



LA DIETA NEL PALLONE

15 - 29 ANNI



A CURA DI:
Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria
Igiene degli Alimenti e Nutrizione
Qualità della Nutrizione e Stili Alimentari

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria

Introduzione

Praticare regolarmente sport o attività fisica non strutturata (ad esempio corsa o camminata) è particolarmente importante per garantire il benessere fisico e psicologico a qualsiasi età, e migliorare quindi la qualità della vita.

Questo è vero soprattutto negli ultimi anni dove si assiste, tra giovani e adulti, ad una diffusione di stili di vita sedentari, che associati ad un'alimentazione scorretta portano ad un aumento di sovrappeso, obesità e malattie ad essi associate (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e alcuni tumori).

A qualsiasi livello l'attività fisica venga praticata, il modo di alimentarsi risulta fondamentale per garantire un buono stato di salute e una buona riuscita della performance sportiva. Infatti, una dieta ottimale, unita ad un buon allenamento, consente di raggiungere il massimo della resa nelle attività praticate.

In particolare, l'alimentazione dello sportivo deve essere:

- **Ottimizzata**, ossia sufficiente a coprire il dispendio energetico garantendo la massima resa dai nutrienti;
- **Varia**, prevedendo il consumo giornaliero di alimenti appartenenti a tutti i gruppi;
- **Equilibrata** nell'apporto di nutrienti;
- Con pasti **distribuiti strategicamente** durante la giornata.

Apporti corretti di energia e di nutrienti permettono, infatti, un adeguato sviluppo osseo e muscolare, con conseguente riduzione del rischio di infortuni, oltre che prevenire problemi di salute e affaticamento.

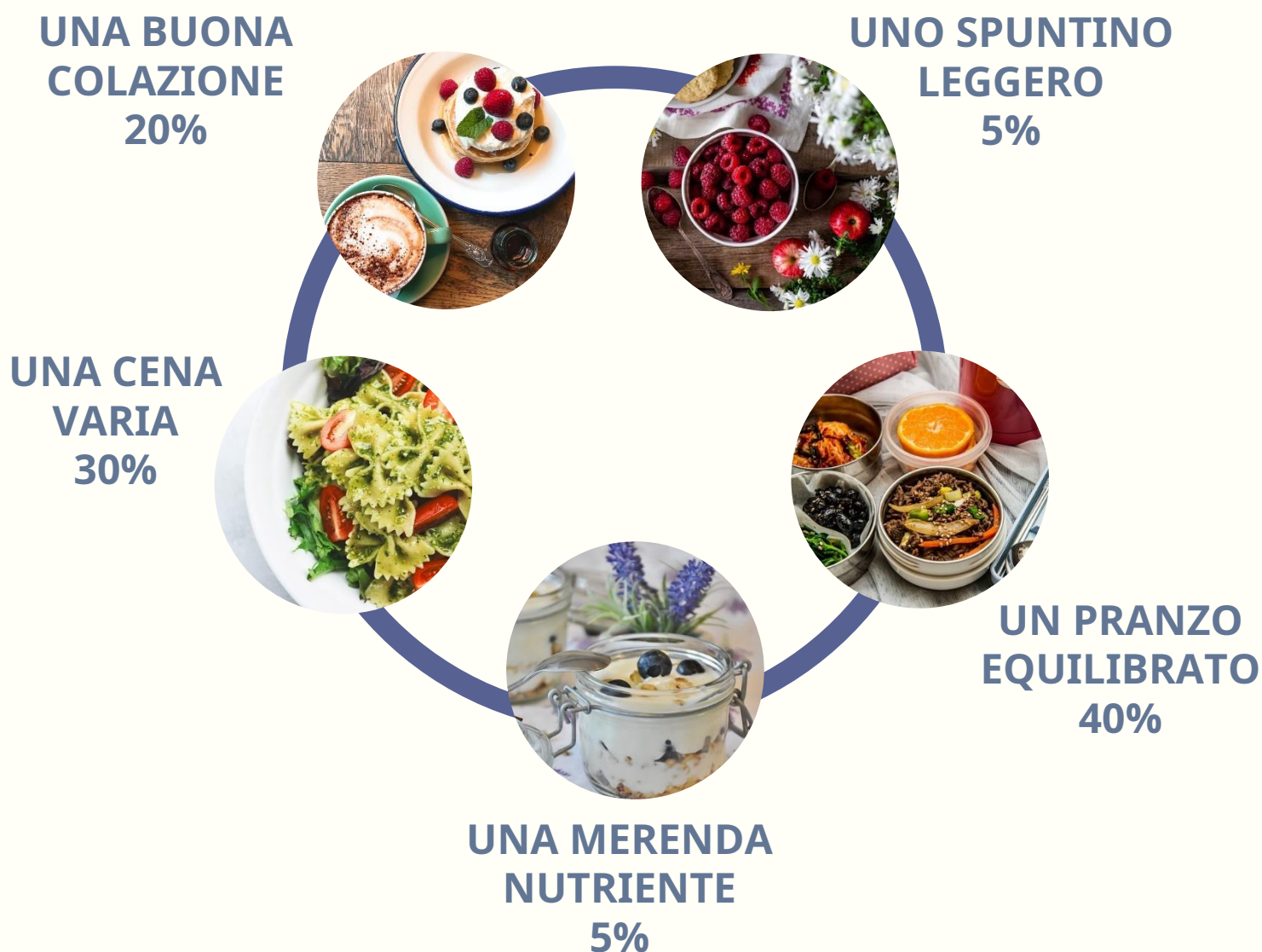
Bisogna però ricordare che non esistono alimenti "magici" o diete "miracolose" per migliorare la prestazione atletica: solo una sana e adeguata alimentazione, da realizzare nel corso dell'intera stagione sportiva, può contribuire a rendere l'organismo efficiente e in grado di affrontare gli impegni di allenamento e di gara.

La giornata alimentare

Le calorie e i nutrienti introdotti quotidianamente devono essere distribuiti in modo equilibrato nell'arco del giorno: è quindi consigliabile suddividere la giornata alimentare in 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio).

È importante che la composizione dei pasti sia completa, per evitare squilibri o deficit nutrizionali.

Di seguito si trovano alcune indicazioni per la suddivisione calorica dei pasti e la loro composizione: si tenga però sempre presente che i fabbisogni di nutrienti ed energia sono individuali, in quanto variano in base a numerosi fattori: sesso, età, metabolismo basale, composizione corporea, attività fisica.... Per questo motivo vanno adattate considerando ogni singolo caso.



Colazione

Per cominciare bene la giornata è importante fare un'adequata, nutriente e varia colazione.

È un momento alimentare troppo spesso trascurato e sottovalutato da ragazzi e adulti. È stato dimostrato che saltare la prima colazione, oltre a causare ipoglicemia secondaria al digiuno e ridotta attenzione, si correla positivamente all'obesità: infatti questo induce dei circoli viziosi che portano a squilibri nella dieta giornaliera.

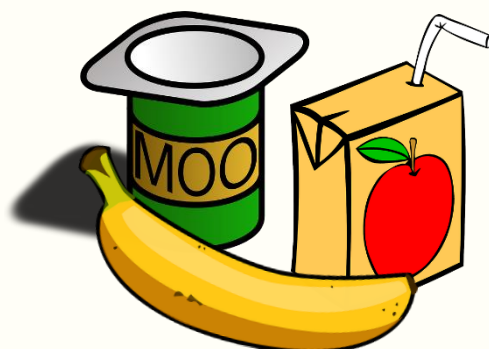


Proposte per una colazione equilibrata

- Una tazza di latte (+ orzo o cacao non zuccherato) + pane o fette biscottate + miele o marmellata
- Una tazza di latte + biscotti secchi o integrali + frutta fresca
- Una tazza di latte o uno yogurt + fiocchi di cereali + frutta secca
- Un vasetto di yogurt + pane + spremuta fresca di agrumi
- Una tazza di latte + una piccola fetta di torta casalinga
- Una spremuta fresca di agrumi + pane + ricotta + marmellata o miele

Spuntino e merenda

Lo spuntino deve essere di qualità, nutriente e leggero per non compromettere l'appetito al pasto successivo; nella scelta di alimenti da consumare e quantità bisogna tuttavia tenere conto dell'attività fisica svolta o che si svolgerà durante la mattina o il pomeriggio.



Proposte per uno spuntino sano

- Frutta fresca di stagione
- Frutta secca
- Pane tipo comune o ai cereali/semi o integrale o crackers o grissini
- Un vasetto di yogurt
- Latte o yogurt con cereali
- Latte con fette biscottate o pane e marmellata
- Frullato di latte con frutta fresca
- Una fetta di torta casalinga allo yogurt/carote/mele... o crostata con marmellata
- Budino alla vaniglia o al cacao fatto in casa
- Gelato preferibilmente alla frutta, senza coloranti, additivi, grassi idrogenati
- Gallette di cereali o pane con pomodorini e origano

Decalogo snack per gli adulti

1. Il consumo di snack golosi è un piacere che non ha senso negarsi, ma non deve trasformarsi in una pratica dannosa per la salute.
2. Se vuoi mangiare uno snack fallo solo a colazione, spuntino di metà mattino e/o merenda. Mai a pranzo e cena.
3. Scegli gli spuntini con minor apporto calorico per 100 g o per porzione: questa non deve superare le 200 Kcal.
4. Tra due snack, preferisci quello con meno grassi per porzione. Se il contenuto totale di grassi di uno snack supera i 9 g/porzione NON consumare più di una porzione al giorno.
5. Controlla il totale di grassi saturi negli snack: meglio non superare i 4-5 g in una giornata.
6. Fare uno spuntino può essere un aiuto importante soprattutto se ci sono più di 4 ore tra un pasto principale e l'altro e se si ha fame.
7. Gli snack aiutano a prevenire gli "attacchi di fame": se senti il bisogno di fare più spuntini è perché i tuoi pasti principali potrebbero non essere abbastanza consistenti.
8. Nell'arco della giornata non consumare più di 1-2 snack, accompagnati da acqua (e non da bevande zuccherate).
9. Fai bocconi piccoli e mastica bene anche se hai fretta: se non segui questo accorgimento potresti non accontentarti di una porzione piccola.
10. Varia gli snack durante la settimana.

Pranzo

Rappresentando il pasto quantitativamente più importante della giornata, il pranzo deve necessariamente essere completo, prevedendo carboidrati (pasta, riso, cereali, pane patate...), proteine (carne, pesce, legumi, uova, formaggio, affettati), grassi (olio extravergine d'oliva), verdura e frutta.

Nel caso si consumi il pranzo fuori casa è bene usare qualche piccolo accorgimento:

Al bar, mensa o ristorante:

Scegliere piatti semplici e poco conditi, rispettando sempre le norme sopra riportate: assumere carboidrati, proteine (come secondo o come condimento del primo piatto: pasta al ragù, riso e piselli, pasta e gamberetti...), verdura (oltre a quella eventualmente utilizzata come condimento del primo piatto) e frutta.

La «schiscetta»:

Sono molte le possibilità di scelta per comporre una "schiscetta" che sia completa in tutti i nutrienti e che asseconi i propri gusti:

- Insalate di cereali, preferibilmente integrali, con la quota proteica (ceci, fagioli, piselli... gamberetti, salmone, tonno... bocconcini di carne... uovo strapazzato... cubetti o scaglie di formaggio...) e una buona porzione di verdure, crude o cotte;
- Secondi piatti con un contorno di verdure e pane;
- Insalatone di verdure miste accompagnate da una fonte di proteine (tonno o uova o formaggio o legumi) e carboidrati (se non presenti mais o crostini di pane);
- Panini: sbizzarrirsi con gli abbinamenti che più piacciono come petto di pollo alla griglia e pomodori, salmone e asparagi, crescenza e insalata, frittata con erbe, hummus di ceci e zucchine grigliate..., evitando l'aggiunta di salse (maionese, ketchup, salsa rosa, salsa barbecue...).

Cena

Il pasto serale è un momento di riequilibrio della giornata alimentare e deve essere quindi composto da alimenti diversi da quelli consumati a pranzo, pur rimanendo sempre e comunque un pasto completo.



È importante variare il consumo dei secondi piatti con le frequenze consigliate dalla piramide alimentare, ed è possibile consumare verdura, legumi e cereali sotto forma di minestroni, zuppe, vellutate, solitamente più apprezzate nei pasti serali.

Per evitare una digestione faticosa durante la notte preferire cotture leggere e alimenti facilmente digeribili, ma allo stesso tempo non ridurre le calorie della cena per non ricorrere poi a spuntini serali, molto spesso composti da snack ed alimenti appetitosi ma ad alta densità calorica.

Integratori: ne abbiamo davvero bisogno?

Sono formule industriali studiate appositamente per l'integrazione dei nutrienti che più facilmente possono essere carenti nello sportivo. È importante in primo luogo correggere ogni eventuale deficit nutrizionale con l'alimentazione e solo in seguito far ricorso agli integratori. Questi possono essere assunti previo consiglio medico e solo nel caso in cui si pratichi attività fisica intensa. Ne esistono diverse categorie:

Aminoacidi ramificati (BCAA)

Essenziali per la sintesi proteica e ridurre l'insorgenza del senso di fatica. Il rapporto ottimale è 2:1:1 (leucina: isoleucina: valina) e la dose giornaliera non deve superare i 5 g, addizionati di vitamina B2 e B6.

Integratori idro-salini

Composti da acqua, sali minerali (sodio, potassio, magnesio...), dolcificanti, aromi e additivi. Possono aiutare a contrastare l'irrigidimento e la stanchezza muscolare.

Antiossidanti

Utili per ridurre danni causati dall'ossidazione, che aumenta con lo sforzo fisico. Esempi sono selenio, vitamina E, vitamina C, coenzima Q, ecc.

Carnitina

L'integrazione contribuisce al miglioramento del metabolismo dei grassi, le cui richieste sono ingenti durante l'attività fisica di resistenza e di lunga durata.

Maltodestrine

Polimeri di glucosio che, se assunti durante lo sforzo fisico vigoroso, contribuiscono a migliorare la performance. Nella fase di recupero, aggiunti ad integratori idro-salini, aiutano a reintegrare le riserve di glicogeno consumate.

Schemi alimentari

La composizione della dieta di un soggetto "attivo" in linea generale non si differenzia molto da quella consigliata al soggetto sedentario: alla base c'è sempre la dieta mediterranea, con una ripartizione calorica in almeno tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini, per arrivare con meno fame a pranzo e cena.



Le differenze tra le due categorie (stile di vita sedentario e attivo) riguardano soprattutto:

- L'assunzione di ACQUA è fondamentale per prevenire lo stato di disidratazione dettato dallo sforzo fisico vigoroso e per sostenere la prestazione atletica ed accelerare la fase di recupero;
- La quantità di CALORIE introdotte per soddisfare la maggior richiesta di energia determinata dall'aumento del lavoro muscolare.

Schemi alimentari

È necessario fare in modo che gli alimenti consumati apportino tutte le altre sostanze indispensabili per il buon funzionamento del nostro organismo (vitamine, minerali, acqua) e che siano correttamente distribuiti nell'arco della giornata.

È proposta di seguito una tabella indicativa della ripartizione calorica giornaliera in 5 pasti divisi in 2 fasce d'età: 15-17 anni, >18 anni.

A seconda dello stile di vita, sedentario o attivo, sono stati calcolati i diversi fabbisogni (in kcal al giorno).

	15-17 anni		>18 anni	
	<i>Sedentario</i>	<i>Attivo</i>	<i>Sedentario</i>	<i>Attivo</i>
Colazione	560	620	460	560
Spuntino	150	155	120	150
Pranzo	1120	1240	920	1120
Merenda	140	155	120	140
Cena	830	930	680	830
Totale	2800	3100	2300	2800

N.B. Per «attivo» si intende una media settimanale da 150 a 300 minuti di attività fisica da moderata a vigorosa.

Schemi alimentari

È essenziale distribuire i nutrienti in base al momento della giornata in cui si pratica attività sportiva e idratarsi con acqua prima, durante e dopo lo sforzo fisico:

Se è praticata al **mattino**

- È importante fare colazione almeno 2 ore prima con alimenti digeribili e ricchi in carboidrati.

Se è praticata nel **primo pomeriggio**

- È bene consumare un pranzo leggero e digeribile almeno 2-3 ore prima dell'attività.

Se è praticata nel **tardo pomeriggio**

- È possibile consumare una merenda a base di alimenti ricchi in carboidrati almeno 2 ore prima dell'attività.

Dopo l'attività fisica:

Bisogna rifornire all'organismo i costituenti persi, in particolare il glicogeno (riserva di glucosio) con l'assunzione di carboidrati e ricostituire le fibre muscolari lesionate attraverso l'apporto di proteine.

Infine non bisogna dimenticarsi degli alimenti come frutta e verdura che reintegrano i minerali e le vitamine persi con l'esercizio fisico.

Di seguito sono riportati esempi di schemi alimentari divisi per fasce d'età e diversi per i giorni di allenamento e gara.

15-17 ANNI

Per i giorni di allenamento

Colazione

- 1 scodella di latte parzialmente scremato (circa 250ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 10-12 biscotti secchi o 6-7 biscotti frollini o 6-7 fette biscottate integrali + 4 cucchiaini di marmellata solo con zuccheri dalla frutta
- 1 frutto fresco di stagione

Spuntino

- 2 pacchetti di crackers/grissini
- 30g di frutta secca (5/6 noci, 10 nocciole, 25 mandorle)

Pranzo

- 150g di pasta integrale, riso o altri cereali (farro, orzo, cous cous, quinoa, miglio, amaranto, grano saraceno, ecc.)
- 120g di pesce o 100g di carne
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino integrale (60g)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

Merenda

- 1 panino integrale (80g)
- 25g di marmellata preferibilmente solo con zuccheri della frutta
- Tè (se si vuole dolcificare usare 1 cucchiaino di miele)

Cena

- 120 g di riso, pasta o altri cereali o 400g patate
- 100 g di carne bianca o 120 g di pesce o 2 uova o 100 g di formaggio fresco o 80 g di formaggio stagionato
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino integrale (80g)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

15-17 ANNI

Per i giorni di gara (mattino)

Colazione

- 1 scodella di latte parzialmente scremato (circa 250ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 6-7 fette biscottate o 10-12 biscotti secchi
- 6-7 cucchiaini di marmellata preferibilmente solo con zuccheri della frutta
- 6-7 quadratini di cioccolato fondente

Pranzo (dopo la competizione)

- 150g di pasta, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 120g di pesce o 100g di carne bianca
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino integrale (60g)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

Merenda

- 10-12 biscotti secchi o 6-7 biscotti frollini
- 30g di frutta secca (5/6 noci, 10 nocciole, 25 mandorle)
- 1 frutto fresco di stagione o un centrifugato/estratto di frutta e/o senza zucchero

Cena

- 120 g di riso, pasta o altri cereali o 400g di patate
- 100 g di carne bianca o 120 g di pesce o 2 uova o 100 g di formaggio fresco o 80 g di formaggio stagionato
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino integrale (80g)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

15-17 ANNI

Per i giorni di gara (pomeriggio)

Colazione

- 1 scodella di latte parzialmente scremato (circa 250ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 7-8 cucchiaini di cereali
- 1 frutto fresco di stagione o 1 bicchiere di centrifugato/estratto di frutta e/o verdura senza zucchero
- 30g di frutta secca (5/6 noci, 10 nocciole, 25 mandorle)

Spuntino

- 8 quadratini di cioccolato fondente
- 1 panino tipo michetta (60-80g)

Pranzo

- 150g di pasta, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 140g di pesce o 120g di carne bianca o 70g di affettato magro
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino integrale (60g)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

Merenda (dopo la competizione)

- 6-7 fette biscottate integrali + 6 cucchiaini di marmellata preferibilmente solo con zuccheri della frutta
- 1 frutto fresco di stagione o 1 bicchiere di centrifugato/estratto di frutta e/o verdura senza zucchero

Cena

- 120 g di riso, pasta o altri cereali o 400g di patate
- 2 uova o 100 g di carne bianca o 120 g di pesce o 100 g di formaggio fresco o 80 g di formaggio stagionato
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino integrale (80g)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

>18 ANNI

Per i giorni di allenamento

Colazione

- 1 scodella di latte parzialmente scremato (circa 250ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 8-9 biscotti secchi o 4-5 biscotti frollini
- 1 frutto fresco di stagione o 1 bicchiere di centrifugato/estratto di frutta e/o verdura senza zucchero

Spuntino

- 2 pacchetti di crackers/grissini
- 30g di frutta secca (5/6 noci, 10 nocciole, 25 mandorle)

Pranzo

- 120g di pasta, riso o altri cereali
- 120g di pesce o 100g di carne bianca
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino integrale (60g)
- 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

Merenda

- 1 panino integrale (80g)
- 4-5 cucchiaini di marmellata preferibilmente solo con zuccheri della frutta
- Tè (se si vuole dolcificare usare 1 cucchiaino di miele)

Cena

- 100g di riso, pasta o altri cereali o 300g di patate
- 100g di carne bianca o 120g di pesce o 2 uova o 100g di formaggio fresco
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino (60-80g)
- 3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

>18 ANNI

Per i giorni di gara (al mattino)

Colazione

- 1 scodella di latte parzialmente scremato (circa 250ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 5-6 fette biscottate o 9-10 biscotti secchi
- 5-6 cucchiaini di marmellata preferibilmente solo con zuccheri della frutta
- 5-6 quadratini di cioccolato fondente

Pranzo (dopo la competizione)

- 120g di pasta, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 120g di pesce o 100g di carne bianca
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino integrale (60g)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

Merenda

- 5-6 biscotti frollini o 9-10 biscotti secchi
- 1 frutto fresco di stagione o 1 bicchiere di centrifugato/estratto di frutta e/o verdura senza zucchero
- 30g di frutta secca (5/6 noci, 10 nocciole, 25 mandorle)

Cena

- 100g di riso, pasta o altri cereali o 300g di patate
- 100g di carne bianca o 120g di pesce o 2 uova o 100g di formaggio fresco
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino (60-80g)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

>18 ANNI

Per i giorni di gara (al pomeriggio)

Colazione

- 1 scodella di latte parzialmente scremato (circa 250ml) o 1 yogurt intero al naturale/alla frutta
- 6-7 cucchiaini di cereali
- 4 noci o 6 nocciole o 10 mandorle
- 1 frutto fresco di stagione o 1 bicchiere di centrifugato/estratto di frutta e/o verdura senza zucchero

Spuntino

- 5-6 quadratini di cioccolato fondente
- 1 panino tipo michetta (60g)

Pranzo

- 120g di pasta, riso o altri cereali + sugo di pomodoro e/o verdure
- 100g di carne bianca o 120g di pesce o 100g di affettato magro
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino integrale (60g)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

Merenda (dopo la competizione)

- 1 panino integrale (80g)
- 5-6 cucchiaini marmellata preferibilmente solo con zuccheri della frutta
- 1 frutto fresco di stagione o 1 bicchiere di centrifugato/estratto di frutta e/o verdura senza zucchero

Cena

- 100g di riso, pasta o altri cereali o 300g di patate
- 100g di carne bianca o 120g di pesce o 2 uova o 100g di formaggio fresco
- Verdura cruda o cotta di stagione
- 1 panino tipo francesino (60-80g)
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 frutto fresco di stagione

BIBLIOGRAFIA

"L'alimentazione nella pratica motoria e sportiva", Ministero della Salute

"L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport", Giampietro M., Il Pensiero Scientifico Editore

"L'alimentazione per lo sportivo" (terza edizione), Giacinto A. D. Miggiano, Il Pensiero Scientifico Editore

"LARN: Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana" (IV revisione), SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)

"Linee guida per una sana alimentazione", 2018, CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria)

"Decalogo snack per adulti", ADI (Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica)

"Banche dati: tabelle di composizione degli alimenti", CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria)

"Banche dati di Composizione degli Alimenti per gli Studi Epidemiologici in Italia", IEO (Istituto Europeo di Oncologia)

"WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour", 2020, WHO (World Health Organization)