

PROGETTO
DI MONITORAGGIO
PER LA SANA
E CORRETTA
CRESCITA
DEL GIOVANE ATLETA

L'ALIMENTAZIONE NELLO SPORT

1



L'alimentazione alla base
della sana e corretta crescita del giovane atleta



L'interesse per l'alimentazione sta aumentando non solo da parte della popolazione in generale ma anche da parte degli sportivi. Ciò è, in buona parte, legato alla volontà di intercettare una migliore performance congiuntamente alla evidenza che una buona alimentazione possa migliorare la quantità e la qualità di vita.

Le cose, apparentemente disgiunte, in realtà non lo sono affatto:

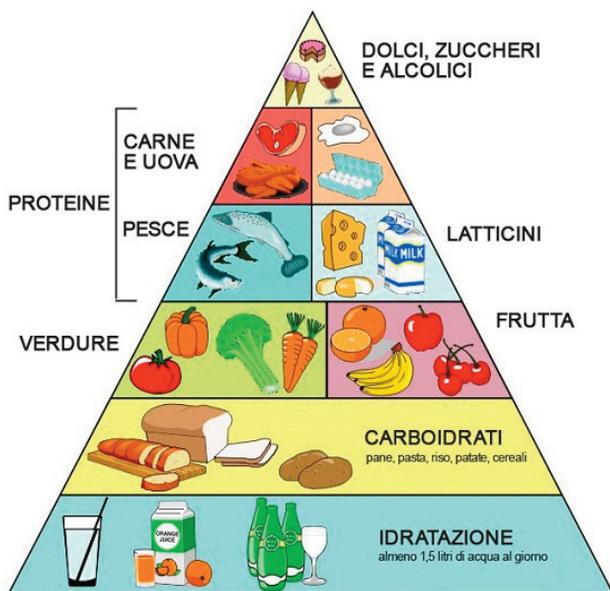
Come può un fisico in cattivo stato di salute essere athleticamente prestante?

Oltre a mutare la consapevolezza della incisività della alimentazione sulla attività fisica, è parallelamente mutato il fruitore sportivo.

Infatti, se è vero che in un recente passato l'alimentazione cosiddetta "strutturata" era appannaggio dell'atleta d'élite, oggi non è più così; giovani, meno giovani e giovanissimi sono infatti gli atleti che, consapevoli degli effetti benefici di una corretta alimentazione, si affacciano verso questa **nuova cultura applicata**.

Lo scopo di questa serie di opuscoli è proprio quello di informare gli atleti, in particolare giovanissimi che, in fase di sviluppo non solamente fisico, possano trarre giovamento da tali conoscenze.

Al fine di contribuire ad una crescita della cultura alimentare finalizzata ad un sano e corretto sviluppo del giovane atleta, le farmacie Aset hanno pensato a questa serie di opuscoli. Tale arricchimento culturale deve necessariamente passare attraverso la conoscenza della nostra dieta mediterranea che, non dobbiamo dimenticare, è un vero e proprio patrimonio culturale immateriale per l'intera collettività e di cui dobbiamo essere fieri.



ATTIVITA' FISICA REGOLARE

2 - 3 volte a settimana
20 - 30 minuti

La piramide alimentare

La piramide alimentare è, in estrema sintesi, il tentativo di riassumere e rendere fruibile “a colpo d’occhio” una corretta alimentazione per la popolazione compresa tra 15 e 65 anni, sportivi compresi. E’ altresì la summa dei concetti della dieta mediterranea di cui si è già fatto cenno.

Gli spazi sono occupati proporzionalmente al “peso” che gli alimenti devono rappresentare all’interno di una corretta alimentazione. Procedendo dalla base della piramide al suo vertice, la quantità degli stessi deve essere meno rappresentata nei pasti giornalieri. Non è strano osservare che alla base della piramide siano posti **l’esercizio fisico e l’idratazione**. La piramide alimentare può essere considerata la “testata d’angolo” sulla quale **l’alimentazione dello sportivo** dovrà essere costruita, in base alle diverse esigenze del soggetto.



La funzione della corretta alimentazione nell'atleta

Come già accennato, se una corretta alimentazione assume nel soggetto sedentario una importante valenza nel mantenimento o accrescimento dello stato di salute, nello sportivo è fondamentale per l'ottenimento di una serie di vantaggi raggruppabili, tenendo conto della tempistica, in effetti che si produrranno a breve, medio e lungo termine.

Effetti a breve termine

- _ riequilibra le perdite delle sostanze nutritive
- _ ottimizza le prestazioni atletiche
- _ stimola il recupero
- _ favorisce ed accelera il recupero dei tessuti danneggiati dall'allenamento:
non dobbiamo infatti dimenticare che il tessuto sottoposto a lavoro è soggetto ad intenso turnover, in particolare quando soggetto a micro o macro traumatismo

Effetti a medio e lungo termine

- _ rafforza il sistema immunitario o ne riduce il declino funzionale quando l'organismo viene sottoposto ad intenso stress (compreso l'allenamento estremo)
- _ previene le carenze nutritive che possono manifestarsi a medio/lungo termine
- _ mantiene un corretto peso corporeo
- _ mantiene un buono stato di salute del soggetto

In conseguenza di ciò l'alimentazione dovrà essere equilibrata sia a ridosso della competizione o del training sia lontano dalla prestazione stessa.



I principali costituenti degli alimenti

Per una corretta ed articolata conoscenza dell'alimentazione è doveroso un cenno sui macrocostituenti e microcostituenti degli alimenti.

Tale conoscenza di base è anzitutto funzionale alla necessità di sottolineare già da ora la fondamentale presenza di ogni elemento nutritivo e la contemporanea evidenza che non esistono né alimenti, né macro/microcostituenti da enfatizzare né demonizzare.

I glucidi o carboidrati

Sono gli elementi nutrizionali più famosi e spesso demonizzati presenti sulle nostre tavole. La loro funzione è prevalentemente energetica (circa 4Kcal/gr). Provengono prevalentemente dal mondo vegetale con alcune eccezioni. Dal punto di vista chimico possono essere classificati in **monosaccaridi** (glucosio, fruttosio...), **disaccaridi** (ovvero due monosaccaridi legati insieme come il saccarosio o il lattosio) o **polisaccaridi** (più molecole di monosaccaridi legate come l'amido). Spesso indichiamo i monosaccaridi ed i disaccaridi come zuccheri semplici e i polisaccaridi come zuccheri complessi. Nella dieta il 55% delle calorie giornaliere deve provenire dai glucidi e ben l'80% di questa quota deve essere rappresentata dai glucidi complessi.

I protidi o proteine

Le proteine sono molecole complesse costituite da dei mattoni: gli aminoacidi. Esistono ben 20 tipi diversi di aminoacidi che, in parte, non possono essere prodotti dall'organismo e quindi devono essere assunti dagli alimenti (aminoacidi essenziali). La funzione delle proteine è strutturale e funzionale (nutritiva, ormonale, enzimatica...). La maggior parte delle proteine la troviamo nei muscoli sotto forma di actina e miosina ma si possono trovare praticamente in qualsiasi parte dell'organismo. L'assunzione giornaliera raccomandata è circa 1 gr per Kg di peso corporeo anche se, in atleti particolari, può essere sensibilmente più alta. Più che la quantità di proteine ingerite è importante la qualità delle stesse esprimibile dalla completezza aminoacidica delle proteine ed in particolare, dalla presenza degli aminoacidi essenziali. Si è stimato che il contenuto di aminoacidi essenziali, nei bambini preadolescenti, debba essere di 240 mg per grammo di proteina mentre negli adulti sia di 120 mg per grammo di proteina.

I lipidi o grassi

I grassi o lipidi sono gli elementi nutrizionali con più alto apporto di calorie (circa 9 Kcal per grammo). Gli acidi grassi, che costituiscono i lipidi, vengono distinti in **acidi grassi saturi** (prevalenti nello strutto, lardo...), **grassi monoinsaturi** (prevalenti nell'olio di oliva...) e **polinsaturi** (prevalenti in alcuni oli vegetali e di pesce). Oltre alla quantità, il rapporto tra le varie tipologie di grassi deve essere equilibrato, pena la possibilità di sviluppare alcune patologie (trigliceridi elevati, colesterolo elevato ed alcune patologie conseguenti). La quota complessiva dei lipidi, in termini di percentuale della calorie giornaliere, deve oscillare tra il 25-30%.

I sali minerali

I sali minerali, o più correttamente oligoelementi, sono sostanze le cui funzioni sono in parte chiare, in parte meno esplorate. L'importanza dei minerali è stata evidenziata nel tempo con certe patologie da carenza o mancanza, ma anche da accumulo. La prima fonte di minerale disponibili per l'organismo e senz'altro l'acqua, specie se minerale, assieme agli alimenti di origine vegetale ed animale. Possiamo distinguerli in **macrominerali** (sodio, cloro, potassio, magnesio, calcio, zolfo e fosforo) e **microminerali** (ferro, iodio, rame, zinco, fluoro, selenio, manganese, litio, molibdeno, nichel, silicio, cobalto, cromo) in base al quantitativo assunto in una corretta alimentazione. La funzione svolta dai minerali è molto complessa; qui di seguito ne descriveremo alcuni, in particolare quelli che vengono utilizzati negli integratori specifici.

Il calcio:

concentrato nei denti e nelle ossa, svolge una importante funzione plastica e concorre nel mantenimento dell'equilibrio acido-base dell'organismo, nella coagulazione del sangue, nella trasmissione dell'impulso nervoso, nella regolazione della pressione arteriosa, nell'attivazione degli ormoni e degli enzimi digestivi, nonché nella contrazione e nel rilassamento delle cellule muscolari. Certe situazioni fisiologiche (attività fisica intensa, gravidanza, l'accrescimento) ma anche patologiche, come le fratture o l'immobilizzazione prolungata, ne aumentano il bisogno da parte del organismo. Il quantitativo ottimale medio è circa 1 grammo al dì, aumentabile in certe situazioni.

Il fosforo:

in combinazione con il calcio si trova nella ossa e nei denti, nei muscoli (creatinfosfato) e nel cervello (fosfolipidi). Il suo fabbisogno giornaliero è di un grammo ma alcuni alimenti contenenti acido fitico (cibi integrali, broccoli...), l'abuso di alcool nonché l'eccesso di calcio e magnesio, ne riducono l'assorbimento intestinale.



Il magnesio:

è un minerale intracellulare (ovvero si trova prevalentemente all'interno delle cellule) la cui carenza, proprio per la sua localizzazione, è piuttosto infrequente. Il suo quantitativo da assumere attraverso gli alimenti, in uno sportivo amatoriale, si aggira intorno ai 0,5 gr/die prevalentemente per far fronte al turnover fisiologico. Recenti evidenze scientifiche suggeriscono che sue carenze o sub carenze, possano essere correlabili alla fatica non fisiologica.

Il ferro:

è un minerale piuttosto conosciuto che entra nella composizione dell'emoglobina (proteina che trasporta l'ossigeno all'interno dei globuli rossi) e della mioglobina (che assorbe l'ossigeno all'interno dei muscoli). La sua carenza determina l'anemia microcitica o da deficit di ferro. Le donne e gli sportivi sono generalmente più soggetti a tale forma di deficit. In realtà, nello sportivo si osserva una forma di pseudo anemia definita "da diluizione" in quanto conseguenza dell'aumento della parte fluida (non corpuscolata) del sangue come fenomeno adattativo positivo. La sua supplementazione deve essere dunque calibrata sia per evitare inutili sovraccarichi, sia per scongiurare fenomeni tossici derivati da sovradosaggi. Il ferro più assimilabile è contenuto all'interno delle carni mentre quello contenuto nei vegetali e nell'uovo è in generale, meno disponibile. Sebbene la carne rossa contenga più ferro rispetto alla bianca, è corretto ruotare le tipologie di carni dando comunque preferenza a quelle bianche. La quantità ottimale è di circa 10 mg al dì nell'uomo ed il doppio nella donna in stato di premenopausa.



Le vitamine

Le vitamine sono sostanze organiche la cui sintesi è impossibile in un organismo umano per cui occorre approvvigionarsene tramite l'alimentazione. Vengono classificate in base alla solubilità in acqua e nei grassi e dunque, in vitamine idrosolubili (vitamina C e gruppo B) e liposolubili (A,D,K,E) rispettivamente. Una alimentazione variegata e ricca di frutta e verdura è in grado di garantire i quantitativi ottimali di ciascuna vitamina ma è anche necessario sapere che la qualità dell'alimentazione e dei terreni con cui rispettivamente vengono alimentati gli animali e coltivate le verdure e la frutta, sono determinanti per la quota nell'alimento che arriva alla tavola. E' altresì importante sapere che il contenuto vitaminico di un alimento può subire una drastica diminuzione a seguito di conservazione o trattamenti inadeguati. In conseguenza di ciò è sempre preferibile:

- _ **consumare frutta e verdura di stagione, ovvero non conservata a lungo, al fine di ridurre la spontanea degradazione vitaminica;**
- _ **non cuocere la frutta e la verdura, al fine di non distruggere le vitamine termolabili;**
- _ **cuocere al vapore piuttosto che bollire al fine di non disperdere le vitamine ed i minerali nell'acqua di cottura.**

In casi particolari la supplementazione vitaminica in blend o singolarmente può essere utile per trattare carenze o sub carenze che in alcuni casi possono manifestarsi. Ciò deve essere fatto con attenzione per evitare pericoli legati soprattutto pericolosi sovradosaggi di vitamine liposolubili.





20anni insieme

ASET
FARMACIE
COMUNALI

**FARMACIA
COMUNALE,
tanti servizi
a portata di
mano**

- 1_ **L'alimentazione nello sport**
- 2_ **L'alimentazione
nelle varie discipline sportive**
- 3_ **Il giusto peso dell'atleta
e l'idratazione**
- 4_ **L'integrazione nutrizionale**
- 5_ **Disturbi del comportamento
alimentare nello sport**

CONTATTI

Prenota subito la tua scheda dell'atleta
e il monitoraggio gratuito
presso la **Farmacia di Gimarra**
Viale Romagna 133/F
gimarra@asetservizi.it
o telefonando al n. 0721.831061