

## L'alimentazione del ragazzo sportivo

Scritto da andrea

Giovedì 24 Gennaio 2013 12:07 -

---



## L'alimentazione del ragazzo sportivo

In generale, l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale in quanto assicura l'apporto di tutti i nutrienti (macro e micronutrienti) indispensabili per lo sviluppo del nostro organismo e per lo svolgimento di tutte le funzionalità corporee.

Alcune regole sull'alimentazione, sono valide per la popolazione in generale:

-

Varietà degli alimenti

-

Distribuzione corretta degli alimenti e dell'energia totale nell'arco della giornata

-

Proporzionalità nella suddivisione dei nutrienti.

Accanto ad una sana ed equilibrata alimentazione non deve mancare la pratica sportiva: sono sufficienti circa 30 min di movimento al giorno per favorire uno stato psicofisico ottimale. È fondamentale promuovere fin dall'infanzia una corretta educazione alimentare abbinata ad un'adeguata attività sportiva.

## L'alimentazione del ragazzo sportivo

Scritto da andrea

Giovedì 24 Gennaio 2013 12:07 -

---

Come menzionava Ippocrate nel 460 A.C.: "Se fossimo in grado di fornire ad ognuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, avremmo trovato la strada per la salute".

Per quanto riguarda l'alimentazione del soggetto sportivo, bisogna sempre tenere presente alcuni accorgimenti, al fine di assicurare una adeguata assunzione di calorie e nutrienti, sempre proporzionali al tipo di attività sportiva che il soggetto esegue:

-

Deve essere assicurato un sufficiente apporto di energia giornaliera

-

Fondamentale è l'apporto di acqua, per il reintegro dei liquidi e dei sali minerali persi durante la pratica sportiva

-

Importantissimo è l'apporto di carboidrati, che rappresentano il carburante energetico per il lavoro muscolare

-

Deve essere calcolato in maniera adeguata l'apporto proteico, senza cadere in inutili sovraccarichi di amminoacidi

-

L'atleta ha bisogno di un apporto costante di sali minerali, vitamine e fibre.

Per quanto riguarda l'alimentazione del ragazzo sportivo, si dovrà sempre tenere conto della vita scolastica e ricreativa del ragazzo, senza stravolgere le sue abitudini alimentari.

## **L'alimentazione del ragazzo sportivo**

Scritto da andrea

Giovedì 24 Gennaio 2013 12:07 -

---

Bisognerà stilare un programma alimentare adeguato agli orari di allenamento e delle gare: in generale, è fondamentale non effettuare la pratica sportiva dopo diverse ore di digiuno e quando l'organismo è impegnato nella digestione. A tal fine, è bene effettuare un pasto completo 3/4 ore prima dell'esercizio fisico, uno spuntino leggero a base di carboidrati anche una mezz'ora prima e un reintegro di tutti i nutrienti con il pasto successivo lo sforzo fisico.

### **PRIMA COLAZIONE**

Molto spesso, la prima colazione viene considerata superflua; invece, è molto importante in quanto permette il reintegro dei nutrienti dopo una notte di digiuno. Gli alimenti migliori per una sana colazione sono latte, yogurt, biscotti non farciti, fette biscottate, cereali, marmellata, miele e zucchero.

### **SPUNTINI**

In generale, gli spuntini devono essere adeguati agli orari del ragazzo: saranno sempre leggeri, a base di yogurt, latte, frutta o succhi di frutta non zuccherati.

### **PRANZO E CENA**

Anche in questo caso, si dovranno tenere presenti gli impegni scolastici del ragazzo. Dovranno essere presenti carboidrati complessi (pane o pasta) ed una porzione media di cibi proteici (carne, pesce, uova, formaggi). Indispensabile la presenza di verdura e legumi, che assicurano un adeguato apporto di fibra alimentare.

### NEI GIORNI DELL'ALLENAMENTO

A seconda dell'orario di allenamento, il ragazzo tenere un'alimentazione tale da assicurargli un adeguato apporto energetico per affrontare lo sforzo fisico.

La prima colazione dovrà rappresentare il 20/25% dell'energia totale giornaliera, non dovrà **MAI ESSERE SALTATA**

! Una sana colazione potrebbe essere:

-

latte con un cucchiaino di zucchero e delle fette biscottate con un po' di marmellata.

A scuola, il ragazzo farà uno spuntino diverso a seconda che gli allenamenti siano subito dopo la scuola o dopo un paio di ore dalla fine della scuola.

-

Se gli allenamenti sono subito dopo la scuola, lo spuntino sarà sostanzioso, ad esempio un panino con del prosciutto o del formaggio e delle verdure ed un frutto. Se possibile, sarà consentito il consumo di una fetta di crostata con marmellata.

-

Se dopo la scuola, c'è tempo a sufficienza per il pranzo, lo spuntino sarà più leggero, a base di frutta o yogurt con biscotti.

## **L'alimentazione del ragazzo sportivo**

Scritto da andrea

Giovedì 24 Gennaio 2013 12:07 -

---

Il pranzo potrà essere consumato un paio di ore prima dell'allenamento: una porzione di pasta al pomodoro con un cucchiaino di olio extravergine di oliva e un po' di parmigiano rappresentano il pasto migliore per il ragazzo che deve affrontare l'allenamento pomeridiano.

Durante l'allenamento, il ragazzo potrà reintegrare i liquidi persi bevendo acqua.

Dopo l'allenamento, la merenda sarà leggera: frutta o succo di frutta, biscotti o pane e marmellata.

La cena dovrà reintegrare tutti i nutrienti che durante la giornata non sono stati assunti: l'ideale è un piatto di minestrone con un po' di pasta, olio e parmigiano, seguito da una pietanza proteica (carne, pesce, uova, formaggio) e per finire un frutto.

## **L'ALIMENTAZIONE NEL GIORNO DELLA GARA**

-

Se la gara è prevista al mattino, la colazione dovrà essere consumata 1/2 ore prima dell'impegno sportivo.

-

Se lo sforzo fisico si protrae per diverse ore durante la mattina, la colazione dovrà essere integrata con cibi proteici (uova o prosciutto o formaggio), 3/4 ore prima dell'impegno sportivo.

-

L'acqua dovrà essere sempre integrata prima, durante e dopo lo sforzo fisico.

-

## L'alimentazione del ragazzo sportivo

Scritto da andrea

Giovedì 24 Gennaio 2013 12:07 -

---

Subito dopo la gara, è consigliabile consumare alimenti tipo fette biscottate, cracker, marmellate e assumere bevande zuccherine.

-

Il pranzo prima della gara deve essere consumato almeno 2 ore prima e deve essere a base di pasta o riso, olio e parmigiano. Se la gara si disputa 4 ore dopo il pranzo, si dovrà consumare anche una porzione di carne bianca o pesce.

-

Il pasto dopo la gara dovrà reintegrare tutti i nutrienti persi con l'attività fisica: pasta o riso conditi con verdura possibilmente, pietanza proteica e frutta. Si potrà consumare anche una fetta di crostata se il ragazzo non è in sovrappeso.

*Dott.ssa Maria Luisa Dattilo*

*Biologa Nutrizionista*

□

□

*Fonte: L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport Autore: Michelangelo Giampietro*

□

## L'alimentazione del ragazzo sportivo

Scritto da andrea

Giovedì 24 Gennaio 2013 12:07 -

---