

ALIMENTAZIONE ESTIVA

ALCUNE REGOLE SANE

Come abbiamo sempre menzionato parlando di alimentazione per noi sportivi essa diventa non solo un mezzo per sfamarci, ma è un mezzo per fornirci energia di qualità per migliorare le nostre performance e per mantenerci in salute. Quindi è da considerare l'alimentazione, o meglio il cibo, come elemento per raggiungere uno stato di salute e di benessere generale, e non come elemento per abbuffarci e sentirci sazi dopo un pasto. Le abitudini alimentari di molti soggetti lasciano a desiderare, e tutto ciò viene accentuato ulteriormente nel periodo estivo quando gli orari giornalieri vengono sconvolti da altri impegni e abitudini, come l'andare a letto tardi perché previste uscite con amici con la conseguenza di bere e mangiare alimenti "vuoti" fino prima di addormentarci. Di conseguenza la mattina successiva ci si sente già "sazi" dalla sera prima e si salta la colazione con tutti i rischi che ne incorrono per la nostra salute e per la nostra forma fisica, portandoci per tutta la giornata un senso di fame che sarà placato mangiando qualsiasi cosa (soprattutto carboidrati) ci troviamo dinnanzi ai nostri occhi o meglio alla nostra bocca. Allora vediamo in questo articolo di chiarire ancora alcuni concetti base di una corretta e sana alimentazione anche d'estate con tutte le abitudini stravolte.

CONOSCERE PER NON SBAGLIARE

1. **Principi nutritivi:** la quasi totalità degli alimenti è costituita da un mix di composti principi alimentari, per effetto della digestione dai principi alimentari si ricavano i principi nutritivi (Carboidrati, Proteine, Lipidi o grassi, Sali minerali, Vitamine, Acqua). I principi nutritivi servono al nostro organismo per mantenersi in uno stato di salute e benessere generale, una carenza di uno dei principi nutritivi porta a un malessere e delle complicazioni fisiche corrispondenti.

2. **Carboidrati:** qualsiasi sia l'origine dei carboidrati, tutti vengono assimilati sotto forma di **Glucosio** (zucchero), il quale innalza la **Glicemia** (tasso di glucosio nel sangue), la quale a sua volta dipende **dall'Indice Glicemico** di ogni alimento (la velocità con cui i carboidrati entrano in circolo nel torrente ematico dopo essere stati assimilati), tutto ciò è regolato **dall'Insulina** (ormone secreto dal pancreas). All'indice glicemico bisogna anche tener presente il **Carico Glicemico** (la quantità di un determinato alimento che viene ingerito in un'unica soluzione, o pasto).

3. **Non più calorie, ma indice glicemico:** a loro volta i carboidrati non sono tutti uguali per la nostra salute, negli ultimi anni nel mondo della dietologia quando si parla di alimentazione per dimagrire non si parla più di calorie, ma si prende in esame l'Indice Glicemico degli alimenti. Per questo possiamo classificare gli alimenti ad alto (pasta, pane, riso), medio (frutta, tranne banane, uva) e basso indice glicemico (verdura, tranne carote e patate). Quindi capite benissimo che ci sarà nel nostro consumo giornaliero un'abbondante consumo di verdura, frutta e un limitato consumo di farinacei, soprattutto quelli costituiti da farina bianca, diversa da quella integrale. Tutto ciò per evitare picchi di glicemia (**iper-glicemia**) con abbassamenti repentini e incontrollati della glicemia (**ipo-glicemia**).

4. **Non tutte le proteine sono uguali:** come ben sappiamo le proteine hanno una funzione plastica (riparazione e costruzione della nostra muscolatura), una funzione regolatrice per i processi di natura biochimica, una funzione energetica forniscono 4kcal per 1gr di proteine. Sono costituiti da amminoacidi, tra cui alcuni sono detti "essenziali". Il loro fabbisogno varia in base a diversi fattori (sesso, sport praticato, massa muscolare del soggetto, metabolismo basale), ma in linea di massima

per un soggetto sportivo si aggira intorno a 1gr x kg di peso corporeo. Ma è fondamentale che questa quota di proteine venga assimilata da alimenti di notevole valore biologico, come potrebbero essere uova (albume meno tuorlo), dal pesce che contiene omega3 e grassi polinsaturi, eliminando o limitando la carne rossa e i formaggi. E' da sfatare che un podista non possa alimentarsi eliminando la carne , non sono in pochi gli sportivi addirittura vegetariani che gareggiano a ottimi livelli.

5. Non tutti i grassi fanno male: anche per quanto concerne i Grassi, come anche abbiamo visto per i Carboidrati e le Proteine, ci sono quelli “buoni “ e quelli meno buoni. La funzione dei grassi è quella di fornire energia 1gr producono 9Kcal rispetto alle 4Kcal dei carboidrati e delle proteine, sono importanti nei processi di che costituiscono membrane cellulari, rallentano assorbimento degli zuccheri, sono precursori di ormoni e vitamine. Essi vengono suddivisi in: **saturi** (dannosi alla salute) come lardo, sono solidi in natura; oppure **Insaturi**, suddivisi a loro volta in monoinsaturi e polinsaturi che danno vita agli Omega3, acidi grassi utilissimi per la nostra salute con notevoli proprietà antinfiammatorie. Da ciò si evince anche in questo caso che la scelta dei grassi diventa fondamentale per la nostra salute, meglio pesce che carne, meglio grassi buoni che migliorano i nostri livelli di Colesterolo, Trigliceridi , HDL e LDL.

Dopo queste brevi indicazioni per capire meglio come dobbiamo comportarci dinnanzi a determinate scelte alimentari vediamo quale potrebbe essere la strada giusta verso uno stato di salute e benessere generale che ci permetta di migliorare anche le nostre performance atletiche. Un percorso di salute e benessere potrebbe essere cos'ì suddiviso :

- Controllo Insulina : (scelta dei carboidrati favorevoli a basso indice glicemico);
- Restrizione calorica : (mangiare in maniera equilibrata senza eccessi di calorie introdotte);
- Modulazione dei grassi : (scegliendo grassi buoni per la nostra salute);
- Attività fisica quotidiana: (praticare regolarmente attività fisica in generale, meglio se aerobica);
- Relax quotidiano: (dedicare del tempo al proprio relax e divertimento).

Una volta preso atto di quelle che devono essere le scelte da compiere per una corretta alimentazione, vediamo come possiamo comportarci realmente nella vita quotidiana e soprattutto quando le nostre abitudini possono essere stravolte da periodi particolari, come potrebbe essere l'estate diventa fondamentale all'inizio della giornata partire con il serbatoio pieno di buona energia che ci permetterà di rendere al meglio durante la giornata di lavoro, ancor più se abbiamo in programma un allenamento . Quindi possiamo preventivare diverse tipologie di colazione che ci forniscano energia buona e non calorie “vuote “.

Latte (o derivati)

Fette biscottate integrali

Marmellata non zuccherata

Noci (3)

Latte di soia

Galette di riso (2)

Miele biologico

Mandorle (5)

Latte di riso

Pane azimo

Marmellata biologica
Noci (3)
Latte di avena
Frutta fresca
Fette Biscottate integrali
Miele biologico
Mandorle (5)

Errori da non fare:

- Saltare la colazione (rallentamento metabolismo con conseguente aumento di peso);
- Bere velocemente caffè abbinato a un cornetto (calorie vuote);
- Abbinare solo fonti di carboidrati (succhi, marmellata, fette biscottate , miele);
- Non equilibrare il quantitativo di ogni macronutriente (risposta ormonale abnorme) meglio fermarsi a metà mattina per svolgere uno spuntino e non arrivare a pranzo affamati, la regole alimentare del poco ma spesso deve essere rispettata in tutti i pasti della giornata.

Se d'estate potrebbe capitare che in quell'ora del mattino siamo in giro per il mare organizziamoci per portarci a presso della frutta, oppure trovare nelle immediate vicinanze qualche negozio che possa farci un panino piccolo integrale con carpacci (bresaola, tacchino, tonno, salmone). Oppure abbinare una buona macedonia di frutta condita con solo olio o salsa balsamica con aggiunta di Tofu (formaggio di soia), e' senza ombra di dubbio un pasto importante della giornata. Dobbiamo fare in modo di arrivare non affamati (vedi spuntino metà mattina) , ma con il giusto senso di appetito che caratterista questo momento della giornata. Gli alimenti consumati devono essere di facile digeribilità se successivamente la giornata continua con il lavoro subito dopo, evitando abbinamenti con quantità troppo abbondanti. Se ci troviamo al mare potrebbe essere consumato uno "spuntino rinforzato" , utilizzando la stessa regola degli spuntini leggeri ma che ci permettano di saziarci e mantenere a buoni livelli la glicemia. Vediamo di seguito alcuni esempi:

Al mare:

Insalata mista (con tonno, noci , cocomeri)
Frutta di stagione

Al mare:

Carpaccio di salmone (o bresaola, o manzo)
Macedonica di frutta con noci

A casa:

Verdura a vapore
Pesce bollito
Crudità di stagione
Mandorle (5)

A casa:

Pasta integrale con tonno
Insalata mista
Frutta fresca
Noci (3)

Errori da non fare:

- Saltare il pranzo e quindi dare uno stimolo di ipoglicemia al nostro organismo con abbassamento dei livelli di energia e conseguente calo di concentrazione nel lavoro pomeridiano;
- Mangiare quello che capita se ci troviamo fuori casa non rispettando la regolare dei macronutrienti;
- Aumentare eccessivamente la quantità di carboidrati sfavorevoli (pasta) con conseguente ipoglicemia reattiva post pasto con cali di energia e sonnolenza.

La cena diventa un momento in cui si effettua un controllo generale di tutta la giornata vissuta fin ora, quindi la cena è il momento in cui si rischia di tuffarsi a capofitto sui piatti se non abbiamo rispettato le regole su menzionate, o diventa un momento di sollievo e gratificazione finale per regalarci qualche “premio alimentare” se ci siamo comportati durante la giornata come le regole alimentari vogliono. Dovrebbe essere un pasto leggero, ma che ci permetta di soddisfare l’appetito normale di una giornata di lavoro e attività quotidiane. Nel periodo estivo purtroppo questo pasto viene spostato a ore inconsuete per poter condividere con amici una serata a cena. Quindi si ipotizzano cene oltre le 22.00, rispetto al solito orario più o meno fissato per le 20.00-20.30 , tutto ciò porta a un posticipo della digestione

che il più delle volte coincide con il sonno, il quale viene “alternato”. Quindi il consiglio è di consumare uno spuntino intorno alle 19.30-20.00 in modo tale da poter successivamente accontentarsi di qualcosa di leggero, come un insalata, o qualcosa da bere per fare compagnia agli amici. Vediamo degli esempi di cena:

Spuntino pre cena:

Panino integrale con bresaola

Frutta fresca + noci

Cena con amici:

Insalata mista con tonno +
carote + cocomero + mandorle

Spuntino pre cena:

Carpaccio di tacchino

Frutta fresca + mandorle

Cena con amici:

Pizzetta integrale con salmone
o salume magro

Cena classica:

Tonno in padella

Insalata mista

Mandorle o noci

Cena Classica:

Salmone fresco al vapore

Frutta di stagione Noci

All’elenco su menzionato manca lo spuntino del metà pomeriggio che può essere ugualmente organizzato come lo spuntino di metà mattina. Come avete potuto verificare a prescindere dagli

alimenti che vengono scelti che possono essere decisi in base ai propri gusti ed esigenze del momento, importante è far valere la regola di “abbinare in ogni pasto tutti e tre i macronutrienti in maniera equilibrata come quantità “ . Quindi giuste proporzioni tra carboidrati, proteine e grassi buoni. Non saltare mai nessun pasto organizzandosi in anticipo , e se proprio ci troviamo fuori casa, al mare, facciamo le scelte giuste. Anche in estate vige la regola del non arrangiarsi dal punto di vista alimentare, ma quello dell’adattamento alle situazioni di vista facendo sempre le scelte che vi conducano verso la salute e il benessere generale. Se non vogliamo trovarci a fine estate con diversi chilogrammi in più sul nostro peso corporeo, meglio organizzarsi dal punto di vista alimentare. Nulla è impossibile, è solo questione di organizzazione.

Buona corsa!