

## Il nostro programma

### Le nostre proposte di dieta sportiva

Il nostro centro offre **programmi dietetico-nutrizionali**, scientificamente validati, atti a soddisfare le esigenze personali del soggetto sulla base del tipo, della frequenza e della durata dell'attività fisica svolta.

I nostri protocolli nutrizionali sono rivolti a:

- + Soggetti che praticano sport amatoriali
- + Soggetti che vogliono migliorare la forma fisica
- + Società Sportive che intendono migliorare la prestazione atletica dei propri sportivi completando la preparazione atletica con programmi personalizzati di corretta alimentazione
- + Atleti che praticano sport agonistici

**La realizzazione dei programmi alimentari per sportivi** è sempre preceduta da:

1. Visita medica generale, condotta da **Medico esperto in Alimentazione e Sport**
2. Prescrizione e controllo di **esami ematochimici**
3. **Elettrocardiogramma**
4. Esauriente **raccolta anamnestica alimentare** (orario dei pasti, quantità e gusti alimentari personali)
5. Minuziosa **raccolta anamnestica sportiva** (giorno, tipo di attività, fase, frequenza e durata)
6. Rilevazione **dati antropometrici** (peso, altezza, Indice di Massa Corporea)
7. Valutazione **composizione corporea** (Impedenziometria, plicometria)
8. Calcolo del **dispendio corporeo totale giornaliero** nei giorni senza e con attività fisica (metabolismo basale, livelli di attività fisica giornaliera, spesa energetica dell'attività fisica)
9. **Realizzazione pratica del piano alimentare per lo sport** completo di indicazioni nutrizionali in calorie e nutrienti, ripartizione dei pasti e distribuzione della quota calorica giornaliera secondo le esigenze individuali e del tipo di sport.

## Sport agonistici

### La dieta per lo sportivo

L'atleta non svolge sempre la stessa attività e quindi non ha sempre gli stessi fabbisogni.

Ricordiamo che a seconda dell'intensità dell'attività si distinguono quattro periodi o momenti sportivi:

- **Periodo di riposo**, che corrisponde a vacanze o periodi al di fuori della competizione in cui si osserverà una **dieta base**.
- **Periodo di allenamento**, che corrisponde alla tappa che precede lo svolgimento di una prova e che prevede una **dieta di preparazione**.
- **Periodo di competizione**, che corrisponde al giorno di svolgimento della prova e nel quale si avrà una **dieta specifica per la competizione**.
- **Periodo di recupero**, che corrisponde al tempo seguente lo svolgimento di una prova e nel quale si seguirà una **dieta di recupero**.

La redazione del piano alimentare contempla diversi schemi dietetici :

#### Dieta sportiva di preparazione

Comprende una o due settimane prima della prova, per alcuni sport solo uno o due giorni.

**Durante la settimana precedente la competizione l'obiettivo principale è rifornire le riserve muscolari ed epatica di glicogeno e mantenersi ben idratati.**

Sono necessari **5 pasti al giorno**: tre più importanti, ciascuno dei quali deve apportare il 25% della quantità totale di kcal, mentre il resto va diviso fra gli altri due pasti intermedi.

#### Dieta sportiva per il giorno precedente la competizione

**Il pasto prima della competizione** (almeno 2 ore prima della prova) deve basarsi su carboidrati a basso indice glicemico e uno scarso contenuto di grassi e proteine; non contenere fibra quasi per nulla, non essere abbondante e non provocare eccessiva sazietà. No a cibi salati o speziati, sì ad alimenti facili da digerire. Deve comprendere una bevanda.

**Gli obiettivi principali della dieta prima della competizione sono:**

1. Rifornire al massimo le riserve muscolari di glicogeno.
2. Assicurarsi di avere una idratazione ottimale.

Non bisogna comunque dimenticare che **la dieta sportiva durante la giornata prima della competizione deve comprendere pasti ricchi in carboidrati**, con un basso indice glicemico, e molti liquidi; per massimizzare il rifornimento di glicogeno nei muscoli si raccomanda svolgere solo esercizi molto leggeri o addirittura di osservare riposo assoluto.

Un problema frequente negli atleti è quello di **non cenare la notte prima della competizione**: questo è invece un momento importante per completare le riserve muscolari di glicogeno. Bisogna comunque **scegliere alimenti semplici a cui si sia abituati**, evitando alimenti grassi o oleosi, e naturalmente non assumere alcol, che è anche diuretico.

La maggioranza degli atleti diventa nervosa prima della competizione: ciò può ridurre l'appetito e generare problemi come nausea, diarrea e crampi gastrici. Se assumere alimenti solidi risulta complicato, si possono **consumare alimenti liquidi** come prodotti sostitutivi dei pasti (supplementi sportivi di carboidrati e proteine), bevande isotoniche, frullati, yogurt liquido e yogurt con frutta. Vanno bene anche **alimenti semiliquidi** come purè di frutta (di mela, banana, mela e albicocche), yogurt, fiocchi d'avena, riso al latte. **Alimenti morbidi** come semola, purè di patata o di mais o riso sono spesso più apprezzati. Per ridurre problemi di tipo digestivo è meglio evitare alimenti ricchi di fibra come la crusca, i frutti secchi o i legumi. Bisogna anche considerare che alcune verdure possono produrre meteorismo: è il caso di cavoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles e broccoli; la caffeina può provocare ansietà e diarrea quando agisce in sinergia al "nervosismo pre-gara". In generale, la miglior regola è quella di usare alimenti, ben tollerati dal soggetto e di suo gusto.

### Dieta sportiva per il giorno della competizione

**Gli obiettivi principali della dieta sportiva per il giorno della competizione sono:**

1. Ottenere un massimo di riserve epatiche e muscolari di glicogeno dopo il digiuno notturno.
2. Mantenere stabile la glicemia.
3. Mantenere una sensazione minima di sazietà.
4. Mantenere una idratazione ottimale.

In questa tappa è importante considerare la digeribilità e la tolleranza personale agli alimenti poiché è fondamentale che "lo stomaco non giunga alla meta svuotato": alla fine della prova l'atleta non deve provare né sensazione di fame né di sazietà. **In questa dieta sportiva si devono eliminare gli alimenti grassi e ridurre la quantità di proteine**, aumentare il numero dei pasti diminuendo la quantità in ognuno di loro, mangiare lentamente e non bere bevande molto fredde.

L'ideale è assumere il pasto principale 2 - 4 ore prima della prova. In questo modo lo stomaco farà in tempo a svuotarsi a sufficienza, permettendo che i livelli glicemici e di insulina si normalizzino. Inoltre, si recuperano i livelli epatici di glicogeno.

Il nervosismo può ritardare la digestione e in questi casi bisogna prevedere un maggior lasso di tempo tra il pasto e la competizione.

Il momento del **pasto prima della competizione** e la quantità di alimenti dipendono da ogni persona; gli studi, comunque, raccomandano di assumere 200-300 g di carboidrati nelle 4 ore che precedono l'esercizio. Il nervosismo rallenta la digestione: si può avere sensazione di sazietà già con queste quantità. La chiave è trovare la misura ideale per ogni persona.

Per esempio, **se si compete di mattina bisogna svegliarsi prima per la colazione**: se la prova è alle 10 la colazione sarà alle 7. Alcuni atleti evitano la colazione preferendo sentirsi "leggeri" per competere, ma questa non è una buona strategia, soprattutto se la prova dura più di un'ora o sono previste più gare eliminatorie. Una bassa concentrazione di glicogeno epatico e una scarsa glicemia riducono il rendimento e provocano la comparsa di affaticamento.

**Se si compete nel pomeriggio si consumerà una buona colazione** e il pasto sarà circa 2 - 4 ore prima della competizione. Se si compete alla sera la raccomandazione è cibarsi a intervalli di 3 ore durante il giorno con l'ultimo pasto 2-4 ore prima della competizione.

Ricordare che si può diminuire l'indice glicemico di un pasto aggiungendo proteine. Se non si vuole assumere nulla di solido si possono usare pasti liquidi o alimenti semiliquidi.

### Dieta sportiva durante la competizione

Se si compete per più di 60 minuti i carboidrati "extra" aiutano a ritardare la comparsa dell'affaticamento e a mantenere il rendimento soprattutto nelle ultime fasi.

A seconda dell'intensità e della durata dell'esercizio, **l'obiettivo della dieta sportiva è assumere 30-60 g di carboidrati ogni ora**. È consigliabile consumare gli alimenti o bevande dopo circa 30 minuti e poi continuare a intervalli regolari: sono necessari infatti altri 30 minuti perché vengano digeriti e assorbiti.

Se le riserve di glicogeno sono scarse all'inizio della prova, il consumo addizionale di carboidrati durante la prova avrà **un effetto quasi immediato sul rendimento**. Sebbene i carboidrati con indice glicemico alto o medio siano adeguati, talvolta risulta più facile consumarli in forma liquida e non solida. Le bevande isotoniche o di carboidrati (polimeri di glucosio) sono popolari proprio perché servono a rimpiazzare le perdite di liquido e prevengono la disidratazione oltre ad apportare carboidrati. Bisogna però evitare le bevande con eccessivo fruttosio, glucosio e polimeri di glucosio, che possono essere causa di problemi gastrici e diarree.

Indichiamo alcune quantità orientative di bevande isotoniche (6%) per alcune prove:

Intensità moderata (30 g di carboidrati/h): 500 ml/h.

Intensità da moderata a elevata (45 g di carboidrati/h): 750 ml/h.

Intensità elevata (60 g di carboidrati/h): 1.000 ml/h.

Se si compete in prove di ciclismo, vela, kayak di fondo in acque tranquille o atletica è possibile **assumere alimenti solidi** in punti definiti sotto forma di barrette energetiche, barrette di frutti secchi, barrette di cereali, banane, barrette da colazione o uva passa.

**Se si compete in partite o tornei** (football, tennis, ecc.) bisogna assumere bevande e spuntini adeguati negli intervalli e **approfittare di ogni opportunità per bere**.

Se si compete per oltre 60 minuti bisogna **evitare o ritardare la disidratazione** bevendo 125-250 mL ogni 10-20 minuti durante l'esercizio. È ovvio che, se si suda di più, si dovranno reintegrare più liquidi, e che la sete non è un buon indicatore dello stato di idratazione. Vari studi hanno dimostrato che si può mantenere un rendimento ottimale soltanto se si rimpiazzano almeno l'80% delle perdite dovute al sudore durante l'esercizio o se si mantengono le perdite nell'ordine dell'1% del peso corporeo.

Se si compete in varie eliminatorie o partite durante la **giornata è importante rinnovare le riserve energetiche e reidratarsi il più velocemente possibile** per avere buone possibilità di rendere a buon livello nella seguente competizione. Si consiglia di assumere almeno 1 g di carboidrati/kg di peso nelle 2 ore che seguono l'esercizio (ricordiamo che il recupero delle riserve muscolari di glicogeno è più rapido in questo intervallo). Se vi sono poche ore fra le eliminatorie, talvolta è preferibile **assumere alimenti liquidi** come prodotti sostitutivi dei pasti, bevande per lo sport e con polimeri di glucosio che aiutano a ripristinare il glicogeno e i liquidi. Se si è in grado di consumare alimenti solidi, si opterà per carboidrati con elevato indice glicemico che siano di facile digeribilità e che non sazino troppo. **Appena terminata la competizione berremo almeno 500 mL di liquido**, e continueremo a bere a intervalli regolari per rimpiazzare le perdite di liquidi.

### Dieta sportiva dopo la competizione

**L'obiettivo immediato della dieta sportiva dopo la competizione è ripristinare le riserve di glicogeno e le perdite di liquido.** La composizione della bevanda dipende fondamentalmente da quando ha luogo la successiva prova fisica.

Se si compete il giorno seguente o nel giro di pochi giorni il pasto che segue la prova è cruciale: bisogna scegliere di nuovo alimenti con indice glicemico moderato o elevato affinché il rifornimento sia rapido, dal momento che l'obiettivo è assumere 1 g carboidrati/kg peso corporeo nelle 2 ore seguenti l'esercizio. **Non bisogna dimenticare di idratarsi**, bevendo almeno 500 ml appena terminata la prova e continuando a bere a intervalli regolari.

**Circa due ore dopo la competizione il pasto deve essere ricco di carboidrati.** Alimenti adeguati sono piatti di pasta, pizza (con verdure) e patate arrosto, mentre **vanno evitati alimenti grassi** (piatti unti, patate fritte, hamburger, ecc.) poiché rallentano il ripristino delle riserve di glicogeno e possono causare problemi gastrointestinali.

### Dieta sportiva negli sport di potenza

**Chi pratica uno sport di potenza dovrà scegliere una dieta sportiva contenente più proteine rispetto agli altri atleti**, per venire incontro alla necessità di formare muscolo, alla maggior percentuale di massa muscolare e a una maggior distruzione e conseguente riparazione di cellule muscolari. Bisogna anche considerare il tipo di proteina che si consuma: è importante il suo contenuto in amminoacidi essenziali e in particolare la biodisponibilità degli stessi. Tutti gli studi

realizzati in questi atleti suggeriscono che l'assunzione ottimale di proteine per ottenere il massimo sviluppo muscolare, con un adeguato allenamento di forza, è circa 1,7-1,8 g/ kg/die (circa il 225% delle assunzioni raccomandate) .

### Dieta sportiva negli sport di resistenza

**La dieta sportiva negli sport di resistenza deve rispondere a una grande richiesta energetica**, da soddisfare soprattutto con carboidrati. Bisogna applicare i metodi di supercompensazione e la ricarica di glicogeno dopo l'esercizio.

Se l'esercizio è molto prolungato, la riduzione nella disponibilità di glicogeno provoca una maggiore mobilitazione degli amminoacidi muscolari per assecondare la gluconeogenesi: si assiste quindi a un aumento dei fabbisogni proteici nella dieta fino a quantità comprese tra 1,2 e 1,4 g/kg/die, che rappresenta un aumento fino al 150-175% dei valori stabiliti per i soggetti sedentari.

### Prove brevi che durano meno di 4 minuti

Dipendono dalla riserva di ATP, di creatin-fosfato e dal glicogeno muscolare. Se si compete in una prova di sprint è importante avere sufficiente tempo per recuperare dopo l'ultima sessione di allenamento e assicurarsi che le riserve di glicogeno siano state ripristinate.

È opportuno ricordare che lesioni muscolari ritarderanno il processo di recupero. Quindi l'allenamento che può causare danni dovrà essere eliminato, o quantomeno programmato all'inizio della settimana, in modo da aver tempo di ottenere un perfetto recupero.

Infine si dovrebbe **ridurre l'allenamento la settimana precedente**, riposare i tre giorni precedenti la competizione e consumare 7-8 g di carboidrati/kg/die.

### Prove di resistenza che durano oltre 90 minuti

Se si compete in una prova di fondo che dura oltre 90 minuti può essere vantaggioso applicare la **tecnica di carico di carboidrati**.

Bisogna consumare una moderata quantità di carboidrati (5-7 g/kg/die) nei primi 3 giorni (meno di ciò che si consuma abitualmente), il tutto seguito da un elevato consumo di carboidrati (8-10 g/kg/ die) negli ultimi 3 giorni. L'ultima sessione intensa di allenamento deve avvenire una settimana prima della competizione. In seguito nella settimana finale si pratica un esercizio più leggero e si riposa il giorno precedente la competizione.

## **Prove di resistenza che durano meno di 90 minuti; o eliminatorie multiple**

**Se la prova dura meno di 90 minuti o se il programma di competizione include varie eliminatorie brevi in uno stesso giorno**, le riserve muscolari di glicogeno potrebbero esaurirsi. Esempi sono le molteplici eliminatorie nel nuoto, nell'atletica e nel ciclismo su pista. Per ottenere una corretta riserva di glicogeno si deve ridurre l'allenamento nella settimana finale e mantenere o aumentare l'assunzione di carboidrati a 7-8 g/kg/die nei 3 giorni precedenti la competizione. Questa quantità deve rappresentare il 60-70% dell'apporto calorico totale.

## **Competizioni settimanali**

**Se si compete ogni settimana** o anche più frequentemente (competizioni stagionali come football, pallacanestro o ciclismo) talvolta non è possibile riposare nei tre giorni precedenti ad ogni partita o corsa. In questo caso si opta per un allenamento di minor intensità o per un allenamento tecnico nei due giorni precedenti la partita, e si aumenta l'assunzione di carboidrati gli ultimi due giorni a 8-10 g/kg/die.

**Durante le competizioni la dieta sportiva prevede un'assunzione calorica totale simile a quella della settimana precedente**, anche se si modificano i rapporti relativi di carboidrati, grassi e proteine. Bisogna consumare maggiori quantità di bevande e alimenti ricchi in carboidrati (patate, pane, legumi, riso, frutti secchi) e quantità inferiori di grassi e proteine.

Praticamente si fanno almeno 6 pasti al giorno evitando che trascorrono più di 3 ore da uno all'altro e basando tutti i pasti su alimenti con un basso indice glicemico.

Infine:

- Bisogna fare in modo che **la reidratazione sia completa** dopo l'allenamento. Lo stato di idratazione si può verificare vigilando la frequenza, il volume e il colore dell'urina nella settimana che precede la competizione.
- Bisogna evitare qualunque cibo, alimento o combinazione di **alimenti nuovi** nella settimana che precede la competizione.
- Se si viaggia o si permane fuori casa, bisogna essere preparati a portare con sé il cibo. Conviene **informarsi in anticipo** sul tipo di piatti che si troveranno sul luogo della prova e prepararsi per affrontare qualunque imprevisto.

### Come raggiungere il peso salutare per la competizione se si è fuori peso?

1. Stabilire una **meta realistica** e raggiungibile. Impiegare un tempo sufficiente: è corretto perdere 0,5 kg di grassi/settimana. Bisogna pianificare l'ottenimento del peso molte settimane prima della competizione e non a ridosso della stessa, come spesso accade.
2. **Controllare il peso** e la composizione corporea mediante misurazioni dello spessore delle pliche cutanee e delle circonferenze.
3. **Ridurre l'assunzione calorica** del 15%, ma mai al di sotto dell'indice metabolico a riposo.
4. Aumentare la quantità e frequenza dell'**allenamento aerobico**.
5. Mantenere l'**assunzione di carboidrati** intorno al 60% delle calorie.
6. **Ridurre l'assunzione di grassi** fino a rappresentare il 15-25% delle calorie.
7. Minimizzare la perdita di **tessuto muscolare** consumando circa 1,6 g prot / kg / die.
8. **Mangiare con frequenza** e a intervalli regolari (5-6 volte al giorno).

**Una dieta sportiva non deve essere mai finalizzata a perdere peso all'ultimo momento tralasciando di alimentarsi o disidratandosi:** è molto pericoloso. Il digiuno esaurisce le riserve di glicogeno e non è possibile ottenere un buon rendimento; la disidratazione causa alterazioni negli elettroliti, crampi e alterazioni del ritmo cardiaco.

Non è sicuro che si riesca a ripristinare le riserve energetiche e a reidratarsi a un livello corretto per la competizione. Pertanto l'obiettivo deve essere quello di rientrare nella categoria di peso almeno un giorno prima del controllo. Se risulta molto difficile ottenere il peso corretto senza ricorrere ai metodi pericolosi già ricordati, è meglio competere nella seguente categoria di peso.