolismo corporeo passa dall'aerobico all'anaerobico, con accumulo di acido lattico.

La presenza di acido lattico nei muscoli determina uno stato di intossicazione delle cellule che si traduce nella sensazione di fatica muscolare mettendo in crisi la contrazione muscolare e quindi la prestazione stessa.

La corretta dieta del podista

Solo una sana e adeguata alimentazione contribuisce a rendere l'organismo efficiente ed in grado di affrontare gli impegni di allenamento e di gara.

L'alimentazione degli atleti deve tener conto:

- Caratteristiche antropometriche individuali
- Programmi di allenamento
- Impegni agonistici

Errori alimentari dei runner

Sono legati al concetto che chi fa sport consuma molto e quindi deve assumere una grossa quantità di energia. Se è questo può essere "valido" per il runner che si allena quotidianamente, non lo è per coloro che svolgono tre allenamenti settimanali. Valutando una spesa media di 600- 700 kcal ad allenamento abbiamo un totale settimanale di 1800-2100 kcal, ed uno giornaliero di 250-300

Per il periodo dell'allenamento, lontano dagli eventi agonistici, è consigliabile una dieta prudente molto simile all'alimentazione consigliata ad un non podista.

Divieti ed abitudini errate

Runners "GRASSO FOBICI" che oltre a non differenziare tra grassi "buoni" (mono e poliinsaturi, omega 3) e "potenzialmente dannosi", non valutano che il runner consuma grassi per produrre energia.

Parte delle vitamine che introduciamo con gli alimenti sono solubili nei grassi, e quindi estromettendoli dalla nostra alimentazione rischiamo di ridurre l'assorbimento di queste.

Questo non giustifica un suo abuso.

OBIETTIVI DELL'ALIMENTAZIONE DEL PODISTA

- Mantenere il peso corporeo più adatto a fornire prestazioni
- Mantenere sotto controllo l'assunzione di sostanze che sovraccaricano il metabolismo (grassi animali, colesterolo, ecc.)

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Limitare al minimo indispensabile condimenti e dolci

Verdura e frutta non devono mai mancare

Pane e pasta devono essere assunti ogni giorno nella giusta misura

Bevande: acqua, vino, birra. Evitare i superalcolici e le bevande zuccherate

Alternare il consumo di secondi piatti quali carni, pesci, uova e moderare il consumo di salumi e formaggi

Alimentazione prima della attività sportiva

Cosa mangiare

Cibi facilmente digeribili e ricchi di zuccheri complessi e fruttosio

Colazione: latte scremato o the o succo di frutta + prodotti da forno (pane)+ miele o marmellata

Pranzo:

1°: Pasta asciutta condita con pomodoro, grana, olio di oliva crudo

2°: pesce o carne alla griglia o prosciutto crudo sgrassato + verdura cruda o cotta

Dessert: frutta fresca

Cena: 1° piatto+ dessert

Spuntino: Prodotto da forno oppure barrette di cereali oppure frutta fresca o essiccata

Cibi vietati prima di allenamenti o gare

Cibi grassi, fritti, formaggi, salumi

Dolci con panna, gelati

Alcolici

QUANTO MANGIARE Pasto non abbondante (1/2 razione abituale)

QUANDO MANGIARE Colazione, pranzo, cena: almeno 3 ore prima della attività

Alimentazione dopo l'attività sportiva

QUANDO MANGIARE

Bere: subito dopo la attività

Pranzo, cena: almeno 1 ora dopo la attività

QUANTO MANGIARE

Pasto non abbondante

COSA MANGIARE

Spuntino: prodotto da forno o frutta

Pranzo o cena

1°: Pasta asciutta condita con pomodoro, grana, olio di oliva crudo
oppure minestra in brodo di carne o verdura o legumi o

pizza margherita

2°: pesce o carne alla griglia o prosciutto crudo o cotto

Dessert: dolce tipo crostata di frutta o torta di riso

Idratazione per chi pratica attività motorio-sportiva

La attività sportiva può comportare notevoli perdite di acqua con il sudore ed è necessaria una buona idratazione prima di iniziare l'attività

COSA BERE

Acqua non gassata, non fredda, The leggero tiepido, Succhi di frutta non freddi

QUANTO BERE

Molto, piccole quantità per volta

1. Prima della attività

2. Durante la attività (per impegni lunghi e faticosi,
in ambiente caldo e per sudorazione abbondante)

3. Dopo la attività

Utilizzare integratori?

1. Se l'alimentazione è corretta, non servono integratori
(vitamine e sali minerali)

2. I supplementi minerali possono avere controindicazioni (es. nella ipertensione)

3. I supplementi di vitamine in eccesso si accumulano o vengono eliminati