Il concetto di razione nell'alimentazione dello sportivo

Ci sembra necessario richiamare alcune norme fondamentali di dietetica sportiva, che dovrebbero essere già conosciute, ma che è sicuramente sempre utile rinfrescare.

1) Un intervallo fra l'ultimo pasto e la gara deva essere di almeno 3 ore: tale pasto non deve essere mai troppo abbondante.
2) Inutile e dannoso un cambiamento della dieta abituale (intesa come schema alimentare).
3) Evitare l'uso di conserve, salse, spezie e il confezionamento di cibi troppo elaborati.
4) Favorire la digestione dopo il pasto (non dormire).
5) Evitare un'eccessiva assunzione di liquidi durante i pasti.

Al di là di queste norme generali, considerato che la durata di una competizione schermistica spesso abbraccia un vasto arco di tempo, entriamo nel merito delle caratteristiche quantitative e qualitative di un corretto schema alimentare, impostando il concetto di "razione alimentare", dove razione sta per "tipo" di alimentazione e non per singolo pasto. Riferendoci al periodo agonistico si individuano tre tipi di razione.

RAZIONE DI ALLENAMENTO

– Razione ben equilibrata nei suoi componenti.
– Pertanto proteine, zuccheri e lipidi devono intervenire nella percentuale esposta in precedenza.
– Pasti consumati: a ore fisse.
– Preferibilmente 4 pasti al giorno.
– Bevande consumate possibilmente lontano dai pasti.
– Regolazione quantitativa in funzione dell'equilibrio ponderale, in modo tale da mantenere il peso dell'atleta il più possibile corrispondente al "Peso Forma" (cioè quello che, per esperienza soggettiva e oggettiva, consente, fatti salvi tutti gli altri fattori, di ottenere il più alto rendimento).
– Aumentare o diminuire la quantità calorica totale della razione, rispettando sempre i rapporti di equilibrio fra le componenti essenziali dell'alimentazione.
– Rispettare alcuni accorgimenti fondamentali in merito all'alimentazione, in particolare: la varietà, il gusto individuale, la qualità, la genuinità dei cibi.

RAZIONE DI COMPETIZIONE

Fase pre-gara
– Il pasto dove essere leggero e ben digeribile.
– Evitare un’abbondanza dei lipidi che determinerebbe una digestione prolungata.
– Evitare l’assunzione di cibi produttori di gas intestinali (cavoli, cipolle, fagioli, lenticchie, ceci, fave, cioccolato e derivati, frutta secca, formaggi fermentati, acque e bibite gassate).
– Astenersi da alimenti irritanti: salse, spezie, dolci alla crema, cetrioli, peperoni, cacciagione, insaccati (eccetto prosciutto e bresaola), birra.
– Rispettare un adeguato periodo di distanza dall’impegno agonistico (mangiare almeno 3 ore prima).
– Non è assolutamente necessaria l’assunzione di proteine (carne).
– Anche in questo caso occorre sempre rispettare le abitudini e i gusti del soggetto: ricordiamoci che un cibo non gradito è sempre indigesto.

Fase d’attesa
Si assicura in tal modo la transazione tra l’ultimo pasto e l’inizio della gara.
Occorre soprattutto evitare l’assunzione di zuccheri insulinodipendenti, in grado di determinare, sotto sforzo, la cosiddetta ipoglicemia reattiva (saccarosio, glucosio).
È fondamentale somministrare unicamente fruttosio (miele, frutta fresca) e sali minerali.
Un esempio tra i tanti proposti: un quarto, un ottavo di litro d’acqua con 10 gr. di miele ogni ora prima dell’inizio della gara (può essere usato anche del tè leggero, che però nei soggetti ansiosi dovrà essere deteinato).
Fra la frutta consigliata, se disponibile, le albicocche fresche.

RAZIONE DI RECUPERO

Tale razione assicura Il periodo di transazione tra la fine della gara che la ripresa dell’allenamento.
– Assicurare una adeguata reintegrazione idrica e minerale dopo la gara (una volta si obbligavano gli atleti a non bere!).
– Attendere almeno 4 ore dopo il termine dell’impegno agonistico prima di alimentarsi (in questo intervallo di tempo si permetterà all’organismo di recuperare adeguatamente; un pasto troppo vicino al termine dello sforzo, richiamando sangue a livello dell’apparato digerente, diminuirebbe la capacità di pronto recupero).
– La sera della gara, e in parte anche il giorno seguente, somministrare dei pasti leggeri e ipoproteici (con poche proteine).
– Il 2° giorno successivo quello della gara impostare una dieta ipercalorica, però equilibrata.

Queste razioni alimentari, costituiscono la base su cui muoversi per impostare un corretto schema alimentare individuale per ogni singolo atleta. Nello stesso tempo però, proprio in considerazione della loro caratteristica di individualità, il buon senso del medico, del tecnico, dello sportivo e di chi lo circonda deve saperle adattare alle diverse esigenze che sicuramente affioreranno: scadenze agonistiche, orari di gara, trasferimenti ed altre

ancora.

Riadattato da "SportG"