

SPORT E ALLENAMENTO

I quaderni #MY ENERGY - n°5



Ho bisogno di...

Integratori? No, grazie. La maggior parte delle persone, atleti compresi, non hanno bisogno di integratori se seguono una dieta sana e bilanciata. L'esercizio fisico aumenta il fabbisogno di alcuni nutrienti (ferro, zinco, rame, magnesio, cromo, vitamina B6, riboflavina), ma questi possono essere assunti attraverso una corretta alimentazione.

Proteine in polvere? No, grazie. Una dieta bilanciata assicura un adeguato apporto proteico, senza necessità di integrare con proteine in polvere. L'assunzione di proteine oltre i livelli raccomandati non determina automaticamente maggiore massa muscolare, poiché esiste un limite al tasso di crescita dei muscoli. Scegli proteine magre contenute nei frutti di mare, carni bianche, fagioli, lenticchie.

Bevande isotoniche? Non necessariamente. Ricerche condotte nel Dole Nutrition Institute hanno evidenziato che le banane sono efficaci nel fornire energia tanto quanto le bevande isotoniche, oltre ad essere un'alternativa naturale e poco costosa.



La dieta negli sport di resistenza

Tutti i giorni: concentrati su cibi e bevande ricchi di nutrienti come verdura, frutta, cereali integrali, frutti di mare, legumi, noci, semi; limita l'assunzione di sale, grassi, zuccheri aggiunti e cereali raffinati.

Prima: prima di un'attività della durata superiore ad un'ora, riposa adeguatamente e nei tre giorni che precedono la gara fai il carico di carboidrati (la quantità dipende dalla durata e dall'intensità dell'esercizio).

Durante: il miglior carburante sono i carboidrati immagazzinati nei muscoli e nel fegato; se tali riserve si abbassano troppo, la performance si riduce. Consuma banane, frutta secca e frutta disidratata durante l'attività fisica.

Dopo: assumi un giusto mix di carboidrati e proteine, privilegiando i primi per ripristinare il glicogeno muscolare; la corretta combinazione è 4:1 (nelle attività miste, aerobiche-anaerobiche - es. il calcio - il corretto rapporto è 3:1; nelle attività di potenza, anaerobiche - es. sollevamento pesi - è 2:1).

Per maggiori informazioni visita Dole.it

Fabbisogno calorico

Gli atleti sono capaci di una produzione straordinaria di energia ad alti livelli, ma questa dose extra di calorie deve arrivare da cibi sani e nutrienti. Mangia quel tanto che basta per mantenere il tuo peso ideale e ottimizzare le tue prestazioni durante l'allenamento. E non accampare scuse per mangiare qualsiasi cosa solo perché sei uno sportivo!

Concentrati su una dieta bilanciata e nutriente:

- Frutta e verdura contengono flavonoidi che combattono le infiammazioni, dolori muscolari e crampi. Bevi spremute e smoothies di frutta fresca (arance, banane, mele, mirtilli, anguria).
- I cereali integrali forniscono carboidrati, fibre e nutrienti. Solo il giorno della gara concediti eccezionalmente cereali raffinati (pasta e pane bianchi), che danno energia ai muscoli velocemente.
- Pesce e pollame sono fonti di proteine magre che supportano lo sviluppo dei muscoli.



Idratazione

La perdita di acqua attraverso la sudorazione varia da persona a persona e a seconda dell'esercizio fisico e delle condizioni climatiche (in genere è più abbondante in uno sport faticoso, prolungato ed eseguito in un ambiente caldo). Importante è evitare una perdita di liquidi superiore al 2% del peso corporeo, verificandolo pesandosi prima e dopo l'allenamento. Il colore delle urine è un buon indicatore dello stato di idratazione e dovrebbe essere giallo chiaro.

La disidratazione: può aumentare lo sforzo, causare crampi muscolari e compromettere la prestazione fisica; può generare colpi di calore e addirittura, nei casi più gravi, mettere a repentaglio la vita.

In caso di intensa attività fisica fai la giusta scorta d'acqua: nell'ora che precede l'esercizio bevine circa mezzo litro; durante l'esercizio circa 200ml ogni 15 minuti; dopo l'esercizio un altro mezzo litro.

Un ottimo reintegro di elettroliti (sodio, potassio, magnesio, etc.) si ha mangiando una banana oppure patate bollite salate.



10 consigli per la dieta dello sportivo

Segui i nostri consigli per disporre dell'energia necessaria per affrontare un allenamento.

1

Osserva una alimentazione corretta.

Per lo sportivo è importante seguire uno schema dietetico vario e bilanciato. La premessa è che i nutrienti di cui il corpo ha bisogno puoi trarli direttamente attraverso una alimentazione sana ed equilibrata.



2

Idratati con l'acqua.

Per mantenere un livello idrico-salino ottimale bevi acqua (mai troppo fredda) prima, durante e dopo l'allenamento. Fondamentale è anticipare la sete: se prevedi di sudare molto, bevi 300-400ml di acqua prima e continua a bere ogni 15 minuti circa. Idratarsi correttamente scongiura la comparsa di crampi muscolari!



3

Proteine dal cibo.

Un adeguato apporto di proteine è necessario non solo nelle attività di potenza (es. sollevamento pesi) che le utilizzano durante l'allenamento, ma anche in quelle di resistenza (es. corsa) che le richiedono nella fase di recupero. Ottima fonte sono pesce, pollame, fagioli, nocciole e yogurt.



4

Energia dai carboidrati.

I carboidrati sono il carburante per il lavoro muscolare. Ricerche condotte nel Dole Nutrition Institute hanno mostrato che mangiare banane prima, durante e dopo l'esercizio fisico migliora la performance e accelera i tempi di recupero. Mangia cereali integrali, patate, frutta fresca e disidratata.



5

Modera i grassi.

Il fabbisogno di grassi di uno sportivo è lo stesso medio raccomandato per un adulto, ossia circa 30-35% delle calorie giornaliere totali assunte (quello dei carboidrati circa il 50%, quello delle proteine circa il 15-20%).

Riduci i grassi saturi e privilegia i polinsaturi (omega 3 e 6 contenuti nel pesce) e i monoinsaturi (contenuti in frutta secca e olio extra vergine di oliva).



6

Mantieni un giusto apporto calorico.

Per l'atleta la dieta deve fornire l'apporto calorico necessario a coprire il dispendio energetico richiesto durante l'allenamento, assicurando un livello ottimale di benessere psico-fisico.

Segui una dieta varia e ricca di frutta e verdura!



7

Mangia a colori.

I flavonoidi racchiusi in frutta e verdura (e che conferiscono loro colori vivaci ed invitanti) corrispondono a sostanze specifiche ad azione protettiva: aiutano a placare le infiammazioni, contrastano i danni muscolari, combattono lo stress ossidativo e i crampi.



8

Ricorda il ferro.

Il ferro è indispensabile per ossigenare i muscoli. Ottima fonte sono fagioli, lenticchie, spinaci, patate, semi di zucca. Ricorda che consumare cibi ricchi di Vitamina C potenzia l'assorbimento di ferro da parte dell'organismo.



9

Bilancia i sali minerali.

Sodio, potassio e altri elettroliti si possono facilmente assumere attraverso gli alimenti nell'ambito di una dieta sana e varia e senza dover ricorrere ad integratori.





10

Scegli il giusto snack.

La quantità dello snack dipende dal tipo e dall'intensità dell'esercizio fisico: prima, limita il consumo di fibre, cibi piccanti e grassi (rallentano la digestione e possono provocare disagi a livello gastrico); dopo, fai uno spuntino con frutta fresca e un pezzetto di parmigiano, per un giusto re-integro di zuccheri, proteine e grassi.



Segui uno stile di vita sano! Collezione i 10 quaderni #MY ENERGY!
*Dal Dole Nutrition Institute
tutti i consigli per una vita all'insegna del benessere.*

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette
e tanto altro ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 [/Doleitalia](https://www.facebook.com/Doleitalia)