Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 7 (2005)

Heft: 3

Artikel: Fare il pieno di zuccheri

Autor: Keim, Véronique

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001633

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Alimentazione (3)

Fare il

L'influsso della nutrizione sulle prestazioni sportive è ormai riconosciuto nelle discipline di resistenza e di forza, mentre sembra ancora sottovalutato nei giochi di squadra.

Véronique Keim

Come dimostrano diversi studi, i carboidrati rappresentano l'unico carburante in grado di sostenere sforzi intensi – oltre il 65% del VO2 max – e relativamente prolungati. Se si resta a questo regime di attività le riserve di glicogeno muscolare bastano per due o tre ore di sforzo continuo. Nel caso di carichi intermittenti di elevata intensità, come si hanno nella maggior parte degli sport di squadra, tale limite può essere raggiunto molto prima. In effetti scatti ripetuti, cambiamenti di direzione, salti, alternati con fasi di recupero attivo, sollecitano a livello sia aerobico che anaerobico. L'energia necessaria ai giocatori dipende dalle quantità di glicogeno accumulate nei muscoli e nel fegato prima della partita, per cui vale la pena di esaminare come ottimizzarla.

Tre giorni prima – ricaricare le batterie

Un tasso di glicogeno basso prima di un incontro è un fattore limitante; studi svolti su calciatori (v. bibliografia) mostrano che maggiori sono le riserve all'inizio, maggiori risultano distanza percorsa e velocità media sul campo. Visto che spesso l'esito di un incontro si decide nel secondo tempo, si comprende l'importanza di un'alimentazione adeguata che riesca a ritardare l'insorgere della fatica. Un'alimentazione ricca di glucidi, sui 10g/Kg di peso corporeo al giorno, basta per aumentare le riserve nei giorni precedenti la partita. Visto che gli incontri di regola si susseguono ad un ritmo settimanale o in alcuni casi bisettimanale, questa «strategia alimentare» dovrebbe continuare per tutta la stagione. Per non sovraccaricare l'apparato digerente, il giocatore può consumare una o due volte al giorno una barretta di cereali o una bevanda arricchita con glucidi per completare pasti ricchi di carboidrati (pasta, riso, patate, cereali, ecc.).

Il giorno X – sfruttare al meglio il capitale

Il pasto prima della partita – almeno tre ore per non disturbare la digestione – dovrebbe tendere ad ottimizzare le riserve di glicogeno e di glucosio nel sangue, sempre allo scopo di ritardare l'insorgere della fatica. Per ottenere una maggiore disponibilità di zuccheri l'atleta consumerà zuccheri ad indice glicemico elevato o medio (vedi riquadro in alto a destra), che entrano abbastanza rapidamente nel sangue (pane bianco, miele, pasta, riso raffinato, purea). La cottura può modificare il valore dell'indice glicemico; più gli alimenti sono cotti, più esso è elevato, per cui prima di una gara andrebbe evitata la pasta «al dente». Per motivi legati alla digestione il pasto pre-gara sarà povero di proteine, grassi e fibre (evitare insalate e frutta, a parte le banane molto mature e l'uva). Per quel che riguarda la quantità, studi recenti hanno mostrato che l'atleta dovrebbe consumare almeno 200 grammi di carboidrati per influenzare in positivo la prestazione.

Quali zuccheri preferire?

Per lungo tempo si è ritenuto che i carboidrati semplici (glucosio, fruttosio, saccarosio) fossero zuccheri rapidi, contrariamente agli zuccheri complessi, giudicati lenti. La suddivisione si considera ormai superata, ed i glucidi vengono attualmente classificati secondo il loro indice glicemico (IG), ovvero la capacità di aumentare il tasso di glucosio nel sangue. Uno zucchero con IG elevato entra rapidamente nel sangue e può essere distribuito ai tessuti che ne hanno bisogno. Il giorno della gara l'alimentazione deve privilegiare zuccheri rapidi e intermedi, disponibili subito (prima e direttamente dopo la prova). Il glucosio, zucchero rapido, viene spesso preso come punto di riferimento (100%) per classificare gli altri alimenti.

IG > 80% = zuccheri rapidi
Esempi: glucosio, maltodestrine, miele, purea di patate, riso raffinato, carote cotte, bevande glucidiche.

IG fra 60% e 80% = zuccheri intermedi
Esempi: zucchero da tavola, pane bianco, paste cotte, banane mature, frutta secca, cereali.

IG < 60% = zuccheri lenti
Esempi: fruttosio, frutta (escluse banane mature e uva) legumi, lenticchie, fiocchi d'avena, latticini.

Fonte
Foster-Powell, K; Holt, SH; Brand-Miller, JC.: International table of glycemic index and glycemic load values, Am J Clin, 2002.

pieno di zuccheri

Durante la partita – prevenire la disidratazione

L'apporto di liquidi durante la partita è molto importante; la quantità perduta dipende innanzitutto da intensità e durata dello sforzo, ma anche dalle condizioni climatiche, dalla predisposizione genetica, dal livello di adattamento allo sforzo o infine dall'abbigliamento. Taluni sport (pallacanestro, pallavolo, pallamano) consentono al giocatore di bere regolarmente, mentre in altri, come il calcio l'assunzione di liquidi è limitato alla pausa, il che presuppone una buona idratazione prima della gara (500 ml due ore prima del fischio d'inizio). L'assunzione di bevande zuccherate non è giustificata per sforzi inferiori ad almeno 90 minuti, ma la maggior parte dei giochi di squadra, se si include il riscaldamento, supera tale limite. Può quindi risultare sensato l'apporto di liquidi ricchi di carboidrati, che servono sia all'idratazione che al fabbisogno di glicogeno. Naturalmente bisogna fare attenzione al dosaggio! Con tempo caldo e umido la concentrazione di glucidi non deve essere superiore al 3 a 5 % al litro, mentre può arrivare all'8% in caso di temperature fresche e secche.

Dopo la partita – ricostituire le riserve

Gli sforzi ripetuti nel corso di un incontro contribuiscono a vuotare le riserve di glicogeno. Il tasso di risintesi del glicogeno muscolare è lento, del 5% all'ora, per cui saranno necessarie circa 20 ore per raggiungere il livello iniziale, a condizione di ricorrere ad apporti alimentari ricchi in carboidrati. Dato che la risintesi del glicogeno è più veloce nell'ora successiva allo sforzo, si raccomanda di consumare glucidi con indice glicemico elevato il prima possibile. Generalmente però non si ha appetito dopo una partita, per cui il sistema migliore è ingerire una bevanda contenente glucosio, saccarosio o maltodestrine. Il sistema è particolarmente efficace se le partite o gli allenamenti si susseguono ad un ritmo piuttosto serrato. Per quel che attiene ai pasti dopo la partita, essi saranno ricchi di carboidrati per contribuire a ripristinare le riserve di glicogeno. I due fattori principali che vanno considerati nell'alimentazione del giocatore sono quindi un'alimentazione ricca di carboidrati (60% della razione a fronte del 25% di lipidi e del 15% di proteine) ed un apporto di liquidi ottimale. **m**

Bibliografia

Folli, S.: *Nutrition et football. Revue Médecine&Hygiène, n. 2355, 2001.*
Folli, S.: *Hydrates de carbone et performance sportive. Revue Médecine et traumatologie du sport, 4/1996.*
Bigard, X.; Guezennec, Y.: *Nutrition du sportif. Paris, Masson, 2003.*
Ekblom, B.: *Applied physiologiy of soccer. Sports Med 1986.*