

LA MIA DIETA EQUILIBRATA

QUALCHE CONSIGLIO PER MANTENERE LA GIUSTA ALIMENTAZIONE E TORNARE PIÙ FORTI E SANI DI PRIMA!

Quale periodo migliore di questo per investire sulla propria salute e forma fisica? Questo stop forzato può diventare un'ottima occasione per iniziare a dare regolarità alle proprie abitudini alimentari creando i presupposti ideali per un corpo sano, forte e prestativo. La performance infatti è in gran parte influenzata dall'alimentazione che si segue nel periodo precedente la competizione. Un corretto stile alimentare è fondamentale per assicurare al nostro organismo un'efficiente ricarica di energia, uno stato ottimale di idratazione e di composizione corporea necessari ad affrontare al meglio l'impegno agonistico. Questi obiettivi sono raggiungibili seguendo un programma nutrizionale bilanciato e personalizzato, che prenda in considerazione le caratteristiche fisiche, metaboliche e fisiologiche di ciascun atleta e che, pertanto, non è generalizzabile dal punto di vista quantitativo. Tuttavia, si possono delineare alcune linee guida comuni per quanto riguarda la pianificazione e la composizione qualitativa dei pasti durante la giornata.

ORGANIZZAZIONE E STRUTTURA DEI PASTI

Durante l'adolescenza la quota energetica giornaliera dovrebbe essere ripartita in quattro pasti: prima colazione (circa il 20-25% delle calorie totali), pranzo (35-40%), merenda (8-10%) e cena (30%), ai quali può essere aggiunto un leggero spuntino a metà mattina.

La prima colazione dovrebbe essere costituita da:

- Un alimento ricco di proteine e calcio (latte o yogurt o ricotta o formaggi freschi)
- Un alimento energetico a base di amido (cereali e derivati)
- Un alimento ricco di fibra, vitamine e antiossidanti (frutta fresca, che può essere consumata anche a metà mattina come spuntino)
- Un'eventuale piccola quota di zuccheri semplici (frutta secca, marmellata, miele)
- Un'eventuale piccola quota di grassi polinsaturi (frutta secca)
- Acqua per idratare l'organismo

Idee per la prima colazione:

- Latte fresco, pane tostato con miele, un frutto
- Latte fresco o yogurt bianco, fette biscottate con marmellata, spremuta d'arance
- Latte fresco, fiocchi di cereali o muesli, biscotti integrali e macedonia di frutta fresca
- Pane, ricotta con frutti di bosco, qualche mandorla



Il pranzo e la cena devono essere costituiti ognuno da:

- Un alimento energetico a base di amido (cereali e derivati)
- Un alimento ricco di proteine (a rotazione: carne, pesce, uova, formaggi, legumi)
- Una fonte di lipidi (olio extravergine d'oliva)
- Un'abbondante quota di fibra, vitamine e antiossidanti (ovvero 2 porzioni di verdura oppure 1 di verdura + 1 di frutta)
- Acqua per idratare l'organismo

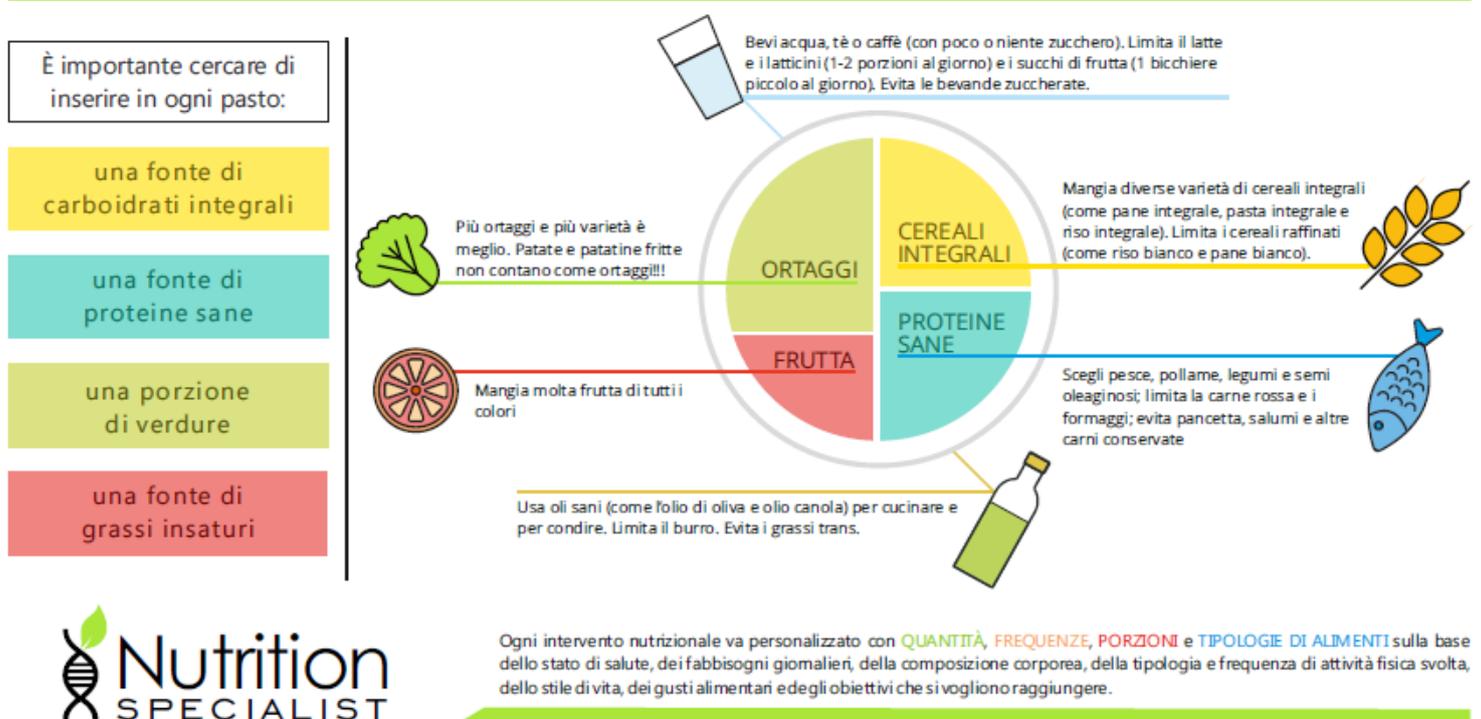
Il **pranzo** può essere strutturato nella classica sequenza di primo e secondo piatto. Una delle porzioni di verdura previste può essere utilizzata per condire il primo piatto, come suggerisce la ricca tradizione di piatti della cucina italiana: orecchiette con cime di rapa, minestrone con farro, risotto alla zucca ecc.

A **cena**, visto che le calorie devono essere minori, si consiglia di utilizzare i cosiddetti “piatti completi”, ovvero quelle ricette realizzate con cereali (e prodotti derivati) arricchiti con una piccola quota di cibo proteico. Per esempio: pasta con sugo di pesce, pasta al ragù, crema di fagioli con orzo ecc. Oltre al piatto completo deve sempre essere presente la porzione di verdura.

le regole per comporre un pasto sano ed equilibrato

Con il piatto sano si vuole raffigurare la composizione ideale che dovrebbe avere ogni pasto della giornata, dalla colazione fino alla cena.

La funzione degli alimenti complessivamente presenti nel piatto sano non è solamente quella, preziosissima, di apportare sostanze benefiche e funzionali per l'organismo (vitamine, sali minerali, fitonutrienti, antiossidanti), ma anche quella di regolare la sazietà e la velocità con cui la glicemia aumenta a fine di un pasto completo soprattutto grazie alla fibra di cui sono ricchi.



La merenda del pomeriggio può comprendere uno o più degli alimenti proposti per la prima colazione come

- Pane e affettato magro + una spremuta
- Pane e marmellata + un bicchiere di latte
- Cereali integrali + un vasetto di yogurt bianco e 2 noci
- Pane tostato con olio, sale e origano + qualche albicocca secca
- Frullato di frutta fresca e latte

La frutta rappresenta l'alimento ideale per il break di metà mattina. Possono andar bene cracker, grissini, taralli o simili ma solo nel caso in cui il pranzo venga consumato molto tardi, verso le 14 per esempio.

FREQUENZE DI CONSUMO

Per ottenere una dieta equilibrata gli alimenti proteici dovrebbero essere alternati nell'ambito dei 7 pranzi e delle 7 cene settimanali in base al seguente schema:

Pesce: minimo 3 volte alla settimana

Carne magra: massimo 3 volte

Carne rossa e affettati magri (bresaola o crudo magro):
massimo 1 volta a settimana

Uova: 1-2 volte a settimana (la porzione è di 2 uova)

Legumi secchi*: 2-3 volte a settimana



Perché la dieta sia davvero completa, oltre a questo tipo di rotazione, si raccomanda di variare continuamente le qualità di alimenti all'interno delle varie categorie, ovvero il tipo di carni, pesci, formaggi e legumi.

*I legumi sono ricche fonti di proteine vegetali ed è necessario consumarli insieme ai cereali (pasta, riso, orzo, farro, pane...) per ottenere proteine di alto valore biologico. Quindi nell'organizzazione dei pasti i legumi non sostituiscono la verdura, ma l'alimento proteico.

SUGGERIMENTI PER IL PASTO PRE E POST ALLENAMENTO

Per trarre il massimo dei vantaggi dall'allenamento e consentire il giusto recupero, è fondamentale rimanere sempre ben idratati bevendo sia prima, durante che dopo l'allenamento. Inoltre, se la merenda viene consumata poco **prima dell'allenamento** è meglio prediligere alimenti ricchi in carboidrati come crackers, pane, barrette ai cereali e frutta fresca, limitando il consumo di grassi e proteine che rallenterebbero la digestione. Questi inoltre non rappresentano il carburante principale utilizzato durante un allenamento di media alta intensità, costituito invece in gran parte dagli zuccheri (carboidrati). Se invece la merenda viene consumata **dopo l'allenamento** è bene che sia completa di tutti i principali macronutrienti per consentire un recupero ottimale. Quindi si a yogurt, latte o affettati e formaggi magri, accompagnati da una fonte di carboidrati come cereali, pane o crackers, un frutto fresco e della frutta secca.

PRE ALLENAMENTO	POST ALLENAMENTO

Segui la pagina di Nutrition Specialist su [Instagram](#) o [Facebook](#) per contenuti e consigli sempre nuovi ogni giorno!