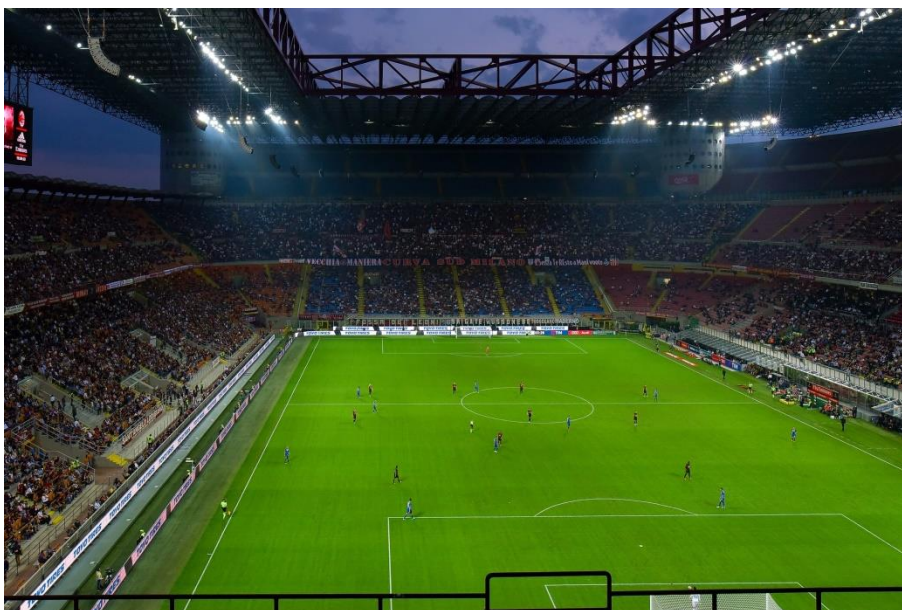


I 7 consigli nutrizionali per il calcio



Quando si riprende la preparazione atletica dopo la pausa estiva, l'organismo, che era abituato a ritmi elevati e ad allenamenti più o meno intensi, si trova in un pericoloso periodo di scarsa attività, dove anche l'alimentazione è talvolta sregolata.

I professionisti del calcio invece, a meno di brevi pause, non smettono mai di tenersi in forma. Sanno bene che la stagione potrebbe risultare compromessa da una condizione atletica non perfetta e, proprio per questo, oltre ad un allenamento costante e specifico, seguono una dieta equilibrata ed un'integrazione mirata, facendosi seguire da esperti della nutrizione.

Come si fa a rendere sempre al massimo?

I fattori da tenere in considerazione sono diversi e tutti hanno un ruolo molto importante. La prestazione sportiva è particolarmente influenzata dalle scelte nutrizionali, dal grado di allenamento, dal ritmo di gara, dalla capacità di ascoltare i segnali del corpo e dalle condizioni climatiche: sono queste 5 variabili che influiscono profondamente nel determinare il calo di rendimento o l'insorgenza della crisi.

Di seguito cercheremo di analizzare l'aspetto nutrizionale che, se ben gestito può dare davvero grandi soddisfazioni nel rendimento generale dell'organismo umano.

Le scelte nutrizionali che l'atleta sarà capace di fare potranno determinare un rendimento ai massimi livelli oppure una prestazione opaca: per utilizzare un paragone motoristico, se si sbaglia il "carburante" la resa del "motore" ne risulterà seriamente compromessa.

La scienza della nutrizione studia e si adopera per comprendere ed ottimizzare le complesse relazioni tra prestazione e nutrizione. Una dieta adeguata non trasforma uno sportivo medio in un fuoriclasse, ma certamente mette l'organismo nelle condizioni di rendere al meglio.

In pratica cosa si può fare?

In pratica il "serbatoio energetico" del nostro organismo non deve terminare il carburante. Ciò però non significa che si debba lavorare con lo stomaco pieno, perché se così fosse la prestazione ne risulterebbe seriamente compromessa.

Il contenitore del cibo (lo stomaco) non rappresenta la riserva energetica ma è il mezzo attraverso il quale il nostro organismo si rifornisce di carburante, ovvero estrae l'energia di cui ha bisogno. Un fattore che spesso viene trascurato è il timing dei pasti, ovvero il tempo necessario all'organismo per trasformare in energia il cibo introdotto.

Come si massimizza il rendimento con le scelte alimentari?

Da studi realizzati dalla Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport dell'Università degli Studi di Firenze, condotti su circa 100 calciatori tra 11 e 20 anni, è emerso che la dieta del giovane calciatore non rispetta l'intervallo di digiuno previsto prima dell'attività agonistica (gara o allenamento). Il 13% dei soggetti, inoltre, non assume alimenti a colazione. Manca dunque un'adeguata sensibilizzazione all'importanza del Timing dei pasti.

Il Timing, ovvero il corretto tempo di assunzione, è indispensabile per sfruttare tutta l'energia fornita dai cibi. Non rispettando i tempi corretti è facile trovarsi in fase digestiva durante la prestazione, compromettendo così la resa dell'organismo.

Viceversa se il tempo trascorso tra l'attività sportiva e l'ultimo pasto è troppo lungo, ci si potrebbe trovare in una situazione di crisi ipoglicemica. Un pasto pre-gara facilmente digeribile, ricco in pasta e cereali, e povero in grassi e proteine, soddisfa le esigenze energetiche velocizzando i tempi di digestione.

LE REGOLE:

Alcune regole di base da seguire, guidati dai professionisti in Medicina dello Sport:

1. valutazione dello stato nutrizionale
2. determinazione dei bisogni energetici individuali
3. mantenimento del peso ideale
4. variare la dieta: la qualità dei cibi
5. ridurre grassi saturi e colesterolo
6. usare sale e alcolici con grande moderazione
7. seguire una dieta ricca di frutta e verdura

Qual è il ruolo dell'integrazione?

Quando l'attività è abbastanza lunga, soprattutto se in condizioni meteorologiche impegnative, l'assunzione di liquidi può davvero fare la differenza.

Può risultare molto utile l'utilizzo di integratori specifici, con tempi e modalità di assunzione ben definiti.

In questi casi è bene utilizzare integratori professionali, tarati e calibrati per sostenere la richiesta idrica ed energetica dell'organismo. E' bene affidarsi a preparati tecnici, che hanno la caratteristica di essere assorbiti rapidamente e quindi di favorire lo svuotamento gastrico.

In qualsiasi sport, e sicuramente anche nel calcio, l'atleta deve curare moltissimo la fase di recupero. Non solo dopo la gara della domenica, ma lungo tutto il percorso di allenamento che ha portato lo sportivo ad ottimizzare il suo stato di forma. L'uso regolare di preparati specifici per il Recupero può apportare grandi benefici in questa direzione, come anche l'impiego di prodotti a base di BCAA (aminoacidi ramificati) assunti a cicli e l'assunzione di dosi corrette di creatina possono aiutare a ritrovare, o a mantenere, una buona reattività muscolare e nel contempo facilitano il raggiungimento di una condizione ottimale.

Una alimentazione bilanciata ed un'integrazione mirata permettono di recuperare rapidamente, progredendo nella condizione atletica e garantendo una forma fisica che permetterà di affrontare al meglio le competizioni.