



L'importanza dell'alimentazione nello sport

L'alimentazione gioca un ruolo cruciale per gli atleti, sia in termini di **prestazioni sportive** sia per il **benessere generale**. Una dieta equilibrata fornisce l'energia necessaria per affrontare allenamenti intensi e partite impegnative, favorisce il **corretto sviluppo fisico**, migliora il rendimento in campo e supporta il **recupero muscolare**.

Perché l'alimentazione è fondamentale?

1. **Energia per le prestazioni:** Gli atleti, specialmente in sport come il basket che combinano sforzi intensi e prolungati, necessitano di un apporto energetico adeguato per sostenere il ritmo di gioco.
2. **Recupero rapido:** Un'alimentazione mirata dopo l'attività fisica riduce la fatica, ripara i muscoli e permette di tornare al meglio per l'allenamento successivo.
3. **Prevenzione degli infortuni:** Una dieta ricca di nutrienti essenziali (vitamine, minerali e proteine) rafforza il corpo, diminuendo il rischio di lesioni.
4. **Crescita e sviluppo:** Per i giovani atleti, un'alimentazione sana è indispensabile per supportare la crescita e garantire lo sviluppo di ossa, muscoli e organi.

Che cosa significa “dieta equilibrata” per uno sportivo?

Una dieta equilibrata per un atleta deve includere:

- **Carboidrati complessi:** La principale fonte di energia per il corpo. Ideali prima e dopo l'attività fisica.
- **Proteine:** Essenziali per la riparazione e la crescita muscolare.
- **Grassi sani:** Importanti per le funzioni cellulari e ormonali.
- **Vitamine e minerali:** Cruciali per il corretto funzionamento del corpo e per prevenire stanchezza e infortuni.
- **Acqua:** La base di tutte le funzioni vitali, è fondamentale per mantenere l'idratazione.



Le basi di una dieta equilibrata per atleti

La dieta di uno sportivo non si discosta molto da quella di una persona sedentaria in termini di principi generali, ma richiede una maggiore attenzione alla **qualità** e **quantità** delle calorie consumate. Una corretta alimentazione non solo supporta le prestazioni sportive, ma favorisce anche il recupero e previene la fatica cronica e gli infortuni.

Di seguito, i principali nutrienti indispensabili per una dieta equilibrata, con particolare attenzione alle esigenze degli sportivi:

1. Carboidrati (55-60% del fabbisogno calorico totale)

I carboidrati sono la principale fonte di energia per il corpo, specialmente durante l'attività fisica ad alta intensità. Forniscono il "carburante" necessario per allenamenti e partite.

- **Fonti consigliate:** Prediligere carboidrati complessi come pasta integrale, riso integrale, quinoa, farro, avena e pane integrale. Questi rilasciano energia in modo graduale e sostenuto.
- **Quando assumerli:** I carboidrati sono fondamentali prima dell'attività fisica per fornire energia, ma anche dopo per ripristinare le riserve di glicogeno muscolare.

2. Proteine (12-15%)

Le proteine sono essenziali per la **costruzione e riparazione muscolare**, particolarmente importanti per chi pratica sport come il basket, che combina sforzi esplosivi e resistenza.

- **Fonti consigliate:** Carni magre (pollo, tacchino), pesce (come salmone e tonno), uova, latticini a basso contenuto di grassi, legumi (ceci, lenticchie, fagioli) e frutta secca.
- **Quando assumerle:** Inserire una buona fonte proteica in ogni pasto, in particolare dopo gli allenamenti per favorire il recupero muscolare.

3. Grassi (25-30%)

I grassi sono una fonte concentrata di energia e supportano l'assorbimento di vitamine liposolubili (A, D, E e K). Tuttavia, è importante scegliere i grassi giusti.

- **Fonti consigliate:** Grassi insaturi come quelli presenti nell'olio extravergine di oliva, nell'avocado, nella frutta secca e nei pesci grassi (salmone, sgombero, sardine).
- **Da limitare:** I grassi saturi (burro, formaggi grassi) e da evitare i grassi trans presenti nei cibi confezionati e fritti.



4. Vitamine e minerali

Questi micronutrienti sono fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo, per sostenere il sistema immunitario e per ridurre il rischio di crampi e affaticamento.

- **Fonti consigliate:** Frutta e verdura fresche, variando i colori per garantire un apporto completo di vitamine (vitamina C, A, K, acido folico) e minerali (potassio, magnesio, ferro, calcio).
- **Suggerimento pratico:** Ogni pasto dovrebbe includere almeno una porzione abbondante di verdura e uno o due frutti.

5. Idratazione

L'idratazione è cruciale, specialmente per gli sportivi, poiché la perdita di liquidi attraverso il sudore può influire negativamente sulle prestazioni e sul recupero.

- **Regole generali:**
 - Bere regolarmente durante la giornata.
 - Prima dell'attività: 500 ml di acqua circa 2 ore prima dell'allenamento.
 - Durante: Bere piccoli sorsi ogni 15-20 minuti per mantenere l'equilibrio idrico.
 - Dopo: Reintegrare i liquidi persi con acqua o bevande ricche di elettroliti, se necessario.
- **Suggerimento:** Monitorare il colore delle urine: se è chiaro, l'idratazione è adeguata.



Organizzazione dell'alimentazione

Un'organizzazione accurata dei pasti è fondamentale per ottimizzare le **prestazioni sportive** e il **recupero muscolare**. È importante prestare attenzione ai tempi di digestione degli alimenti, evitando cibi "pesanti" che potrebbero sottrarre energie utili all'attività fisica.

Tempi di digestione degli alimenti

Tempi di digestione	Alimenti principali
Fino a 30 minuti	Glucosio, fruttosio, miele, bibite isotoniche
30-60 minuti	Tè, caffè, latte magro, limonate
60-120 minuti	Latte, formaggio magro, pane bianco, pesce cotto, purè di patate
120-180 minuti	Carne magra, pasta cotta, omelette
180-240 minuti	Formaggio, insalata verde, prosciutto, filetto ai ferri
240-300 minuti	Bistecca ai ferri, torte, arrosti, lenticchie
Fino a 360 minuti	Tonno sott'olio, cetrioli, frittture, funghi

(Fonte: Pitzalis G., Lucibello M., "Il cibo: istruzioni per l'uso", Milano, Franco Angeli, 2002).

Prima dell'allenamento o della gara

Il pasto pre-allenamento deve fornire energia senza appesantire, quindi:

- **Preferire:** Alimenti a base di carboidrati complessi (pasta, riso) e proteine leggere.
- **Evitare:** Cibi ricchi di grassi (fritti, salumi, carni grasse) che rallentano la digestione e possono causare fastidi.

Nell'**ora precedente alla gara**, evitare cibi o bevande con zuccheri semplici (es. dolci o succhi zuccherati), per prevenire l'effetto rebound della glicemia, che potrebbe causare una sensazione di debolezza.



Esempio di pasti pre-gara

Partita alle 14:30 o 16:00

Colazione (9:00):

- Frutto fresco (es. banana o mela).
- Tè o caffè macchiato con biscotti secchi, crostata o fette biscottate con miele.
- Spremuta di arancia o pompelmo.

Pranzo (almeno 3 ore prima della gara):

- Macedonia di frutta fresca.
- Pasta al pomodoro e basilico.
- Piccola porzione di carne ai ferri o prosciutto crudo con patate lesse.
- Spremuta di arancia o pompelmo.

Partita alle 18:00

Colazione (9:00):

- Frutto fresco.
- Yogurt o latte con biscotti secchi o crostata.
- Spremuta di pompelmo o arancia.

Pranzo (almeno 3 ore prima della gara):

- Frutta fresca.
- Pasta o risotto alla parmigiana.
- Carne ai ferri (pollo o filetto) con verdure fresche e patate lesse.
- Spremuta di arancia o succo di frutta.

Pre-gara e intervallo:

- Bevanda zuccherata (glucosio-fruttosio-maltodestrine) con sali minerali (sodio, potassio, magnesio).



Dopo l'allenamento o la gara

Il pasto post-allenamento è fondamentale per:

- **Recuperare energia** reintegrando le riserve di glicogeno.
- **Favorire il recupero muscolare** con proteine di alta qualità.

Esempio di pasto post-gara:

- Riso o patate con verdure cotte.
- Fonte proteica magra come pesce (es. merluzzo) o carne bianca.
- Acqua o bevande ricche di sali minerali.

Cosa evitare e perché

Una corretta alimentazione non riguarda solo cosa mangiare, ma anche cosa evitare per massimizzare le prestazioni sportive e il benessere generale. Ecco un'analisi più dettagliata.

1. Prima dell'attività fisica

Evitare alcuni alimenti prima di allenamenti o gare è cruciale per evitare problemi digestivi, cali di energia improvvisi e sensazioni di pesantezza.

- **Cibi grassi (fritti, salumi, formaggi stagionati):**
 - I grassi richiedono tempi di digestione molto lunghi, che possono appesantire e sottrarre energia necessaria alla prestazione.
 - Possono causare fastidi gastrointestinali, come nausea o pesantezza, specialmente durante sforzi intensi.
 - **Alternative consigliate:** Fonti di grassi sani in piccole quantità, come avocado o olio extravergine di oliva crudo.
- **Dolci e bevande zuccherate:**
 - Gli zuccheri semplici possono provocare un rapido aumento della glicemia, seguito da un calo altrettanto rapido (effetto rebound), che si traduce in una sensazione di debolezza e "muscoli vuoti".
 - **Alternative consigliate:** Carboidrati complessi (pasta, pane integrale) o frutta fresca (es. una banana), che rilasciano energia in modo graduale.



2. In generale

Oltre ai momenti immediatamente vicini all'attività fisica, ci sono alimenti da evitare o moderare nella dieta di uno sportivo per mantenere alte le prestazioni e favorire il recupero.

- **Pasti troppo abbondanti:**

- Un pasto eccessivo, indipendentemente dalla qualità dei cibi, può appesantire la digestione e causare un affaticamento generale. Inoltre, uno stomaco troppo pieno durante l'attività fisica può provocare malesseri.
- **Consiglio:** Suddividere l'apporto calorico in più pasti piccoli durante la giornata (3 pasti principali e 2 spuntini).

- **Cibi ultra-processati (snack confezionati, patatine, cibi pronti):**

- Questi alimenti sono spesso poveri di nutrienti essenziali e ricchi di zuccheri, grassi trans e sale, che possono influire negativamente sulla salute cardiovascolare e sulla performance a lungo termine.
- **Alternative:** Snack naturali come frutta secca, yogurt greco o barrette fatte in casa.

- **Bibite gassate:**

- Contengono zuccheri aggiunti o dolcificanti artificiali, che possono causare picchi glicemici, gonfiore addominale e disidratazione.
- **Alternative:** Acqua naturale, tisane fredde senza zucchero o bevande per sportivi a base di elettroliti, se necessario.

Riassumendo: cosa scegliere al posto di ciò che si deve evitare

Da evitare	Alternative consigliate
Fritti e cibi ricchi di grassi	Cibi al forno, alla griglia o al vapore, conditi con olio EVO a crudo.
Dolci industriali	Frutta fresca o essiccata, miele, cioccolato fondente (min. 70%).
Bevande zuccherate gassate	Acqua, spremute naturali, tisane leggere o frullati senza zucchero aggiunto.
Snack confezionati	Frutta secca, barrette casalinghe, crackers integrali con hummus.



Bibliografia

1. **Pitzalis, G., Lucibello, M.** (2002). *Il cibo: istruzioni per l'uso*. Milano: Franco Angeli.
2. **Thomas, D. T., Erdman, K. A., Burke, L. M.** (2016). "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501–528.
3. **Jeukendrup, A. E., Gleeson, M.** (2018). *Sport Nutrition: An Introduction to Energy Production and Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. **Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M., Langley, S.** (2009). "Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance." *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509–527.

Sitografia

1. **Istituto Superiore di Sanità.** (2011). *L'alimentazione nella pratica motoria e sportiva*. Roma: Istituto Superiore di Sanità. Disponibile su: https://www.iss.it/documents/20126/0/Libretto_Alimentazione.pdf/46cc1fe6-0f9e-9722-acf7-36dc3d350ac0?t=1582280465780
2. **Percorso Nutrizione.** (s.d.). *Alimentazione nel Basket*. Disponibile su: <https://percorsanutrizione.it/dieta/sport/alimentazione-nel-basket/>
3. **MegaBasket.** (2022). *La dieta corretta per i giocatori di basket*. Disponibile su: <https://www.megabasket.it/2022/03/03/a/la-dieta-corretta-per-i-giocatori-di-basket/>.
4. **Enervit.** (s.d.). *Alimentazione e integrazione prima, durante e dopo il basket*. Disponibile su: <https://www.enervit.com/it/alimentazione-e-integrazione-prima-durante-dopo-il-basket>
5. **Cibum.** (s.d.). *Basket e alimentazione: durante e dopo la partita*. Disponibile su: <https://www.cibum.eu/basket-e-alimentazione-durante-e-dopo-la-partita/>