



Cenni sull'alimentazione per i giorni con più sedute di allenamento

Nella dieta per lo sportivo la percentuale degli alimenti dovrebbe essere la seguente.

1- 10% di proteine, che hanno lo scopo di ricostruire i tessuti consumati (carne, pesce, legumi, latte e derivati).

2- 10% di grassi, che servono come combustibile per ricaricare energia, favoriscono l'assorbimento delle vitamine e sono utili come riserva (grasso di deposito).

Si dividono in **grassi saturi**, di origine animale (burro, strutto, grasso contenuto nelle carni e insaccati, uova, ecc.) che sono da evitare, perché aumentano l'attrito nello scorrimento del sangue, in quanto si depositano nelle arterie, sotto forma di tricliceridi e colesterolo;

in **grassi insaturi**, di origine vegetale (olio di oliva, margarina vegetale), che sono più assimilabili e non creano problemi di circolazione.

3- 80% di carboidrati, che sono la fonte primaria di energia nella contrazione muscolare. Si dividono in **zuccheri semplici** (zucchero da cucina, fruttosio nella frutta, lattosio nel latte, maltosio nella birra, miele e marmellata), che vengono assimilati velocemente in 30-90 minuti e, se non consumati, si trasformano in grasso di deposito, vengono bruciati velocemente e si esauriscono in fretta;

in **zuccheri complessi** (amidi, patate, riso, pasta, pane, ecc.) che hanno bisogno di un tempo superiore per l'assorbimento (anche 4-6 ore, nei processi di produzione di energia) e sono però i preferiti, in quanto bruciano più lentamente e durano più a lungo.

Nelle diete, la percentuale dei due tipi di carboidrati è il 90% zuccheri complessi e il 10% zuccheri semplici.

Un'esagerata quantità di zuccheri semplici provoca una alterazione del glucosio nel sangue, producendo una prima fase di benessere fisico, seguita poi da un notevole abbassamento del glucosio stesso, con conseguente brusco calo della prestazione. E' da evitare l'assunzione di zuccheri semplici in dosi elevate (oltre 50 grammi) almeno 2-3 ore prima della gara o dell'allenamento.

4- Vitamine e sali, che sono indispensabili per la regolazione del metabolismo cellulare, e sono presenti in quantità nella frutta e nelle verdure, ma vengono dispersi nella cottura prolungata; una dieta non equilibrata ne richiede spesso una modesta integrazione.

Nell'organizzazione di una dieta appropriata a seconda del tipo di allenamento da effettuare, bisogna tener conto che ogni alimento ha dei tempi diversi di digestione, e più ne vengono mescolati, maggiore è il tempo digestivo richiesto. Per primi si scompongono i carboidrati, poi le proteine, quindi, i grassi, si può perciò dedurre che per velocizzare i tempi di digestione bisogna privilegiare i carboidrati, rispetto alle proteine e ai grassi.

Le bevande, durante il pasto, se assunte in quantità esagerata, diluiscono i succhi gastrici e rallentano la digestione. La frutta come tutti gli zuccheri ad assorbimento rapido, è consigliata lontano dai pasti, perché se associata ad altri alimenti dà luogo a fermentazione con conseguenti disturbi digestivi.