



ALIMENTAZIONE & SPORT



FALSO MITO

Chi pratica regolarmente sport a livello amatoriale, ha bisogno di seguire **un'alimentazione particolare**

Chi svolge attività fisica 3-4 volte a settimana per 1-2 ore per volta, **necessita di integrazioni** di qualche tipo (proteine, vitamine, sali minerali, ecc.)

Dopo un'ora di palestra è opportuno reintegrare i sali minerali e gli zuccheri persi, bevendo **bibite specifiche per lo sport**

Per migliorare la prestazione atletica è consigliabile mangiare alimenti o **seguire diete particolari**

La dieta dello sportivo deve essere particolarmente sbilanciata in favore delle **proteine**

VERITÀ

Per chi pratica regolarmente sport a livello amatoriale, bastano le **indicazioni alimentari valide per la popolazione generale**

Svolgere attività fisica 3-4 volte a settimana per 1-2 ore per volta dovrebbe essere la **normalità per stare bene**, senza necessità di integrazioni particolari

Dopo un'ora di palestra è sufficiente **bere acqua** che, oltre a reidratare, non contiene né calorie né sodio (quest'ultimo già abitualmente in eccesso nella nostra dieta)

Solo **un'alimentazione adeguata, variata ed equilibrata**, seguita nel corso della vita dell'atleta, può contribuire a rendere l'organismo efficiente in allenamento e in gara

Il contributo maggiore alla razione energetica per gli sportivi deve essere costituito da **carboidrati** (tra i quali gli **zuccheri** dovrebbero rappresentare **non più del 20%**), in misura direttamente proporzionale all'aumentare delle ore e dell'intensità dell'allenamento.



4 consigli alimentari

per ottenere il meglio dalla prestazione sportiva:

- ☛ **Idratarsi** sempre per essere più lucidi e concentrati e sentire meno la stanchezza.
- ☛ Mangiare sufficienti quantità di alimenti a base di **carboidrati** in modo da avere adeguate riserve muscolari di glicogeno e impedire crisi ipoglicemiche.
- ☛ **Evitare**, in prossimità dell'impegno atletico, **cibi ricchi di grassi** che richiedono una lunga digestione, o **ricchi di fibra** che possano determinare disagi gastrointestinali.
- ☛ Dopo l'esercizio fisico, specialmente se di resistenza,

bere un bicchiere di latte permette il **recupero**,

aumenta la **sintesi proteica** muscolare e **reidrata** addirittura più dell'acqua o degli sport drink tradizionali, poiché apporta naturalmente **liquidi ed elettroliti** che vengono persi con il sudore.

Inoltre, consente di avvicinarsi al raggiungimento delle **3 porzioni quotidiane** raccomandate dalle linee guida, da cui noi italiani siamo purtroppo ben distanti.

