

AIAC – Associazione Italiana Allenatori Calciatori Grosseto

“Aspetti pratici dell'alimentazione del calciatore dilettante”

Dott. Marco Buccianti – Dietista consulente settore giovanile FC Grosseto calcio 2006/2007

Introduzione

Questo breve documento deve servire a illustrarvi in modo semplice e mirato gli aspetti pratici che caratterizzano l'alimentazione di un calciatore dilettante, quali alimenti debbono essere presenti nella dieta quotidiana di chi fa sport a livello agonistico, quali alimenti è meglio privilegiare e quali è meglio limitare, quali sono le scelte sono giuste da fare a tavola e quali sono quelle errate.

Prima di parlare di alimenti e nutrienti dobbiamo sapere che cosa è l'alimentazione: per alimentazione si intende l'assunzione di alimenti al fine di nutrire l'organismo e, in tal modo, garantire l'apporto di tutte le sostanze necessarie allo sviluppo delle strutture corporee e allo svolgimento delle funzioni vitali. L'organismo degrada, scinde, rompe, sminuzza gli alimenti da cui si ricava tante piccole molecole che serviranno ognuna per una funzione specifica, quali:

- energetica (benzina) data dai carboidrati e dai lipidi (energia a combustione lenta);
- plastica (mattoni e pezzi di ricambio) data dalle proteine;
- regolatrice (lubrificazione e raffreddamento) data da Sali minerali, vitamine e acqua.

L'alimentazione è quindi essenziale per tutti gli esseri viventi, ma lo è ancora di più per coloro che svolgono un'attività specifica, come chi pratica sport, perché l'introduzione di alimenti sbagliati (in termini di quantità, qualità e tempi) può determinare effetti negativi sulla prestazione già dopo pochi minuti e protrarsi per ore. Al contrario scelte alimentari corrette possono favorire i giusti adattamenti derivanti dall'effetto dell'allenamento, far raggiungere una buona condizione di forma, far mantenere un peso corporeo desiderabile e permettere di affrontare il susseguirsi delle gare durante la stagione al meglio.

In passato l'alimentazione degli atleti era orientata prevalentemente alla prescrizione di regimi nutrizionali, a volte assai fantasiosi, da proporre in occasione dell'evento della gara (es. Milo di Crotona, lottatore che consumava 9 Kg di carne e 9 Kg di pane al giorno bevendo 8 litri di vino oppure chi consumava alimenti o bevande ritenute magiche) trascurando ciò che si consumava nei giorni precedenti e seguenti alla competizione/allenamento. Oggi si pensa

ad una vera e propria preparazione nutrizionale dell'atleta da realizzare nell'arco dell'intera stagione sportiva.

Dall'idea di una dieta straordinaria per un giorno straordinario, cioè quello della gara, si è passati ad un'alimentazione corretta e bilanciata come uno dei punti fondamentali per promuovere una condizione di valido e completo stato di buona salute, fisica e psichica, premessa indispensabile per il raggiungimento della migliore prestazione.

Non esiste dimostrazione scientifica che regimi molto di moda ad oggi (diete iperproteiche, diete arricchite di integratori ecc...) portino reali e permanenti benefici all'atleta, come del resto non esiste un "alimento miracoloso" che possa determinare il salto di qualità nella prestazione. Il criterio da adottare è quello di un "regime prudente" che sia preventivo da malattie dismetaboliche e degenerative. Se l'atleta conduce un'alimentazione ad hoc non ci sono ragioni per cui si debba ricorrere ad una supplementazione indiscriminata (proteica, vitaminica ecc...).

Si può ricorrere alla supplementazione nei casi specifici quali la difficoltà nell'aderenza alla dieta (gusti individuali o quantità degli alimenti da consumare) o aumentato fabbisogno. Un aiuto in tal caso ci viene dalle bevande, che possono essere preparate con miscele più facili da consumare.

Entrando nello specifico il calciatore è un atleta "obbligato" a rendimenti elevati e prolungati e perciò deve affidare ad un corretto regime alimentare l'insostituibile ruolo di mantenere efficiente la propria macchina corporea.

Una nutrizione corretta ed armonica non si traduce immediatamente in un incremento di potenza, di forza o di resistenza e soprattutto non è il magico elemento in grado di trasformare un atleta mediocre in un campione, ma la strada migliore per soddisfare le sue esigenze nutrizionali specifiche; se inadeguata può impedire una prestazione ottimale e incorrere in infortuni importanti.

Solo l'atleta che raggiunge un elevato benessere psico-fisico è in grado di sopportare gli elevati carichi di allenamento necessari per quei favorevoli adattamenti metabolici e funzionali in grado di favorire il realizzarsi di risultati tecnici di eccellenza.

Oggi, quindi, l'alimentazione deve essere considerata come una parte integrante del programma di allenamento di tutti gli atleti che mirino a ottenere una buona forma fisica e una buona capacità funzionale per svolgere il lavoro muscolare programmato.

In tutto questo lo "zoccolo duro" è rappresentato dalle abitudini alimentari che necessitano inevitabilmente di modificazioni stabili, in quanto capaci di influenzare in maniera significativa la prestazione fisica, l'allenamento e il recupero.

I nutrienti

I nutrienti contenuti negli alimenti e necessari per il corretto funzionamento del nostro organismo sono:

- Proteine (protidi)
- Zuccheri (glucidi)
- Grassi (lipidi)

Vitamine

Sali minerali

Acqua

Le funzioni che possono ricoprire i nutrienti sono:

- Funzione energetica (prevalentemente glucidi e lipidi)
- Funzione plastica (prevalentemente proteine)
- Funzione bioregolatrice (prevalentemente vitamine e sali minerali)

QUALE ALIMENTAZIONE?

Caratteristiche

- Qualitativamente adeguata
- Quantitativamente adeguata
- Appetibile
- Digeribile
- Equilibrata
- Bilanciata
- Pesata (nei casi necessari)
- Varia (per evitare la monotonia e dare spazio a tutti i nutrienti nelle loro diverse forme)
- Stagionale (cioè che segue la stagionalità dei prodotti alimentari)

È necessario porre particolare attenzione a:

- Cottura degli alimenti (consigliati: griglia, vapore, cartoccio, bagnomaria, lessatura)
- Condimenti (semplici, non elaborati)

I criteri per un corretto regime alimentare

- La suddivisione dei pasti nella giornata (colazione, pranzo, cena + ev. spuntino pomeriggio e/o mattina);
- Il corretto apporto calorico (in base a sesso, età, peso, altezza e att. fisica praticata/att. lavorativa);
- L'apporto equilibrato dei nutrienti (glucidi, protidi, lipidi, acqua, sali minerali, vitamine);
- Il pasto (completo) distante almeno tre ore prima dell'allenamento/gara.

La ripartizione dell' ETG (Energia Totale Giornaliera) espressa in % di Kcal:

- Proteine 15-20%
- Grassi 20-25%
- Zuccheri 55-60%

La ripartizione dell' ETG (Energia Totale Giornaliera) espressa in % di Kcal:

- Colazione 20%
- Spuntino 10%
- Pranzo 30-35%
- Merenda 10%
- Cena 25-30%

La suddivisione così proposta evita di sovraccaricare l'apparato digestivo con pasti troppo copiosi e nello stesso tempo provvede a fornire all'organismo un adeguato apporto di energia nel corso delle prestazioni e della giornata, scongiurando l'insorgenza di cali di zuccheri che comprometterebbero anche le capacità atletiche.

La colazione ideale

La colazione è un pasto importantissimo per ognuno di noi, ma lo è in particolare per un organismo che deve affrontare una giornata caratterizzata da un'attività fisica regolare e impegnativa.

Il latte non dovrebbe mai mancare, bevuto caldo e privilegiando quello di qualità parzialmente scremato o scremato (anche yogurt magro). Un accompagnamento ideale al latte sono le fette biscottate, arricchite con marmellata o miele, ma si possono consumare anche biscotti

secchi, cereali, cornflakes, pane o un trancio di ciambellone/crostata, tutti alimenti che possono contribuire a fornire all'atleta l'energia giusta per mettere in moto la macchina del metabolismo e generare un adeguato senso di sazietà. In caso di particolare fame si può consumare in aggiunta un frutto di stagione.

Il pasto principale ideale (pranzo o cena)

Anche il pasto principale dovrebbe contribuire a fornire una quota importante di nutrienti, a partire dai carboidrati, con un piatto di pasta condita con pomodoro o con altre verdure, senza esagerare con i condimenti. Infatti se i grassi sono elevati, è più difficile la digestione.

Il secondo piatto dovrebbe fornire proteine, acqua e sali minerali nella giusta quantità ed essere diverso ogni giorno, alternando la carne (2-4 porzioni alla settimana – porzione da 120/150 g), formaggio (2-3 porzioni la settimana – porzione da 50 g f. stagionato e 100 g f. fresco), pesce (2-3 porzioni la settimana – porzione da 150/180 g), uova (1-2 porzioni la settimana – porzione un uovo).

Almeno una o due volte a settimana il pasto può essere composto da pasta/riso con legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie), associando sempre verdure e frutta.

Ogni giorno, inoltre, durante i pasti e gli spuntini, si dovrebbero consumare almeno 5 porzioni tra frutta (porzione da 150 g) e ortaggi/verdure (porzione da 150 g in su) sia crude che cotte.

Pasto prima dell'allenamento

Il pasto prima dell'allenamento deve fornire energia senza affaticare troppo l'organismo nella digestione tenendo conto del tempo a disposizione.

Il pasto può essere composto alimenti amidacei quali pasta di semola di grano duro o riso cucinati nei tempi giusti e conditi in modo semplice tipo con pomodoro e parmigiano o verdure, accompagnati da verdure cotte al vapore tipo patate e carote e condite con olio extravergine di oliva ed infine un frutto. L'alternativa è un piatto di pasta ed un trancio di crostata, magari con uno spuntino di metà mattina un po' più sostanzioso.

In tutti questi casi l'intervallo di attesa tra pasto e attività fisica può ridursi a due ore soddisfacendo palato ed esigenze metaboliche nello stesso tempo.

Altrimenti, con un pasto completo, vale sempre la regola delle tre ore: tra la fine del pasto e l'inizio dell'attività fisica devono passare almeno tre ore.

Lo spuntino/merenda ideale

Lo spuntino ideale a metà mattina dovrebbe essere composto da un frutto o da un bicchiere di frullato di frutta fresca o da un pacchetto di crackers (preferibilmente integrali). Lo spuntino ideale dopo l'attività fisica dovrebbe essere composto da alimenti che forniscono zuccheri per un rapido recupero e un po' di proteine. Delle buone opzioni sono: uno yogurt magro e un frutto, un frullato di latte e frutta, una fetta di pane e marmellata/prosciutto, una piccola fetta di dolce secco e uno yogurt magro. In estate, 2-3 palline di gelato a base di frutta e latte, può essere una buona merenda. Inoltre associare sempre acqua oligominerale fresca.

Le bevande ideali

L'acqua è la migliore bevanda per chi pratica sport. L'integrazione con zuccheri, vitamine e minerali è secondaria, rispetto al bisogno primario di acqua e, se in eccesso, può rallentare il tempo necessario per il passaggio dell'acqua dallo stomaco (dove non può essere assorbita) all'intestino e quindi al sangue.

Perciò, è bene dare la precedenza all'acqua, poi alle bevande addizionate di sali, minerali e zuccheri. L'acqua non deve essere mai consumata fredda ma fresca, a piccoli sorsi e di qualità medio minerale e piatta (senza bollicine).

La bevanda ideale durante l'attività fisica prolungata e intensa deve essere non gassata, leggermente alcalina, deve contenere modeste quantità di minerali per facilitare il reintegro.

La bevanda ideale in fase di recupero deve contenere sali minerali, vitamine e zuccheri al 5-6% di concentrazione (maltodestrine, glucosio, fruttosio, saccarosio), ad alto contenuto in bicarbonati e calcio assimilabile.

Le acque ricche in bicarbonato e calcio facilitano il recupero muscolare e consentono di eliminare più facilmente le tossine prodotte con lo sforzo (acidosi muscolare → acido lattico).

È sbagliato, al termine di un allenamento o di una gara, sciogliere diversi cucchiaini di zucchero o di presunti energetici, magari in una spremuta di frutta già ricca di zuccheri naturali. In questo modo si ritarda notevolmente la reidratazione. Mai alcolici ravvicinati all'attività fisica, durante e successivamente in fase di reidratazione.

Quindi il consiglio è di bere, bere e bere, anche quando non si ha sensazione di sete perché quando la sete arriva è già tardi.

Proposta menù pre-gara

Penne o spaghetti al pomodoro (100 g peso a crudo)

* * *

Prosciutto crudo dolce magro e parmigiano

o bresaola e parmigiano

o petto di pollo ai ferri

* * *

Patate e carote lesse

* * *

Pane (1 fetta)

* * *

Crostata di marmellata alla frutta

o 2 fette biscottate con marmellata

Bevande: Acqua naturale.