

UNDER18

SCHEMA ALIMENTARE CON ALLENAMENTO IN FASCIA SERALE

COLAZIONE - ore 7.30. Latte o yogurt con cereali + fette biscottate con marmellata o dolce fatto in casa + un frutto o una spremuta

SPUNTINO - ore 10.30. Crackers + succo di frutta o piccolo panino o toast con prosciutto

PRANZO - ore 14.00. Pasto completo, frutta compresa!

SPUNTINO PRE-ALLENAMENTO - ore 18.30. Panino con marmellata o pane e cioccolato o biscotti secchi + succo di frutta

ALLENAMENTO - ore 20.00 - 22.00

CENA - ore 22.30. Piatto unico da accompagnare sempre con pane e frutta: pasta al ragù o riso con tonno e pomodorini o pasta con legumi o panino con roast-beef ed insalata o panino con mozzarella e pomodoro

- A pranzo cercare di consumare sempre un pasto completo, anche se si è fuori casa, eventualmente con piatti unici (es. insalata di pasta o riso con tonno...).
- Inserire regolarmente lo spuntino mattutino; se si pranza tardi (dopo le 14.30), in particolare, lo spuntino deve essere ricco e completo (ad esempio, un piccolo panino o toast).
- Anche la cena deve comprendere sempre una quota di carboidrati e proteine: se l'allenamento finisce tardi o la cena viene consumata in tardo orario, organizzarsi per consumare un panino o portarsi qualcosa da casa e consumarlo subito.

GIORNATA DI COMPETIZIONE PARTITA IN FASCIA SERALE

COLAZIONE - ore 7.30. Latte + pane e marmellata + spremuta

SPUNTINO MATTUTINO. Succo di frutta + toast

PRANZO - ore 14.00. Pasta al pomodoro (porzione abbondante) con parmigiano + contorno di verdure + pane + un frutto

SPUNTINO - ore 16.00. Panino con bresaola + succo di frutta

SPUNTINO - ore 17.30. Barretta glucidica + iniziare a bere soluzione idrosalina al 5-6% CHO (500 ml in 2 ore)

DURANTE LA PARTITA - ore 20.30 / 22.30. Soluzione idrosalina al 5-6% CHO (almeno 1l)

AL TERMINE DELLA PARTITA. Soluzione idrosalina al 5-6% CHO (250 ml) + barretta bilanciata in carboidrati e proteine

CENA - ore 23.30. Pizza + dolce / NO ALCOOL!

**SPORT?
Sì grazie!**



UNDER 16

SCHEMA ALIMENTARE CON ALLENAMENTO IN FASCIA SERALE

• Inserire regolarmente lo spuntino mattutino; se si pranza tardi (dopo le 14.30), in particolare, lo spuntino deve essere ricco e completo (ad esempio, un piccolo panino o toast)

COLAZIONE - ore 7.30. Latte o yogurt con cereali + fette biscottate e marmellata o dolce fatto in casa + un frutto o una spremuta

SPUNTINO - ore 10.30. Crackers + succo di frutta o piccolo panino o toast con prosciutto

PRANZO - ore 14.00. Pasto completo, frutta compresa!

SPUNTINO PRE-ALLENAMENTO - ore 16.30. Panino con marmellata o pane e cioccolato o biscotti secchi + succo di frutta

ALLENAMENTO - ore 18.00 - 20.00

CENA - ore 21.00. Piatto unico: pasta al ragù o riso con tonno e pomodorini o pasta con legumi o pane e frutta o panino con roast-beef ed insalata o panino con mozzarella e pomodoro

- A pranzo cercare di consumare sempre un pasto completo.
- Anche la cena deve comprendere sempre una quota di carboidrati e proteine: se l'allenamento finisce tardi o la cena viene consumata in tardo orario, organizzarsi per consumare un panino o portarsi qualcosa da casa e consumarlo subito.

GIORNATA DI COMPETIZIONE PARTITA IN FASCIA SERALE (ore 18.00)

COLAZIONE - ore 8.30. Latte + pane e marmellata + spremuta

SPUNTINO MATTUTINO. Succo di frutta + toast

PRANZO - ore 13.00. Pasta al pomodoro (porzione abbondante) con parmigiano + contorno di verdure + pane + un frutto

SPUNTINO - ore 16.30. Barretta con frutta secca + iniziare a bere acqua con sali minerali (500 ml in 2 ore)

DURANTE LA PARTITA - ore 18.00 / 20.00. Acqua con sali minerali (almeno 1l)

AL TERMINE DELLA PARTITA. Acqua con sali minerali + panino con bresaola

CENA - ore 20.30. Pizza + dolce

**SPORT?
Sì grazie!**



UNDER 13/14

SCHEMA ALIMENTARE

COLAZIONE - ore 7.30. Latte o yogurt con cereali + fette biscottate e marmellata o dolce fatto in casa + un frutto o una spremuta

SPUNTINO - ore 10.30. Crackers + succo di frutta o piccolo panino o toast con prosciutto

PRANZO - ore 13.30. Pasto completo, frutta compresa!

MERENDA - ore 16.30. Panino con marmellata o pane e cioccolato o biscotti secchi + succo di frutta

ALLENAMENTO - ore 17.00 - 18.30

CENA - ore 20.00. Primo piatto condito con sughi semplici (pasta al pomodoro, pasta e zucchine, risotto) + secondo piatto accompagnato da un contorno di verdure (scaloppine di pollo con spinaci, merluzzo impanato al forno con zucchine) + pane e frutta

- Prestare particolare attenzione alla merenda prima dell'allenamento: privilegiare alimenti energetici, evitando però cibi ricchi di grassi (focaccine, pizzette, merendine confezionate).
- Dopo l'allenamento, in attesa della cena, proporre come spezza-fame un frutto o della verdura cruda da sgranocchiare; è bene evitare come abitudine quella di piluccare con patatine, tarallini, ecc. così da non arrivare al momento del pasto con poco appetito.
- A cena, proporre un pasto completo o un piatto unico.

**GIORNATA DI COMPETIZIONE
PARTITA IN FASCIA POMERIDIANA (ore 16.00)**

COLAZIONE - ore 8.30. Latte o yogurt + pane e marmellata + spremuta

SPUNTINO MATTUTINO. Succo di frutta + toast

PRANZO - ore 13.00. Pasta al pomodoro (porzione abbondante) con parmigiano + contorno di verdure + pane + un frutto

DURANTE LA PARTITA - ore 16.00 / 18.00. Acqua con sali minerali (almeno 1l)

AL TERMINE DELLA PARTITA. Acqua con sali minerali (250 ml) + panino con bresaola o toast con prosciutto crudo

CENA - ore 20.30. Pizza o pasto completo + dolce

**SPORT?
Sì grazie!**



FALSI MITI

• IL CARBOIDRATO FA INGRASSARE?

Non è mai il singolo nutriente a “far ingrassare”, quanto la quantità totale di energia introdotta nell'arco della giornata! I carboidrati sono la fonte di energia meglio utilizzabile dal nostro organismo: ricordiamo che dovrebbero fornire il 45-60% dell'energia totale introdotta. Inoltre, forniscono 4 kcal per grammo, al pari delle proteine e decisamente meno dei grassi (9 kcal/g).

• NON MANGIARE CARBOIDRATI LA SERA

Il mito dei carboidrati che si “accumulano se non vengono smaltiti con l'attività fisica” è... una bufala! Non sono solo i nostri muscoli ad avere bisogno di energia, ma anche i nostri organi, in primis il cervello. Il nostro metabolismo è un motore sempre acceso, quindi ha continuamente bisogno di energia, anche durante la notte: non c'è motivo per non consumare carboidrati di sera!

• LA PROTEINA FA MUSCOLO

La nostra capacità di utilizzare le proteine a scopo di sintesi è limitata: benchè il fabbisogno sia leggermente aumentato nello sportivo per poter permettere il ripristino del pool di aminoacidi consumati nel corso dell'attività fisica, assumere quantità di proteine superiori al fabbisogno non permette assolutamente di aumentare la massa muscolare (a meno di fare uso contemporaneo di sostanze illecite).

• GLI INTEGRATORI AUMENTANO LA MIA PERFORMANCE

Alcuni tipi di integratori (ad esempio barrette energetiche e bevande sportive) possono permetterci di essere più performanti nel corso dell'allenamento o della partita poiché ci forniscono di energia e sali minerali consumati durante lo sforzo, ma non esiste nessun integratore in grado di farci saltare più in alto, essere più concentrati o schiacciare più forte: l'unico integratore che conta, in questi casi, è l'allenamento!

• I GRASSI VANNO SEMPRE EVITATI

I grassi non vanno assolutamente evitati, in primis perché necessari per assorbire composti liposolubili, tra cui alcune vitamine, che sono essenziali per il corretto funzionamento del nostro metabolismo.

In un regime ipocalorico è importante controllare l'utilizzo dei grassi perché, essendo il nutriente più calorico, un piccolo eccesso determina un'elevata quantità di energia: in ogni caso, l'energia derivante da grassi non deve essere meno del 25-30%. Sono sì da limitare alcuni tipi di grassi, come il colesterolo e gli acidi grassi saturi, che se assunti in eccesso diventano nocivi per la nostra salute.

• POSSO SOSTITUIRE IL MIO PASTO CON UN INTEGRATORE

Si può suggerire a uno sportivo l'uso di integratori sostitutivi del pasto solo in casi particolari, ad esempio attività fisica prolungata (es. ciclismo), oppure in via eccezionale quando non si ha sufficiente tempo per assumere o digerire un pasto completo. Fuori da ciò, è sempre buona norma attenersi a una dieta equilibrata basata su alimenti convenzionali, sia per un discorso legato alla salute, dal momento che gli integratori non possono contenere composti essenziali che possiamo ritrovare, ad esempio, in frutta e verdura, che per il senso di sazietà fornito da un pasto "normale" piuttosto che da una barretta.

SPORT?
Sì grazie!



GLI INTEGRATORI

Vengono definiti INTEGRATORI quei prodotti volti a favorire l'aggiunta di principi nutritivi specifici, che vengono assunti parallelamente ad un'alimentazione regolare.

Essi quindi, come ci dice la definizione stessa, non devono essere intesi come **SOSTITUTI** ma come **SUPPORTO**, qualora emergano determinate carenze nutrizionali.

Esistono in commercio diverse tipologie di integratori, classificabili a seconda della funzione o delle componenti:

1. Prodotti finalizzati ad un'integrazione energetica
2. Prodotti con minerali destinati a reintegrare le perdite idrosaline
3. Prodotti finalizzati all'integrazione di proteine
4. Prodotti finalizzati all'integrazione di aminoacidi e derivati
5. Prodotti contenenti derivati di aminoacidi
6. Altri prodotti con valenza nutrizionale adattati ad un intenso sforzo muscolare

Abitudini alimentari corrette sono generalmente sufficienti a coprire per intero i fabbisogni nutrizionali della quasi totalità degli sportivi impegnati in attività continuative, anche di buon impegno fisico. Essi, inoltre, non sono sostanze curative, né devono essere considerati dallo sportivo come "polvere magica" in grado di aumentare la prestazione, in allenamento e sul campo di gara.

Salvo rari e ben selezionati casi, il ricorso all'uso di integratori è ingiustificato e non scevro da potenziali rischi per la salute. Bisogna infatti considerare che determinate sostanze, comprese alcune vitamine, se assunte in eccesso possono avere effetti avversi se non addirittura tossici, tant'è che sono indicati limiti superiori

di assunzione. Inoltre altre sostanze come caffeina, taurina ed altre sostanze eccitanti spesso contenute negli integratori, in particolare nei cosiddetti energy drink, possono provocare disturbi a carico dell'apparato cardiovascolare.

Meglio evitare, quindi:

- Integratori che riportino una lista di ingredienti molto lunga, prestando particolare attenzione ad additivi, coloranti, conservanti
- Integratori che contengano sostanze eccitanti come caffeina, taurina
- Non utilizzare contemporaneamente integratori diversi se non sotto prescrizione medica, e in ogni caso non superare le dosi consigliate
- **CHIEDERE SEMPRE IL PARERE MEDICO!**

Buona parte degli integratori in commercio possono essere sostituiti facilmente da alimenti naturali, con un vantaggio non solo dal punto di vista qualitativo, grazie al minor contenuto in conservanti e additivi, ma anche da quello della gradevolezza e del senso di sazietà.

- Le barrette energetiche pre-allenamento, ricche di carboidrati semplici, possono essere sostituite da un adeguato quantitativo di frutta disidratata
- Le barrette post-allenamento, più ricche di proteine (indicativamente, circa 20 g) rispetto alle precedenti per favorire il ripristino del pool aminoacidico dopo la prestazione, possono essere sostituite da uno spuntino a base di pane bianco e bresaola
- Anche le bevande energetiche, con le quali bisogna prestare particolare attenzione per evitare la disidratazione, possono trovare la loro alternativa casalinga in bevande costituite da succhi di frutta allungati con acqua, con un'aggiunta di zucchero in modo da portare la quantità di carboidrati al 6-8%, e sale da cucina per favorire il reintegro dei sali minerali.

SPORT?
Sì grazie!

