

ALIMENTAZIONE

Alimentazione e Sport: dieta e allenamento.

A cura di **UMBERTO DE JOANNON**

Pratici consigli, da seguire ed utilizzare nei periodi di allenamento, per una corretta alimentazione.

INTRODUZIONE.

La dieta nel periodo di allenamento dovrà, da un punto di vista quantitativo, essere adattata progressivamente ai bisogni nutrizionali modificati dall'incremento del lavoro muscolare, permanendo sempre lo stesso equilibrio qualitativo che caratterizza l'alimentazione durante il periodo di riposo.

In buona sostanza non cambia l'impianto generale della dieta e non cambiano i nutrienti di base, o come vengono preparati (cucinati), ma variano solo le quantità dei nutrienti.

Vediamo ora un esempio di dieta in uno sportivo che si allena due volte al giorno (mattina e pomeriggio).

LA PRIMA COLAZIONE.

- Thè con fette biscottate o biscotti secchi e marmellata o latte parzialmente scremato con cornflakes.
- Frutta fresca.
- Eventualmente n° 1 yoghurth al naturale.

IL PRANZO.

- Pasta o riso (100-130gr) conditi con pomodoro oppure pasta o riso con legumi.
- Carne, meglio se sgrassata, o pesce cucinati (griglia, forno, vapore) in modo molto semplice e conditi a fine cottura con un filo d'olio di oliva.
- Abbondante verdura cotta o cruda.
- Frutta fresca e, almeno 2/3 volte alla settimana, crostata di marmellata.

Consumare poco pane.

LA CENA.

- Passato di verdura abbondante al quale è possibile aggiungere pasta o riso.
- Un secondo sempre a base di carne o pesce intervallato, durante la settimana, dall'utilizzo di salumi quali bresaola, crudo o speck.
- Abbondante verdura cruda e cotta.
- Frutta fresca.

Consumare sempre poco pane.

Limitare l'uso di formaggi.

IN GENERALE.

- Evitare alcool.
- Evitare bevande zuccherate.
- Evitare cibi elaborati (paste ripiene, dolci al cucchiaio etc.).
- Evitare caramelle, cioccolato, merendine.
- Limitare il consumo di sale.

- ❑ Abbondare nell'assunzione di acqua (naturale o gassata);
- ❑ Programmare, se possibile, una merenda nel pomeriggio a base di succhi di frutta e biscotti o fette biscottate con marmellata. ♦

Dott. UMBERTO DE JOANNON

Medico Chirurgo

Specialista in Diabetologia e Malattie del Ricambio - Nutrizionista

U.O. Diabetologia – Ospedale “Da Saliceto” – AUSL Piacenza

Medico Sociale Piacenza Volley – Serie A1 Maschile