

## PILLOLE DI CONOSCENZA ALIMENTARE

Gli atleti dell'antica Grecia credevano che un velocista dovesse mangiare carni di animali veloci come lepri, gazzelle ecc. mentre ai lottatori erano consigliate carni di animali forti e pesanti quali tori, cinghiali e simili.

Naturalmente quelle fantasiose teorie non avevano nessuna giustificazione scientifica ma questo ci fa riflettere che già duemila fa avevano intuito che i risultati sportivi potevano essere condizionati dall'alimentazione.

Anche se nell'alimentazione sportiva teorie fantasiose non si esauriscono mai la dietetica moderna ha raggiunto risultati che ci possono permettere programmazioni nutrizionali specifiche per ogni disciplina sportiva.

Alla parola dieta viene quasi sempre attribuito un valore negativo, infatti si pensa subito ad una restrizione o privazione alimentare vissuta come una sorta di punizione.

La parola "dieta" anticamente significava stile di vita, abitudini alimentari legate a tradizioni e gruppi di persone con esigenze particolari, perciò quando parliamo della dieta dei rugbysti non si deve intendere una restrizione alimentare, che non migliorerebbe certo la prestazione agonistica, ma un regime alimentare in grado di garantire un buono stato di salute e la massima efficienza atletica.

Una dieta, sia per atleti che per sedentari per essere considerata corretta, deve essere:

variata, cercare cioè di cambiare tutti i giorni il più possibile gli alimenti, p.es. i primi piatti, minestre o pastasciutte, dovrebbero essere preparati in maniera diversa per tutti i giorni della settimana; così pure i secondi, oltre ad alternare carne, pesce, uova e formaggi è opportuno variare il tipo di carne (bovino, suino, pollo, tacchino, coniglio); stesso principio anche per la verdura cotta o cruda (lattuga, radicchio, indivia, spinaci, broccoli carote, finocchi...) e la frutta possibilmente di stagione;

ben distribuita nell'arco della giornata generalmente in almeno 5 razioni colazione, spuntino, pranzo, spuntino e cena ma questa suddivisione è fortemente condizionata dal numero e dagli orari degli allenamenti giornalieri; successivamente saranno date indicazioni specifiche per le varie tipologie di allenamento;

equilibrata nella ripartizione dei nutrienti, con particolare riferimento a quelli

energetici; nelle indicazioni dietetiche più avanti riportate saranno suggeriti dei modelli standard in cui sono garantiti questi equilibri,

adeguata ai consumi energetici legati all'età, alla struttura e all'attività fisica del giocatore

Per comprendere bene le argomentazioni legate all'alimentazione è indispensabile partire da alcune nozioni fondamentali che saranno esposte inizialmente in forma forzosamente ridotta per ovvie ragioni di spazio e successivamente verranno approfondite a seconda delle e-mail.

Per alimentazione s'intende l'assunzione di sostanze indispensabili, chiamati principi nutritivi o nutrienti, mediante l'ingestione di alimenti.

Nell'arco di un anno consumiamo centinaia di alimenti diversi per assicurarci sempre gli stessi nutrienti i quali vengono suddivisi in soli sei gruppi:

- glucidi normalmente chiamati **carboidrati** o zuccheri ma quest'ultima definizione è più corretto riservarla ai carboidrati dolci;
- protidi o **proteine**;
- lipidi o **grassi** se a temperatura ambiente sono solidi, oli se sono liquidi;
- **acqua**
- **vitamine**
- **sali minerali**

I primi tre nutrienti sono definiti energetici o calorici in quanto possono essere ossidati, ( o come si dice più diffusamente "bruciati") e fornire energia; gli ultimi tre vengono invece definiti acalorici o non energetici perché non sono utilizzati per funzioni energetiche.

Non esistono alimenti indispensabili (fatta eccezione per il latte nei primi mesi di vita) tutti possono essere sostituiti, fondamentale è garantire tutti i nutrienti secondo il proprio fabbisogno e il giusto equilibrio.

Le funzioni biologiche dei 6 principi nutritivi sono le seguenti:

**i carboidrati** svolgono una funzione esclusivamente energetica

$$1 \text{ g} = 4 \text{ kcal}$$



le proteine svolgono funzioni



prevalentemente costruttive

e



parzialmente energetiche 1 g = 4 kcal

i grassi svolgono più funzioni



energetica 1 g = 9 kcal



trasporto vitamine liposolubili A D E K



forniscono legami chimici indispensabili  
omega 3 omega 6 (oli)



fanno parte delle membrane cellulari

le vitamine & i sali minerali hanno



funzioni regolatrici

sono indispensabili per molte reazioni biochimiche



funzioni protettive

la carenza di queste sostanze provoca l'insorgenza di malattie



funzioni strutturali

Calcio e Fosforo per le ossa, il Ferro per i globuli rossi

## l'acqua svolge molteplici funzioni



turgore cellulare



trasporto: sangue, urine, sudore



solvente indispensabile per le reazioni biochimiche



elemento fondamentale nel meccanismo della termoregolazione