

Nutrirsi bene  
per giocare bene  
Le regole di base



# Nutrirsi bene per giocare bene

## Le regole di base

- Attraverso una corretta alimentazione il calciatore introduce ed assimila i nutrienti e l'energia necessari di cui ha bisogno.
- A qualsiasi livello l'attività venga praticata, il modo di alimentarsi risulta essere fondamentale per una buona riuscita della performance sportiva e soprattutto poter garantire un buono stato di salute all'atleta riducendo il rischio di spiacevoli infortuni.
- Cattive abitudini alimentari, possono aumentare il rischio di una scarsa efficienza dell'organismo



# Nutrirsi bene per giocare bene

## Le regole di base

- L'alimentazione del calciatore non si discosta molto da una dieta corretta e salutare .
- Giornalmente è fondamentale ingerire una quota calorica sufficiente in modo da compensare la spesa energetica tenendo in considerazione che :
  - **Un accumulo calorico può portare ad un accumulo di peso**
  - **Un deficit calorico può dare perdita di massa magra e livelli energetici insufficienti (stanchezza, fatica a recuperare, ecc..)**
- Per gli sportivi è importante mangiare in modo adeguato, cosicchè l'organismo recuperi e si adatti all'allenamento.
- E' importante rispettare il fabbisogno dei macronutrienti



# Regola 1: Varietà

**Una dieta variata contribuisce ad avere un adeguato apporto di tutti i nutrienti necessari.**

- 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.
- 3 porzioni di cereali integrali al giorno
- 2 porzioni al giorno di pesce azzurro, uova e carni bianche
- Più di 2 litri al giorno di acqua
- 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno

# Regola 2:

## Fabbisogno dei macronutrienti

- **PROTEINE**
- **1,2-2 g/kg/peso corporeo**
- Fonti da preferire:
  - Carne bianca
  - Pesce azzurro
  - Latticini magri
  - Bresaola/Prosciutto crudo
  - Uova

### **GRASSI**

**25-30% Kcal/die**

Fonti da preferire:

Pesce

Frutta secca

Olio extra vergine di oliva

### **CARBOIDRATI**

**6-8 g/kg/peso corporeo**

Fonti da preferire:

Frutta e Verdura

Pasta e Riso

Pane e Cereali

Legumi

# Regola 3: L'acqua

In condizioni di attività fisica normale è necessario bere 1,5-2 litri al giorno di acqua.

I calciatori devono bere molti più liquidi perché possono andare incontro a disidratazione severa.

Gli apporti possono variare da 400ml a 1000ml/ora in base alle condizioni atmosferiche e alla tolleranza individuale. Per tollerare questi volumi è meglio bere poco e spesso: 200-250ml ogni 15/20 minuti.

Nell'attività intensa e prolungata, con il sudore si perdono molti sali minerali. L'acqua potrebbe non bastare e sarebbe opportuno ricorrere a Sport Drink.

# Regola 4: Il pre attività

**POCHI GRASSI:** Per facilitare la digestione, escludere carni grasse, formaggi, latte intero. E' ammesso l'olio extra vergine di oliva.

**POCHE PROTEINE:** Non è strettamente necessario consumare proteine, ma si possono preferire piccole porzioni di bresaola o prosciutto crudo sgrassato.

**ABBONDANTI CARBOIDRATI COMPLESSI:** Facilmente digeribili e garantiscono riserve energetiche piene. Si consiglia di consumare, almeno 3 ore prima, un pasto ricco di carboidrati. Fate attenzione al consumo di frutta verdura e cibi ricchi di fibre, che potrebbero causare gonfiore e gas.

# Regola 5: Durante l'attività

**ABBONDANTE ACQUA:** Ai fini dell'efficienza atletica la perdita di grandi quantità di acqua e di sali minerali sotto forma di sudore risulta essere dannosa, il giocatore dovrà quindi cercare di reintegrare una buona parte di tali perdite tramite abbondante acqua sia durante le interruzioni di gioco sia durante l'intervallo.

**SPORT DRINK:** La sola acqua potrebbe non bastare, sarebbe bene utilizzare preparazioni contenenti sodio potassio e magnesio, l'utilizzo di questo tipo di bevande permette di mantenere l'atleta idratato fornendo anche quantità apprezzabili di sali minerali persi durante la partita o l'allenamento



# Regola 6: Dopo l'attività

**ACQUA:** Il primo aspetto da recuperare è l'idratazione, infatti la sete è la sensazione che prima di tutte le altre compare dopo una partita o un allenamento, il consiglio è quello di bere, nelle 4 ore successive dal termine, circa un litro e mezzo di acqua per ogni kilo di peso corporeo perso.

**CARBOIDRATI:** Nelle 24 ore che seguono una partita o un allenamento è necessario ripristinare le scorte energetiche di glicogeno muscolare attraverso un pasto contenente 1,8 g/kg di peso corporeo di carboidrati.

**PROTEINE:** Nelle 24 ore che seguono una partita o un allenamento assumere una giusta quantità di proteine per garantire un adeguato recupero del tessuto muscolare

# Esempi di menu'

## ALLENAMENTO AL MATTINO

### Colazione 2h prima dell'allenamento

- Yogurt
- Frutta fresca o secca
- Fette biscotte con marmellata o crostata
- Caffè

## ALLENAMENTO AL POMERIGGIO

### Pranzo 2/3 h prima dell'allenamento

- Pasta o riso con leggeri condimenti
- Pesce o carne bianca ai ferri
- Insalata
- Frutta
- Caffè
- **N.B. Se non si ha la possibilità di mangiare a casa oltre alla prima colazione si può portare a scuola un panino o due con prosciutto/bresaola/fesa di tacchino da mangiare mentre si va alla seduta di allenamento più una bottiglietta d'acqua**

# Esempi di menu'

## **MENU' TIPO PRE-PARTITA POMERIGGIO**

### **Colazione**

- Yogurt
- Fette biscotte o pane con marmellata
- Caffè

### **Pranzo (3h prima della partita)**

- Verdura cotta (spinaci, patate, carote)
- Pasta o riso all'olio o con pomodoro
- Bresaola o crudo sgrassato più grana
- Fetta di crostata con marmellata
- Caffè

# Esempi di menu'

## **MENU' TIPO RECUPERO SERA**

### **Appena finito allenamento o partita**

- Bevanda zuccherata con sali minerali
- Frutta fresca

### **CENA**

- Pasta o riso
- Pesce o carne bianca
- Verdure fresche
- Pane
- Gelato alla frutta o crostata alla marmellata