

## ALIMENTAZIONE E SPORT

di Dott.ssa Antonella Perreca

Dietista - Nutrizionista

Specializzata in Scienze dell'Alimentazione

Una sana e corretta alimentazione per il ragazzo che fa sport è fondamentale per ottenere una forma fisica ottimale e l'energia necessaria.

Pur occupandomi da tempo di questo argomento, credo che il reale motivo per cui il maestro Riccardo Fortunati mi abbia chiesto di parlarne è che il tennis, il circolo, i maestri e tutto ciò che gli gira intorno, sono stati il fulcro della mia adolescenza; il Tennis Club Napoli è stato per molti anni la mia seconda casa.

So bene, infatti, quanto possa essere educativo e formativo lo sport nella vita di un ragazzo e di quanto sia altrettanto importante affrontarlo con impegno e soprattutto con la giusta dose di energia fisica e mentale; è proprio per questo motivo che l'alimentazione ha un ruolo chiave per viverlo al meglio.

Va fatta una premessa: come per gli adulti, anche per i ragazzi ogni indicazione corretta deve essere personalizzata sulla base di diversi parametri (es. costituzione corporea, del livello di intensità...). Ogni caso è differente, ma ci sono delle linee guida comuni che permettono di mantenere un buono stato di salute.

Innanzitutto, è molto importante evitare di pensare che l'apporto calorico debba aumentare a dismisura: una dieta impostata sul modello Mediterraneo è la scelta più giusta e salutare da prendere.

Circa il 60% deve essere costituito da carboidrati.

Preferire quelli complessi, meglio ancora se integrali (come pasta, pane, riso, cereali, legumi) e quelli semplici come quelli della frutta e della verdura;

Limitare a quantità minori, zucchero comune, miele, marmellate.

Circa il 15% deve essere rappresentato da proteine sia animali (come latte e derivati, carni, pesci e uova) che vegetali, quali legumi e cereali.

Il restante 25-30% da grassi (latte, formaggi, carni, salumi, uova, pesci, semi oleosi, frutta secca e "condimenti" come olio extravergine di oliva, ricco di sostanze antiossidanti e vitamina E).

Prima colazione: mai senza!!

Un'abitudine importante è la prima colazione, che non deve mai essere saltata.

Essa ci dà l'energia per affrontare la giornata e non ci fa arrivare affamati al pasto successivo.

Bisogna preferire il classico pane con burro e marmellata oppure latte e yogurt con cereali e frutta o spremuta di arance (che rappresentano una scelta ottimale), ai prodotti da forno confezionati, poiché sono ricchi di grassi saturi.

Pranzo e Cena: il principe e il povero...

È buona abitudine, soprattutto per i ragazzi che praticano sport, considerare il pranzo il pasto principale della giornata e mantenersi più leggeri per la cena.

Un pranzo equilibrato può essere un piatto di pasta o di riso integrale con verdure o legumi e un secondo leggero (uova, affettati o latticini magri) e un contorno di verdure.

Una cena leggera invece con un secondo piatto di carne (limitando la carne rossa ad una volta a settimana) o di pesce (almeno 3 volte a settimana) o una zuppa di legumi con sempre tanta verdura (meglio cotta perché più digeribile) e del pane integrale e un frutto, è un pasto nutriente e leggero.

Gli spuntini: Mai sforzi intensi a stomaco pieno!!!

Va ricordato che quando si pratica attività fisica, l'organismo non deve essere eccessivamente impegnato nei processi digestivi del pasto precedente.

Mangiare zuccheri semplici, rapidamente utilizzabili dal nostro organismo come un frutto o una spremuta o uno yogurt o un quadratino di cioccolata (meglio se fondente) sono delle perfette alternative come spezzafame e per avere la giusta energia per affrontare lo sforzo. Come non menzionare le "amate" fettine di limone, prima e durante un incontro, da Gigino Chiaiese, precursore di un'abitudine ad oggi tanto diffusa.

Acqua: bere, bere, bere

Inoltre si deve ricordare che durante lo sforzo fisico si perdono liquidi, bere è fondamentale per mantenere una buona idratazione, preferire acqua naturale a quella gasata (che provoca gonfiore) e diffidare dalle bevande energetiche che essendo ricche di zuccheri il più delle volte danno l'effetto contrario, aumentando la sete e quindi la disidratazione.

Per concludere mi raccomando:

di variare sempre nella scelta degli alimenti,

di non far mai mancare frutta e verdura e scegliere quella di stagione,

di preferire i cereali integrali alle farine bianche raffinate,

di limitare i prodotti confezionati (merendine, dolciumi)

e quelli lavorati (würstel, insaccati, sottilette) preferendo sempre quelli freschi e semplici,

di limitare l'uso del sale e di condimenti animali come il burro

di preferire cotture semplici.

Ed infine di imparare a leggere le etichette degli alimenti, prestando attenzione agli ingredienti e alla tabella nutritiva.

Perché oramai si sa: siamo quello che mangiamo!!!!

Per concludere ne approfitto per ringraziare i miei maestri Riccardo Fortunati, Gigino Chiaiese e Piero Monte che mi hanno trasmesso la passione per il tennis, ma ancora di più mi hanno insegnato a saper affrontare una sfida, qualunque essa sia e comunque essa vada.