

Allenatore.net

ALIMENTAZIONE

L'alimentazione pre-gara: consigli per l'uso.

A cura di Roberto Bonacini

Bisogna prima di tutto precisare che non esiste alcun cibo che, consumato nelle ore immediatamente precedenti alla partita, consente di giocare meglio. Esistono invece determinati modi di alimentarsi che aiutano a rendere maggiormente, come esistono tuttavia errate abitudini che determinano un peggioramento dell'efficienza fisica. Nel pasto pre-partita è importante consumare alimenti che, per quantità e qualità, ma anche per la combinazione degli uni con gli altri, consentono di essere digeriti nell'intervallo fra il termine del pasto e l'inizio del riscaldamento. Tra gli alimenti sono consigliati i cibi ricchi di amidi come pasta, riso, pane, patate in quanto, oltre ad essere facilmente digeribili, favoriscono anche l'aumento nei muscoli delle scorte di glicogeno, ossia della sostanza da cui i muscoli traggono gran parte dell'energia che utilizzano nel corso della partita. Per far sì che la digestione sia rapida è inoltre importante fare attenzione all'abbinamento fra i vari cibi; sconsigliato per esempio è mangiare frutta a fine pasto, oppure non è opportuno consumare nello stesso pasto due cibi proteici come per esempio carne e formaggio, carne e uova, latte e carne o ancora latte e uova. Se si gioca al mattino va evitato il caffelatte (è meglio optare o per il caffè o per il latte tenendoli separati). La digestione risulta anche favorita quando nel pasto viene consumato il cosiddetto monopiatto, costituito da un primo piatto molto abbondante, preceduto o seguito da un piatto di verdura cotta o cruda. Favorire quindi i cibi ricchi di amidi ed evitare invece il consumo di cibi ricchi di proteine quali carne, uova, formaggi ecc...e, soprattutto, ricchi di grassi come il burro, la margarina e gli olii di vario tipo. Da non dimenticare di limitare anche l'assunzione degli zuccheri semplici, ossia degli alimenti e delle bevande ricche di zuccheri, a partire dal normale zucchero da cucina (o saccarosio) e dal glucosio (o destrosio). Se poi si prevede di giocare con condizioni ambientali che richiederanno una sudorazione molto abbondante (sole, temperatura dell'aria e umidità elevate), non si devono consumare né vino né altri alcolici nel pasto pre-partita o, meglio, nelle 24 ore precedenti.

Altri consigli da adottare anche nella vita quotidiana come regole importanti di alimentazione sono: ridurre il consumo di grassi di origine animale (burro, panna, insaccati) - non eccedere con formaggi, latte intero o altri latticini grassi - ridurre i cibi fritti e quelli con grassi cotti a lungo - limitare anche i condimenti privilegiando sempre come olio quello extravergine d'oliva - fra le carni preferire quelle magre (pollo, tacchino, coniglio) - consumare almeno tre volte alla settimana, oltre la carne, anche il pesce o altri prodotti della pesca - ridurre al minimo il consumo di saccarosio

(zucchero da cucina) non esagerando con bevande zuccherate e gassate, dolci e caramelle in generale.

Apportare invece e aumentare nella propria alimentazione il consumo di cibi ricchi di fibre, come gli ortaggi, la frutta, i legumi e i cereali integrali. Questi alimenti forniscono, oltre alle fibre, anche altre sostanze assai utili per il benessere, quali minerali, vitamine e antiossidanti di vario tipo. Già nella prima colazione è quindi importante consumare alimenti ricchi di fibre, come è poi utile, in ciascuno dei pasti principali, includere un piatto di verdure. Negli spuntini di metà mattina e/o metà pomeriggio inseriamo a completamento un buon consumo di frutta fresca di stagione.