

La dieta dello sportivo: gli alimenti che aiutano a migliorare le prestazioni

Pubblicato: Venerdì 30 Ottobre 2020



Tra i tanti aspetti da considerare quando si pratica sport, quello nutritivo è sicuramente il più importante, soprattutto se si vuole ottenere il massimo dalle proprie prestazioni atletiche. Per impostare un corretto regime alimentare in relazione all'attività fisica svolta, occorre quindi sapere cosa mangiare prima, durante e dopo gli allenamenti per fornire all'organismo l'energia necessaria a fronteggiare gli sforzi in modo ottimale e favorire il recupero post-allenamento.

Se, poi, volete supportare la vostra dieta con un integratore sportivo che vi aiuti a perdere peso e incrementare la massa muscolare, vi consigliamo di farvi un giro sul sito <https://sportivoeinforma.it> per avere tutte le informazioni necessarie al riguardo.

I carboidrati

Per chi pratica sport, i carboidrati rivestono un ruolo chiave nell'incremento della forza fisica durante gli allenamenti. Sebbene la loro attitudine di essere convertiti dall'organismo in depositi di grasso potrebbe spaventare chi segue una dieta sportiva mirata al mantenimento del proprio peso forma ideale, è comunque fondamentale che la quantità di glucidi introdotta attraverso l'alimentazione sia tale da compensare la spesa energetica sostenuta durante le prestazioni.

Il nostro primo consiglio, quindi, è quello di calcolare il proprio **fabbisogno calorico** per calibrare la dieta alle reali necessità del corpo e al tipo di attività svolta. In linea di massima, un atleta dovrebbe

prediligere cibi che assicurino un equilibrato apporto di carboidrati complessi, come pane, pasta, riso e patate.

Ovviamente anche la frutta e le verdure sono essenziali nell'alimentazione di uno sportivo, poiché assicurano un adeguato apporto di vitamine e sali minerali per il corretto svolgimento dei processi metabolici dell'organismo.

Sarebbe, invece, da evitare il consumo eccessivo di zuccheri prima degli allenamenti, che – contrariamente a quanto si possa pensare – potrebbe provocare alterazioni controproducenti dei livelli di glicemia nel sangue.

Grassi e proteine

Dal momento che i grassi producono un maggior quantitativo di calorie rispetto agli altri nutrienti, non dovrebbe sorprendere che la dieta dello sportivo includa anche alimenti ad alto apporto lipidico. Premesso che è sempre consigliabile evitare gli eccessi, prima del workout o di una competizione bisognerebbe assumere dai 200 ai 300 mg di colesterolo per fornire un corretto nutrimento ai muscoli.

Allo stesso modo, una buona integrazione di proteine nel post-allenamento favorisce il recupero muscolare e previene le lesioni derivanti da un training intenso, così da svolgere gli esercizi in maniera corretta e senza che si verifichi un calo del livello prestativo.

I principali alimenti fornitori di aminoacidi essenziali sono il latte e i suoi derivati, i cereali (meglio quelli integrali perché hanno generalmente un basso indice glicemico), il pesce, le uova e i legumi, che non dovrebbero mai mancare nel regime alimentare di un atleta che si rispetti e non possono essere sostituiti in nessun caso con integratori sportivi e barrette energetiche.

Come suddividere i pasti

Se fino a ieri la dieta dello sportivo era improntata su un regime nutrizionale ipercalorico volto a fornire all'organismo un quantitativo di calorie superiore al fabbisogno individuale, oggi invece si è fatta strada la consapevolezza che l'alimentazione dovrebbe prima di tutto favorire il benessere psicofisico dell'atleta per permettergli di ottenere i migliori risultati fisici e di salute.

Anche se si pratica un'attività fisica ad alta intensità o ci si allena in media dalle tre alle quattro volte a settimana, non è necessario fare rinunce o stravolgere totalmente le proprie abitudini alimentari, ma occorre piuttosto adattare la propria dieta ai bisogni nutrizionali del corpo.

La prima colazione, per esempio, dovrebbe coprire almeno il 25% della razione calorica giornaliera, quindi via libera alle proteine del latte, al caffè, ai cereali e alla frutta fresca, che oltre a rallentare la risposta glicemica dell'organismo, forniscono ai muscoli tutti nutrienti di cui hanno bisogno per affrontare nuovi carichi di lavoro e contrastare i danni provocati da una pratica sportiva intensa.

I pasti consumati prima del workout, invece, dovrebbero risultare copiosi ma digeribili al tempo stesso per garantirsi un livello ottimale di energia nel momento in cui ci si allena con maggiore assiduità. Pertanto, prima di andare in palestra è buona norma mangiare pasta integrale, riso, carne bovina, patate e altri alimenti ricchi di carboidrati a basso indice glicemico.

Passando alla cena, nelle due ore successive alla sessione di allenamento è importante assumere cibi ricchi di proteine che aiutino il corpo a rigenerarsi e ricostituire le sue riserve energetiche rapidamente per riparare i tessuti muscolari danneggiati.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

