Diete per bambini, adolescenti ed adulti che svolgono attività sportiva

Autor(en): **Meniconi, Paola**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999207

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

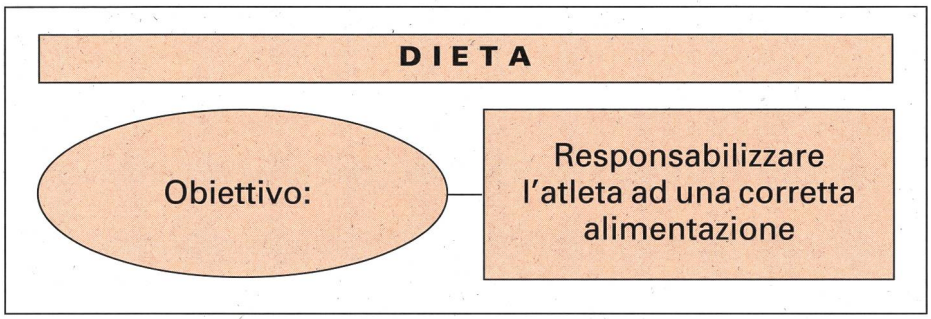
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Diete per bambini, adolescenti ed adulti che svolgono attività sportiva

di Paola Meniconi



Il termine «dieta» spesso viene associato ad una condizione di monotonia e costrizione, in realtà è bene tener presente che per dieta s'intende un regime alimentare SPECIFICO ED INDIVIDUALE dove gli alimenti sono presenti nelle giuste proporzioni per qualità e quantità, al fine di garantire un corretto apporto calorico-nutrizionale al nostro organismo.
Nell'ambito della prescrizione dietetica, alcuni fattori come la scelta degli alimenti e gusti dei cibi costituiscono il presupposto per un buon risultato.
L'alimentazione svolge un ruolo importante nella salvaguardia della salute ad ogni età in modo particolare per colui che pratica con regolarità uno sport; un errore dietetico può comportare un calo nel rendimento atletico.
L'obiettivo che ci proponiamo in questa sede è quello di responsabilizzare l'atleta ad una corretta alimentazione.
Elaborare una dieta secondo i criteri già esposti (età, sesso, condizione fisica e clinica, composizione corporea, discipline sportive, contesto ambientale e climatico ecc.) è un fatto puramente teorico, se all'atleta viene a mancare la consapevolezza che alla sua forma fisica e agonistica contribuisce anche l'alimentazione.
In questo contesto è importante far proprie alcune norme generali di igiene e comportamento alimentare.

Dieci consigli per una sana alimentazione

1. Non mangiare troppo.

La moderazione è, insieme alla varietà la prima norma da rispettare in una sana alimentazione. Assumere quotidianamente soltanto le calorie che si è certi di smaltire con l'attività fisica impedisce all'organismo di andare in sovrappeso.

2. Mangiare con calma.

Consumare pasti in fretta, masticando poco e magari stando in piedi è sbagliato. Nuoce infatti alla digestione degli alimenti ostacolando l'assorbimento delle sostanze nutritive.

3. Mangiare poco e spesso.

Si tratta di una norma concepita per non sovraccaricare l'attività digestiva e cardiaca, che prevede un'equa ripartizione del cibo nei diversi momenti della giornata in modo che tra un pasto e l'altro non intercorra più di 5-6 ore.

4. Mangiare e bere con intelligenza.

Significa sforzarsi di valutare l'importanza delle diverse sostanze alimentari, assumendo di ognuna il quantitativo necessario all'organismo. Le bevande: è importante che siano consumate nell'arco della giornata lontano dai pasti principali, per non diluire i succhi gastrici che perderebbero le loro capacità digestive. Bevande come caffè e alcol, se graditi possono essere consumati ma in opportune quantità.

5. Non abusare dei grassi.

L'abuso di grassi è responsabile di disturbi metabolici, cardiaci e circolatori. Per questo si consiglia di preferire grassi di origine vegetale (olio di oliva, olio di semi).

6. Non eccedere nel consumo di dolciumi.

Errore in cui spesso si incorre a causa della gola. Un'alimentazione troppo ricca di carboidrati, i quali determinano facilmente senso di sazietà, evita l'assunzione di altri alimenti essenziali per l'alimentazione.

7. Mangiare molta frutta e molta verdura.

Si tratta infatti di alimenti ricchi di vitamine, sali minerali e fibre. E' buona norma lavarli e pulirli con molta cura prima di consumarli, allo scopo di eliminare conservanti ed antiparassitari largamente usati in agricoltura.

8. Preparare e cucinare con cura i cibi.

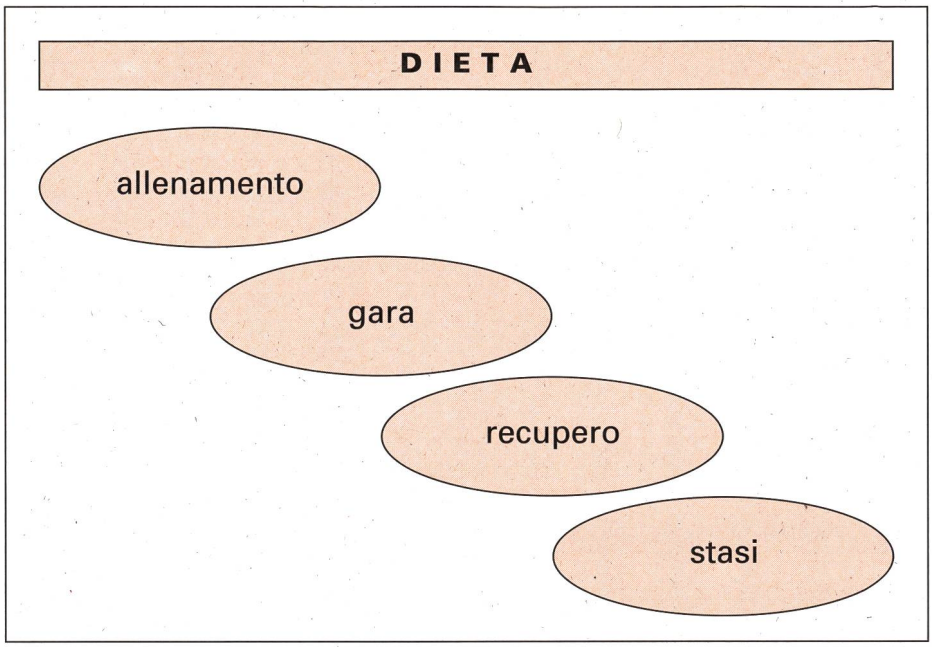
Preferire condimenti a crudo poco ricchi di grassi e di sale. Aggiungere le erbe aromatiche e le spezie alle pietanze soltanto verso la fine della cottura, per evitare che cuocendo perdano aroma.
Regolare la fiamma in modo che il calore sia costantemente non eccessivo (certe sostanze nutritive si alterano a temperature elevate).

9. Mangiare cibi naturali e freschi.

Accordare la preferenza ai cibi naturali significa alimentarsi in modo sano.

10. Ridurre l'apporto di sale da cucina.

Con gli alimenti, possiamo già garantire al nostro organismo un giusto apporto di sodio. Il sale da cucina viene utilizzato per dare più gusto agli alimenti, il problema è che non bisogna eccederne in qualsiasi condizione.



La dieta quotidiana di uno sportivo deve brillare per la sua semplicità: latte, legumi e verdure, pasta o riso, pane, frutta fresca; carne e pesce (quattro volte alla settimana), alternati a formaggio fresco e a uova, zuccheri semplici (zucchero o miele, marmellata). I condimenti sono da usare a crudo (preferire olii di origine vegetale rispetto a grassi di origine animale).

Nelle diete, sono questi gli alimenti che riteniamo idonei per una corretta nutrizione, tenendo presente che sono cibi rappresentativi nella nostra tradizione. Non a caso, la «dieta mediterranea» per la sua varietà e qualità di alimenti viene considerata un modello alimentare.
L'alimentazione dell'atleta deve adeguarsi alle necessità che il suo organismo avverte nelle varie fasi dell'attività sportiva, che prevede quattro momenti particolari

allenamento - gara - recupero - stasi

Per chi pratica attività a livello agonistico-professionale, le quattro fasi sono accompagnate da relativi regimi alimentari di supporto, stabiliti in base all'impegno fisico. Mentre per i soggetti che svolgono una normale attività sportiva non agonistica, le fasi sono due: allenamento e stasi.
In genere le fasce di età interessate ad uno sport agonistico sono comprese tra i 18 e i 30 anni (adulti). Per quanto riguarda i bambini (6-12 anni) ed adolescenti (13-17 anni), una volta stabilito un regime alimentare individuale, il sostegno da parte delle famiglie e delle strutture sportive è determinante.
Come abbiamo potuto appurare, è un'impresa ardua proporre degli schemi dietetici standard visto la diversità delle caratteristiche ed esigenze degli atleti. Possiamo indicare uno schema alimentare che, se pur soggetto a cambiamenti per composizione bromatologica, può rappresentare un modello per qualità di alimenti.

ALLENAMENTO
(pomeriggio)
(70 Kg.; 170 cm)

3500 kCal Proteine: 15% - Lipidi: 30% - Carboidrati: 55%

Distribuzione dei pasti 5 pasti

DIETA TIPO:

Iª Colazione	Latte	g. 300
	Pane	g. 100
	Marmellata	g. 50
	Frutta	g. 150
	Burro	g. 15
	Zucchero	g. 15
IIª Colazione	Succo di agrumi	g. 150
	Fette biscottate	g. 30
	Marmellata	g. 30
Pranzo	Pasta	g. 100
	Carne	g. 200
	Verdura	g. 250
	Parmigiano	g. 10
Merenda (dopo allenamento)	Latte	g. 200
	Fette biscottate	g. 30
	Frutta	g. 150
	Zucchero	g. 15
Cena	Pane	g. 150
	Formaggio	g. 100
	Verdura	g. 250
	Crostata (marmellata)	g. 60

A disposizione nell'arco della giornata:

Zucchero	g. 20
Olio	g. 45

ALLENAMENTO
(pomeriggio)
adolescente

2500 kCal Proteine: 15% - Lipidi: 30% - Carboidrati: 55%

Distribuzione dei pasti 5 pasti

DIETA TIPO:

Iª Colazione	Latte	g. 300
	Pane	g. 60
	Marmellata	g. 30
	Burro	g. 10
	Zucchero	g. 15
IIª Colazione	Frutta	g. 150
Pranzo	Pasta	g. 80
	Carne	g 50
	Verdura	g. 200
	Pane	9 30
	Parmigiano	g. 10
Pranzo	Pasta	g. 100
	Carne	g. 200
	Verdura	g. 250
	Parmigiano	g. 10
Merenda	Latte	g. 150
	Fette biscottate	g. 30
	Zucchero	g. 15
	Succo di frutta	g. 150
Cena	Pastina	9. 30
	Uovo (n° 1)	9. 70
	Verdura	g. 200
	Pane	g. 80
	Frutta	g. 200
	Parmigiano	g. 5

A disposizione nell'arco della giornata:

Zucchero	g. 20
Olio	g. 40
Burro	g. 10

L'atleta dovrà giungere al momento della gara con il massimo potenziale energetico, per questo, la sera prima dell'evento, consumerà un pasto estremamente digeribile ed assimilabile, per un totale di circa 1300 Kcal. Composto per esempio di:

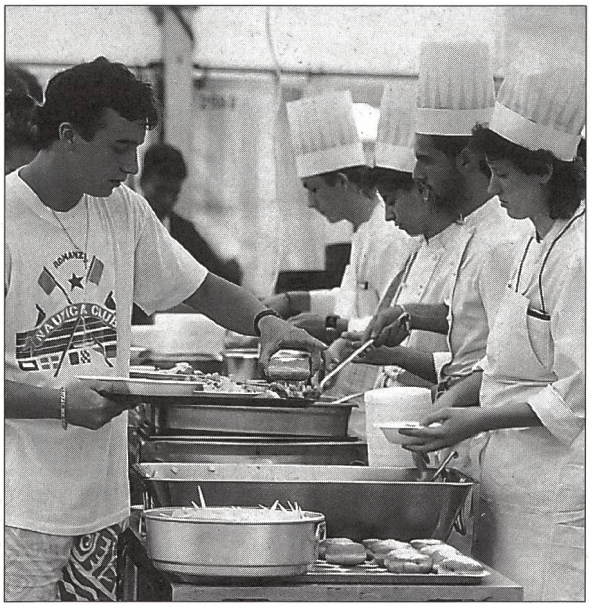
Riso al burro	g. 100
Pesce	g. 150
Verdura in insalata	g . 100
Frutta	g. 200
Pane	g. 100
Burro	g. 20
Olio	g. 15

Nel giorno della competizione, ad una colazione che superi le 650 Kcal (succo di arancia, pane, latte e caffè, marmellata o miele, un uovo), seguirà un pranzo comprendente, per esempio:

Pasta al pomodoro	g. 150
Carne ai ferri	g. 150
Verdura cotta	g. 250
Formaggio	g. 50
Pane	g. 100
Frutta fresca	g. 200

Per un totale di circa 1530 Kcal.

Nel lasso del tempo che intercorre tra il pasto e la gara (3/4 ore), l'atleta consuma la cosiddetta razione di attesa (un bicchiere di succo di frutta zuccherato ogni ora, per un totale di non oltre 300 Kcal), allo scopo di equilibrare le variazioni della glicemia, frequenti soprattutto nei soggetti più emozionabili.



L'alimentazione dopo la competizione provvederà a ricostituire le riserve energetiche.

In una prima fase che dura 24 ore è importante una reidratazione e un'introduzione ridotta di proteine e grassi. I glucidi saranno introdotti sotto forma di carboidrati ad assorbimento lento.

Seconda fase detta di ricostituzione che dura 48 ore, necessita di un apporto protidico adeguato alla ricostituzione delle perdite.

In seguito a queste due fasi, cioè tre giorni dopo la gara, i bisogni e gli apporti torneranno quelli del periodo di allenamento, se è previsto.

La dieta prevista per il periodo di stasi deve avere finalità soggettive e deve essere studiata, assieme al comportamento igienico, alle abitudini alimentari dello sportivo, per non far modificare il peso, i rapporti tra massa magra e massa grassa, gli indici ematochimici. ■

Da: Lazio Atletica, quaderni tecnici.