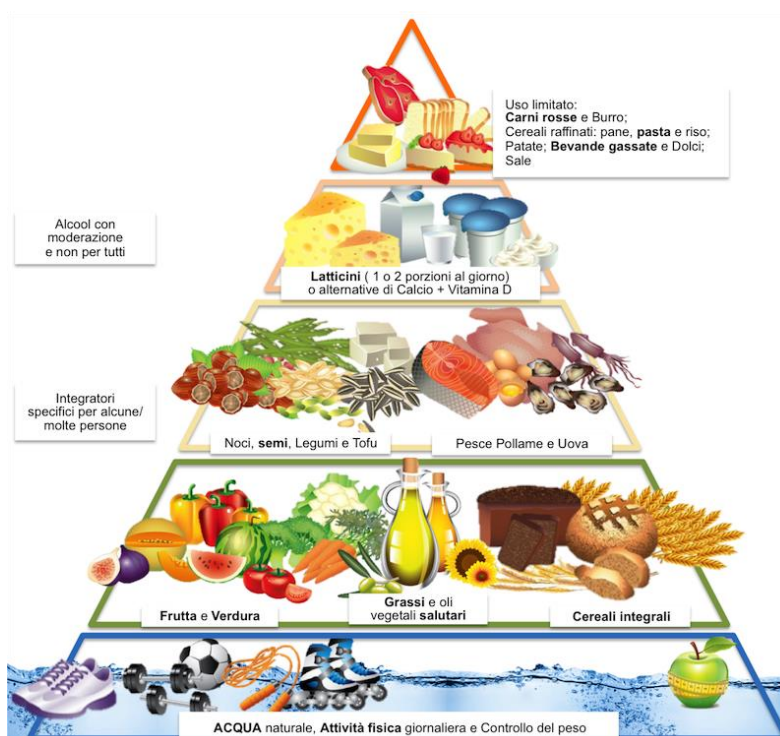


# ALCUNI CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE DEL CALCIATORE



## IN QUESTO DOCUMENTO POTETE TROVARE?

- 1) Una breve descrizione sulle regole per una corretta alimentazione (pag. 2 e 3)
- 2) Uno schema riassuntivo con gli elementi di base (pag 4)
- 3) Alcuni consigli specifici per alcune situazioni come l'alimentazione pre-partita, pre-allenamento e la fase preparazione (pag. 5)
- 4) Esempi di pasto pre-partita e pre-allenamento (pag. 6)

**N.B.:** ovviamente non ci si vuole sostituire ai consigli/indicazioni di un dietologo esperto, ma dare delle indicazioni di base, basandosi sulle linee guida fornite dalle associazioni governative (basate sull'evidenza scientifica).

## REGOLE PER UN'ALIMENTAZIONE DI BASE

L'alimentazione di uno sportivo che si allena 3 volte a settimana (+ la partita) non si discosta più di tanto da una dieta corretta e salutare (ricordiamo che, vedi figura sopra, alla base di una dieta corretta c'è l'attività sportiva).

Giornalmente è fondamentale ingerire una **quota calorica sufficiente** in tal modo da compensare la spesa energetica (a questo [link](#) potete trovare un semplice esempio su come calcolarlo), tenendo in considerazione che:

- Un **eccesso calorico** può portare ad un accumulo di peso
- Una **deficit calorico** (quando la spesa energetica è superiore alle calorie ingerite) può dare una perdita di massa magra (muscoli) e livelli energetici insufficienti (stanchezza, fatica a recuperare, ecc.).

**N.B.:** in ogni modo, l'organismo umano è in *grado di compensare lievi eccessi/deficit, mantenendo il peso costante*. Per gli sportivi è importante mangiare adeguatamente, per fare in modo che l'organismo recuperi e si adatti (migliorando) all'allenamento.

È anche importante rispettare il **fabbisogno dei macronutrienti**, garantendo che almeno il 45% delle calorie sia fornito dai Carboidrati, almeno il 15% dalle Proteine (1-1.5 grammi di Proteine per peso corporeo, a seconda dell'attività sportiva/lavorativa svolta) e almeno il 25% dai grassi.

## REGOLA 1 – VARIETA'

È consigliabile mangiare di tutto; una dieta variata contribuisce ad avere un adeguato apporto di tutti i nutrienti necessari. Sono fondamentali almeno **5 porzioni di frutta/verdura** (possibilmente di stagione) al giorno, **evitando i cibi (vedi sotto) che possono dare problemi alla salute**.

L'introito calorico totale giornaliero dovrebbe essere distribuito in **5 pasti** (i 3 principali e 2 spuntini). Per quanto riguarda il fabbisogno di **acqua** (che ricordiamo è particolarmente presente nella frutta), solitamente vengono consigliati circa 2 litri al giorno, ma per chi fa sport e in particolari periodi dell'anno, il fabbisogno può essere ben superiore: la regola fondamentale per un individuo sano dovrebbe essere quella di **bere quando si ha sete, verificando che il colore delle proprie urine rimanga chiaro**.

## REGOLA 2 – RISPETTO DEL FABBISOGNO DI PROTEINE, CARBOIDRATI e GRASSI

- **1.2-2 grammi di PROTEINE per Kg di peso corporeo (a seconda del tipo di attività)**

sono fondamentali per soddisfare il fabbisogno di questo macronutriente ad uno sportivo. Tra le varie funzioni delle proteine, ricordiamo quella **strutturale di diverse molecole e apparati** del nostro organismo (muscoli compresi); un *introito insufficiente rende difficoltoso il recupero tra gli allenamenti*. Un eccessivo introito può dare problemi al fegato o ai reni.

**Fonti da preferire:** *carne bianca, pesce, uova, latticini e fonti vegetali (cereali, legumi e frutta secca)*. **Attenzione:** mentre le proteine di origine animale (carne, pesce, latticini e uova) hanno un elevato valore biologico (cioè hanno un rapporto dose/effetto maggiore), quelle di origine vegetale devono essere abbinata (mangiate singolarmente hanno scarso effetto) tra di loro affinché abbiano un buon rapporto dose/effetto. È ormai assodato che il consumo eccessivo di **carni rosse** è in grado di incrementare il rischio di cancro, per questo motivo, questo tipo di alimenti va limitato ([vedi raccomandazione dell'AIRC](#)) a 350-500g a settimana.

| Contenuto in proteine<br>(valori medi per g/100 g di alimento) |                                       |
|--|---------------------------------------|
| Alimenti   | g. di proteine per g. 100 di alimento |
| Carne magra  | 21                                    |
| Pesce magro  | 18.4                                  |
| Prosciutto magro Parma   | 27.5                                  |
| Formaggio fresco (mozzarella)                                  | 19,5                                  |
| Formaggio stagionato (Parmigiano)                              | 33.5                                  |
| Uova   | 6.6 (n° 1 uovo)                       |
| Latte intero   | 3.3                                   |
| Pane tipo 00 e pasta   | 9.8                                   |
| Legumi secchi  | 22.4                                  |

- **4-7 grammi di CARBOIDRATI per Kg di peso corporeo** (con differenza individuali in base all'età e al lavoro svolto) si può considerare l'ideale per un calciatore dilettante. Rappresentano la **fonte energetica principale** per l'attività sportiva, lavorativa e per il metabolismo basale (insieme ai grassi). Un eccesso, può portare ad accumulo di peso (adipe), mentre *un introito insufficiente può dare origine ad una bassa disponibilità energetica* (stanchezza, irritabilità, scarse performance, ecc.); in particolar modo durante le fasi di preparazione intensa, il fabbisogno aumenta, perché incrementa la spesa energetica settimanale. Appartengono a questa famiglia gli zuccheri (usati per dolci, torte, ecc), i cereali (farina, biscotti, pasta, pane, ecc) e il fruttosio (zucchero contenuto nella frutta). **Fonti da preferire:** *frutta, cereali, legumi, pasta/pane (meglio da fonti integrali) e dolci (biscotti/torte) senza grassi dannosi* (vedi sotto).
- Almeno il **25% dell'apporto calorico giornaliero dovrebbe essere fornito dai GRASSI**. Svolgono diverse funzioni, tra le quali quella energetica nelle attività a basso impegno energetico. *Un eccesso può portare ad accumulo di peso (adipe) con i conseguenti problemi di salute*; un introito insufficiente (è una casistica particolarmente rara, perché solitamente si copre il fabbisogno con la maggior parte dei modelli alimentari) è probabile possa creare dei problemi metabolici. Per quanto riguarda questi macronutrienti, è fondamentale il **“tipo”** di grassi/lipidi che si consuma, al fine di prevenire problemi cardiovascolari (a lungo termine) o anche *semplici cali di rendimento nello sport praticato a causa di una cattiva alimentazione*. Senza demonizzare eccessivamente alcuni tipi di cibi, elenchiamo sotto quali sono le fonti lipidiche da preferire, quali da consumare con attenzione e quali da limitare
  - **Fonti da preferire:** *pesce, frutta secca, olio extravergine d'oliva, carni magre, formaggi/latticini, legumi e cereali.*
  - **Fonti da consumare con moderazione:** burro, formaggi/carni “non magri”, alimenti (merende, biscotti, torte) contenenti olio di cocco, oli di girasole, strutto, olio di arachide e olio di oliva.
  - **Fonti da evitare:** alimenti indicanti sull'etichetta “*olio di palma*”, “*grassi vegetali*”, “*grassi idrogenati*”, “*margarina*”, “*grassi vegetali idrogenati*”.
- **ALCOLL:** malgrado le linee guida considerano come limite massimo 150 ml di vino per le donne e 300 ml per gli uomini, è da ricordare che questi introiti (stesso discorso vale per altri tipi di alcolici) possono far permanere l'alcol nel sangue per diverse ore (anche 4-5), con conseguenti limitazioni per il recupero dopo l'allenamento/partita. Quindi, quando possibile, è **da limitare al massimo il consumo di alcol** (vedi Approfondimento).



## **RIASSUNTO CONCLUSIVO**

Non esiste un modello alimentare per eccellenza (Dieta a Zona, Dieta Ducan, Dieta Mediterranea, ecc.), ma è *sufficiente seguire le indicazioni di base riguardanti il bilancio calorico, la ripartizione dei macronutrienti (carboidrati/proteine/grassi), i cibi da evitare e rispettare le 5 porzioni giornaliere di frutta/verdura (ottimi i frullati e il minestrone, soprattutto nei periodi intensi di allenamento e di caldo)*. Altri elementi fondamentali sono il **sonno** (dormire almeno 8 ore a notte è l'ideale per ottimizzare il recupero fisico), la **riduzione dello stress** (legate alle scelte di vita quotidiana e il modo con cui si affrontano le problematiche) e l'attenzione ad alcuni **aspetti nutrizionali strategici** (alimentazione pre-partita, pre-allenamento, fase preparazione) che vedremo sotto.

**Importante:** sono ormai riconosciuti a livello scientifico, gli effetti benefici degli Acidi Grassi Essenziali (omega 3) nei confronti della salute (cardiovascolare, ormonale, nervosa, ecc.). Pertanto si consiglia di mangiare **3 noci al giorno e 2-3 porzioni di pesce azzurro (salmone, sgombrò, ecc.) a settimana**.

**NELLA PAGINA SUCCESSIVA, POTETE VEDERE UNA TABELLA RIASSUNTIVA DI QUANTO ESPOSTO SOPRA!**

**REGOLA 1****ELEMENTI FONDAMENTALI**

- 1) Dieta variata (5 pasti al giorno)
- 2) 5 Porzioni frutta/verdura al giorno
- 3) Idratazione adeguata

**REGOLA 2****FUNZIONI****FONTI DA PREFERIRE****FONTI DA LIMITARE****FONTI DA EVITARE**

|                                   |                          | FUNZIONI   | FONTI DA PREFERIRE                           | FONTI DA LIMITARE  | FONTI DA EVITARE |
|-----------------------------------|--------------------------|--|--|--|------------------|
| <b>CARBOIDRATI</b><br>4-7g/Kg     | Energetica               | Frutta   | Dolci con grassi da limitare                 | Dolci con grassi da evitare  |                  |
|                                   | Strutturale              | Pasta/pane   |  |  |                  |
|                                   | ecc.                     | Altri cereali  |  |  |                  |
| <b>PROTEINE</b><br>1,2-2 g/Kg     |                          | Legumi   |  |  |                  |
|                                   |                          | Dolci senza grassi dannosi   |  |  |                  |
|                                   | Strutturale              | Carne bianca   | Carne rossa<br><i>(max 350-500g a Sett.)</i> |  |                  |
|                                   | Regolatoria              | Pesce  |  |  |                  |
| <b>GRASSI/LIPIDI</b><br>>25% Kcal | Energetica               | Latticini  |  |  |                  |
|                                   | Regolatoria              | Fonti vegetali (legumi, ecc.)  |  |  |                  |
|                                   | Strutturale              | Uova   |  |  |                  |
|                                   | ecc.                     | Pesce  | Burro  | <i>Alimenti con nell'etichetta grassi vegetali, margarina, grassi idrogenati o olio di palma</i> |                  |
|                                   |                          | Fonti vegetali (frutta secca, ecc.)  | Carni "non magre"                            |  |                  |
|                                   | Olio extravergine oliva  | Formaggi "non magri"   |  |  |                  |
|                                   | Carni magre              | Alimenti con olio di cocco, olio di girasole, strutto, olio di arachide e di oliva |  |  |                  |
|                                   | Formaggi/latticini magri |  |  |  |                  |

N.B.: sono raccomandate 3 noci al giorno e 2-3 porzioni di pesce azzurro a settimana.

## CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE PRE-PARTITA

Il pasto pre-partita deve mettere il giocatore nelle condizioni di iniziare il match con le riserve energetiche/idriche "piene" senza che la digestione appesantisca la performance. Ammettendo che possono esserci variazioni tra individuo ed individuo nella preferenza dei cibi e nell'abitudine ad ingerire alcuni alimenti piuttosto che altri, possiamo riassumere le linee guida nei punti sotto:

- **DISTRIBUZIONE DEGLI ALIMENTI**: il pasto deve essere primariamente ricco di **Carboidrati**: da 1 a 3 grammi di Carboidrati per Kg peso corporeo (a seconda delle abitudini); altro aspetto fondamentale è la **digeribilità**, quindi sono da evitare gli alimenti che determinano una digestione laboriosa come *fritti, condimenti calorici, dolci con molti grassi/lipidi, frutta, ecc.* La quantità di Grassi/Lipidi (soprattutto) e Proteine deve essere inferiore rispetto al solito, preferendo sempre cibi che si è sicuri di digerire. Altro aspetto fondamentale è la **masticazione**; masticare adeguatamente accelera e rende meno pesante la digestione. Dovrebbe essere consumato circa **3 ore prima** della partita, comunque in un tempo necessario da permettere la digestione di quello che si è mangiato. Le capacità digestive peggiorano con l'avanzare dell'età, quindi è da prestare più attenzione a questi aspetti tanto più l'età avanza. Gli **alcolici andrebbero essere eliminati sin dalla sera precedente**, perché influenzano la regolazione della temperatura corporea, e quindi la termoregolazione e il metabolismo dei substrati energetici.
- **FRUTTA ed IDRATAZIONE**: prolungando il tempo di digestione, è da preferire **prima del pranzo**, magari sottoforma di frullato (*solo frutta, verdura, 3 noci ed acqua*). La sensazione di sete è sicuramente la "guida" principale per determinare quanto bere, ma nei giorni particolarmente caldi è opportuno abbondare leggermente (senza eccedere) l'assunzione di acqua.
- **COLAZIONE**: se si gioca al pomeriggio e ci si alza almeno 4-5 ore prima della partita è possibile fare anche una prima colazione classica (non troppo vicino al pranzo), con anche un *frullato di frutta/verdura*. Evitare il caffè latte perché richiede tempi di digestione molto lunghi.
- **PARTITA SERALE**: rappresenta sicuramente l'aspetto più difficile da preparare (dal punto di vista alimentare) soprattutto per chi lavora. Oltre ad una colazione ed un pranzo classico, è consigliabile fare uno spuntino pomeridiano, per non rischiare di arrivare alla sera con le riserve energetiche "non completamente piene". Le caratteristiche devono essere quelle di un pranzo pre-partita (prevalenza carboidrati, modesta quantità proteine/grassi, digeribilità, masticazione lenta, ecc.), ma con un **introito calorico ovviamente inferiore**.

## CONSIGLI PER IL PRE-ALLENAMENTO

Svolgendosi alla sera e non avendo lo stesso impegno della partita, le raccomandazioni sono meno "necessarie". Ovviamente uno spuntino a metà pomeriggio (prevalentemente a base di carboidrati e proteine come uno Yogurt, un panino ed eventualmente un frutto di rapida digestione come una banana) aiuta ad avere durante l'allenamento qualche energia in più. Importante è il **non presentarsi all'allenamento appesantiti da una digestione di cibi elaborati**.

## CONSIGLI PER IL DOPO PARTITA

Il primo aspetto da recuperare è l'**idratazione**, infatti la sete è la sensazione che prima di altre compare dopo la partita. Nelle 24-36 ore che seguono la partita è necessario ripristinare le scorte energetiche di **carboidrati** (svuotate durante la partita) ed assumere una giusta quantità di **proteine** per recuperare. Prima si provvede a recuperare l'equilibrio di questi macronutrienti (compatibilmente con la disponibilità di alimenti e del senso della fame) e prima si recupera. Il

consumo regolare di frutta e verdura, permette di ripristinare le scorte idriche e i minerali persi con la sudorazione.

## CONSIGLI PER IL PERIODO PREPARATORIO

Quando si effettuano allenamenti giornalieri (o addirittura 2 al giorno) è fondamentale **incrementare l'apporto calorico** rispetto agli altri periodi dell'anno. Le linee guida sono le stesse, ma l'apporto di carboidrati (soprattutto) e proteine deve essere leggermente superiore, senza che la digestione dei pasti vada ad incidere sull'allenamento.

### ESEMPIO PASTO PRE-PARTITA

**Esempio 1:** pasta in bianco con poco olio,  
60 g formaggio magro, una fetta di crostata

**Esempio 2:** pasta al pomodoro (fresco con poco olio),  
80g di prosciutto sgrassato o bresaola

**Esempio 3:** riso (in bianco o con pomodoro),  
80 g carne bianca ai ferri, una fetta di crostata

**Esempio 4:** zuppa di cereali e legumi, 40g di parmigiano reggiano,  
una fetta di crostata

*Il pasto pre-partita andrebbe consumato a distanza di **3 ore** dalla partita o in un orario tale da esser sicuri di **digerire ciò che si andrà a mangiare.***

***N.B.:** pasta, riso e cereali sono le fonti principali di carboidrati; la quantità di questi alimenti va dosata secondo necessità individuali*

### ESEMPIO SPUNTINO POMERIDIANO (PRE-PARTITA O PRE-ALLENAMENTO)

**Esempio 1:** panino con prosciutto (o bresaola) e una banana

**Esempio 2:** 150-200g di yogurt e 250g di frullato di frutta

**Esempio 3:** un bicchiere di latte e una fetta di crostata

**Esempio 4:** panino con marmellata e 125g di yogurt

*Lo spuntino pomeridiano può essere consumato fino a 1h30'-2h prima della partita*