

NUTRIZIONE E SPORT:

INDICAZIONI TEORICHE E PRATICHE PER UN' ALIMENTAZIONE CORRETTA DEL CANOISTA

- **Dott.ssa Daniela Capra** medico settore slalom
- **Adriana Gnocchi** Responsabile Formazione
- **Luciano Bonfiglio** Presidente
- **Rodolfo Vastola**

VITAMINE E SALI MINERALI frutta e verdura

CARBOIDRATI cereali, patate, zucchero, frutta e legumi

PROTEINE carni, pesce, uova, legumi, latticini e semi oleosi

GRASSI oli semioleosi, latticini, pesce, carne e uova..

CARBOIDRATI→ENERGIA/ FORZA

PROTEINE→MUSCOLI/ENERGIA/FORZA (MASSA MUSCOLARE)

ALIMENTAZIONE VARIA

FRUTTA 1 o 2 volte al giorno, colazione, spuntino dopo allenamento.

VERDURA ogni pasto, 1 volta almeno cruda. Con moderazione: spinaci (tossici), carote crude non cotte, pomodoro non cotto(poco digeribile), carciofi solo crudi.

CARBOIDRATI cereali e patate. Solo a basso indice glicemico, perchè l'energia durerà più a lungo e fanno ingrassare meno. Cereali ad alto indice glicemico: farina bianca, riso bianco, mais.

Carboidrati a basso indice glicemico : farro, quinoa, segale, avena, riso basmati, riso carnaroli.

PROTEINE carne, pesce, uova, legumi, pochi latticini.

- **Carne** (bianca/rossa) no carne di maiale
- **Pesce** 3 volte a settimana per Omega 3 (grassi buoni), pesce azzurro piccole dimensioni (sgombero, sardine, alici) che contiene meno mercurio rispetto ai pesci più grandi.
- **Uova** 2/3 a settimana anche con più albumi. Contengono proteine e vitamina D. Proteine utili per sviluppare massa muscolare.
- **Latticini** non eccedere nel consumo, preferire formaggi stagionati (Parmigiano minimo 30 mesi). Evitare latticini nel giorno della gara e nel giorno precedente; concesso solo il Parmigiano.
- **Legumi** fagioli, ceci, lenticchie, soia. 1/2 volte alla settimana. Utili perchè contengono proteine e quindi servono per la sintesi della massa muscolare, hanno pochi grassi di cattiva qualità. Il modo migliore per assumerli è abbinarli alla pasta o al riso (pasta e fagioli, riso e lenticchie...)

GRASSI buoni e cattivi. I grassi buoni si chiamano OMEGA 3, OMEGA 6, OMEGA 9 proteggono il cuore e non fanno ingrassare. Sono presenti nell' olio extravergine oliva, nei semi oleosi, come le mandorle e le noci, e nel pesce azzurro.

I grassi cattivi si trovano in molte merendine, nei dolci confezionati, nei fritti, nelle patatine, nel burro, nei formaggi, nella panna, nei salumi, nella margarina. Questi danneggiano gravemente il cuore, i vasi sanguigni e il sistema immunitario, fanno invecchiare rapidamente le nostre cellule e ci fanno anche ingrassare. QUESTI GRASSI VANNO EVITATI IL PIU' POSSIBILE.

IDRATAZIONE per i bambini, fino a 10/11 anni, è consigliato circa 1 litro e mezzo d' acqua al giorno, mentre per gli atleti in età adulta si consigliano circa 2 litri al giorno. Acqua con residuo fisso inferiore a 70mg/litro e PH inferiore a 7.

DOLCI limitare il consumo di dolci troppo elaborati e quelli ad alto elevato contenuto di zuccheri e farine (merendine, torte e biscotti industriali). Preferire il cioccolato, i sorbetti, i dolci fatti in casa; ogni tanto gelato e budino (da evitare nel giorno della gara e in quello pre-gara)

COLAZIONE

carboidrati + proteine + grassi “buoni” + sali minerali e vitamine

CARBOIDRATI: farinacei (pane, fette biscottate, cereali)

PROTEINE: yogurt o latte (soia) o uova o manzo o bresaola o roast-beef o tacchino o salmone.

GRASSI BUONI: olio o demi oleosi (noci o mandorle)

SALI MINERALI E VITAMINE: frutta

La combinazione proteine e grassi con carboidrati permette di realizzare un pasto a basso indice glicemico con maggior tenuta del senso di sazietà nelle 2-3 ore successive ed energia che durerà più a lungo. Mai carboidrati da soli.

PRANZO

carboidrati + proteine + grassi “buoni” + sali minerali e vitamine

CARBOIDRATI: pasta (di frumento, o kamut, o farro) o riso o quinoa

PROTEINE: pesce o carne o uova o legumi

GRASSI: olio extravergine d'oliva

SALI MINERALI E VITAMINE: verdura

CENA

proteine + sali minerali e vitamine + grassi “buoni” + piccole quantità di carboidrati

PROTEINE: carne o pesce o uova

SALI MINERALI E VITAMINE: verdure

GRASSI : olio extravergine d'oliva, mandorle, noci

CARBOIDRATI: a basso indice glicemico, in porzioni ridotte rispetto al pranzo (riso basmati, quinoa, pasta di farro, pane di kamut o farro segale)

SPUNTINI

carboidrati + proteine + grassi “buoni” + sali minerali e vitamine

CARBOIDRATI: pane, grissini, frutta(fresca o disidratata)

PROTEINE:yogurt(vaccino, greco,soia) o parmigiano o bresaola o tacchino

GRASSI olio extra vergine d' oliva, mandorle, noci, anacardi

SALI MINERALI E VITAMINE: frutta fresca o disidratata

CENA PRE-GARA e giorno GARA

carboidrati + proteine + sali minerali e vitamine + grassi

ALIMENTAZIONE GIORNO GARA E PRE-GARA			
COLAZIONE (finire la colazione circa 2 ore prima dell'inizio della gara)	Yogurt o latte di soia + fette biscottate o pane con marmellata dietetica oppure cereali + frutta fresca o frutta disidratata + noci e mandorle	The + pane + bresaola o manzo o tacchino o roast-beef o uova + olio + frutta fresca o frutta disidratata + noci e mandorle	The o latte vegetale + frollini bilanciati + frutta fresca o frutta disidratata + noci e mandorle
MATTINATA	Eventuale spuntino (da fare prima o dopo la gara in funzione dell'orario): • Pane o grissini con roast-beef o bresaola o manzo o tacchino + olio o parmigiano reggiano oppure • 1 snack bilanciato + 1 frutto (se spuntino pre/post gara)		

ALIMENTAZIONE GIORNO GARA E PRE-GARA	
PRANZO (finire il pranzo circa 3 ore prima dell'inizio della gara)	Verdura (cruda e/o cotta) + pasta con olio e parmigiano + bistecca di vitello o tacchino ai ferri o roast-beef o bresaola o manzo o affettato di tacchino o pesce + 2-3 pezzi di cioccolato fondente
POMERIGGIO	Spuntino (da fare prima o dopo la partita in funzione dell'orario): • Pane/grissini con roast-beef o bresaola o manzo o tacchino o roast-beef + olio o parmigiano reggiano • 1 snack bilanciato + 1 frutto se spuntino pre/post-gara
CENA	Verdura cruda o cotta + pasta o riso + carne o pesce o frittata + event. crostata o cioccolato fondente o sorbetto

SUGGERIMENTI:

1. Se c'è un intervallo verso le 12, consumare il pasto
2. Consigliata insalata di pasta/riso, con uovo o sgombero o carne e parmigiano + verdure crude/cotte + olio
3. Oppure un panino con manzo o roast-beef o bresaola o tacchino o frittata o salmone o sgombero + verdure e olio.

CONCLUSIONI:

- **PER AVERE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE, BISOGNA PUNTARE SULLA QUALITA' DEGLI ALIMENTI, SULLE GIUSTE COMBINAZIONI TRA I CIBI, E SULLA LORO CORRETTA DISTRIBUZIONE NELL' ARCO DELLA GIORNATA.**
- **UNA SANA ALIMENTAZIONE PERMETTE ALLO SPORTIVO DI MIGLIORARE SIGNIFICATIVAMENTE LE SUE PRESTAZIONI FISICHE, E DI RIDURRE IL RISCHIO DI INFORTUNI E DI MALATTIE IN GENERE.**
- **GLI ATLETI E LE LORO FAMIGLIE DOVREBBERO QUINDI FARE UNO SFORZO PER MIGLIORARE LA LORO ALIMENTAZIONE, AFFIDANDOSI A DEI PROFESSIONISTI CHE LI' POSSANO GUIDARE IN QUESTO PERCORSO VOLTO A MODIFICARE IL PROPRIO STILE DI VITA**

“...che il cibo sia la tua medicina...”

(Ippocrate, 460-377 a.c.)