

La regola principale

Written by Administrator

Thursday, 29 July 2010 20:33 - Last Updated Thursday, 29 July 2010 20:38

..... non esistono alimenti che possono far vincere una gara, ma esistono molti alimenti che possono farla perdere.

Sport alimenti

Partendo da questo assunto è necessario crearsi una consapevolezza alimentare, e prendere confidenza con pochi concetti generali che è utile conoscere per impostare una corretta alimentazione, in relazione agli sforzi fisici da sostenere.

Dobbiamo innanzitutto ricordare che tutto ciò che introduciamo nel nostro organismo, deve servire contemporaneamente:

- . come benzina (le calorie),
- . come protezione (vitamine, minerali, fibre, antiossidanti),
- . per la regolazione termica (l'acqua delle bevande e quella contenuta nei cibi),
- . per la continua manutenzione dei pezzi usurati (le proteine con i loro aminoacidi essenziali che permettono il continuo rinnovamento dei tessuti).

I giornali e la televisione parlano spesso di diete e di alimentazione, se ne parla molto anche in ambiente sportivo ma, per un motivo o per un altro, non tutti hanno le idee chiare e spesso si tramandano vecchie nozioni popolari non condivise dalla scienza moderna.

Il motore umano ha bisogno di una miscela di macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) con dei rapporti percentuali preferenziali per funzionare al meglio.

Allora, precisiamo subito quale debba essere la miscela più opportuna per qualsiasi essere umano (sedentario o sportivo non fa poi molta differenza, se non per la minore o maggiore quantità di miscela, mentre la sua composizione percentuale è simile).

Almeno il 50-60% delle calorie che occorrono a ciascuno di noi deve provenire dal gruppo dei carboidrati, non più del 30% dal gruppo dei grassi ed il restante 10-20% dal gruppo delle proteine.

Dato che il motore umano è molto complesso, necessita anche elementi "protettivi" (vitamine, minerali, ecc.).

La regola principale

Written by Administrator

Thursday, 29 July 2010 20:33 - Last Updated Thursday, 29 July 2010 20:38

Alimentazione sportivo

Uno degli effetti dell'allenamento è l'aumento del tessuto muscolare; ma se aumenta la quantità di tessuto muscolare, aumenta il metabolismo.

I muscoli degli atleti consumano una miscela di carboidrati e lipidi che varia in percentuale a seconda degli allenamenti effettuati e dell'intensità dell'esercizio fisico: all'inizio dell'esercizio vengono consumati carboidrati, nell'esercizio prettamente aerobico i muscoli utilizzano soprattutto i grassi, mentre con il crescere dell'intensità del lavoro viene consumata una miscela sempre più ricca di carboidrati.

I carboidrati

La combustione del glucosio (la forma più semplice dei carboidrati che dopo la digestione passerà nel sangue) produce, nelle cellule del corpo umano, energia (4 calorie per ogni grammo di zucchero) e, come scarto facilmente eliminabile, acqua e anidride carbonica.

I carboidrati sono gli alimenti che in tutto il mondo forniscono all'uomo la base dell'alimentazione, ovvero almeno la metà delle calorie che occorrono, ogni giorno, per pagare la spesa di essere vivi e quella, molto più costosa, di muoversi e di correre.

carboidrati sport

Dove si trovano i carboidrati? Soprattutto negli alimenti vegetali: nei cereali (pane, pasta, riso, mais, ecc.), nei legumi (fagioli, ceci, lenticchie), nei tuberi (patate), nella frutta e nelle verdure (lo zucchero ad esempio proviene dalla lavorazione della canna o delle barbabietole).

Ma anche, tra gli alimenti di origine animale, nel latte (lattosio 5 g per 100 g di latte) e, logicamente, nel miele. Nelle bibite (spremute, coca-cola, chinotti, ecc.) e più ancora nei dolciumi!

Zuccheri semplici e zuccheri complessi.

La distinzione dei carboidrati in "semplici" e "complessi" riguarda la velocità di assimilazione, cioè il tempo che impiegheranno per essere digeriti e quindi "smontati" e ridotti a molecole elementari (glucosio, fruttosio e galattosio) capaci di oltrepassare la parete intestinale e di entrare nel sangue.

Sono complessi, e perciò più lenti nella digestione, i carboidrati dei legumi, della pasta, del pane o del riso (tutti ricchi di amido, una molecola molto lunga e complessa che i nostri enzimi debbono accorciare nella digestione).

Sono considerati carboidrati semplici e di rapido assorbimento quelli del miele o dello zucchero (saccarosio) con cui dolcifichiamo il caffè, quelli della frutta o delle spremute.

La regola principale

Written by Administrator

Thursday, 29 July 2010 20:33 - Last Updated Thursday, 29 July 2010 20:38

L'indice glicemico segnala con quale rapidità l'organismo metabolizza un alimento, basato su una scala in cui il glucosio puro ha un valore di 100.

Gli alimenti con un indice alto (come il pane e i cereali che si consumano a colazione) vengono digeriti più alla svelta e fanno sentire prima la sensazione di fame, mentre quelli con indice più basso bruciano lentamente e provocano un più duraturo senso di sazietà .

Inoltre aggiungendo fibre a ogni pasto (verdure), si rallenterà la risposta glicemica dell'organismo.

Gli alimenti con un indice glicemico alto in pratica fanno produrre all'organismo più insulina; questo ormone toglie di mezzo gli zuccheri dal sangue facendoli entrare nelle cellule e riduce la lipolisi, provocando una minore disponibilità di acidi grassi liberi: l'abbassamento della glicemia crea la sensazione di fame.

Quindi la cosa ideale sarebbe mangiare carboidrati complessi, che sono spesso quelli con indice glicemico più basso, per non rischiare una precoce insorgenza della sensazione di fame.

Il fruttosio contenuto nella frutta provoca una risposta insulinica molto bassa, non solo non riduce il livello degli acidi grassi circolanti, ma anzi ne favorisce l'utilizzazione, risparmiando così una parte delle scorte muscolari di zuccheri, rappresentate dal glicogeno.

In passato, molti sportivi utilizzavano una dieta dissociata per incrementare le scorte di glicogeno muscolare nel giorno della gara: dopo un allenamento massimale, in grado di eliminare le scorte di glicogeno muscolare, seguivano tre giorni di dieta solo grassi e proteine ed altri tre di assunzione solo di carboidrati.