

# COME E QUANDO DEVE MANGIARE LO SPORTIVO

La distribuzione calorica va distinta in funzione del tipo di allenamento, se si pratica sport nel tardo pomeriggio è opportuno fare una buona colazione, un pranzo completo con alimenti di facile digeribilità, e due piccoli spuntini.

Lo spuntino del pomeriggio deve dare energia pur senza impegnare l'organismo in un laborioso lavoro di digestione. Se invece il nostro allenamento è nel primo pomeriggio si consiglia una colazione completa, uno spuntino un po' ricco nell'arco della mattinata (yogurt cereali, pane e prosciutto..) e un pasto leggero, una merenda non troppo abbondante dopo la seduta di allenamento e una cena completa che vada a bilanciare le carenze della giornata.

Alcuni errori che influiscono negativamente sulla prestazione sportiva sono per esempio il digiuno prolungato. Il podista che si presenta alla gara del mattino senza aver fatto colazione, avrà una spiacevole sensazione di stanchezza muscolare. Se invece il pasto è stato troppo abbondante si avrà l'effetto di un calo del rendimento.

Se la fine del pasto avviene troppo tardi rispetto alla competizione si possono rischiare diversi disagi sia gastrici che più generali come giramenti di testa, perdita di forze ecc. Questi spiacevoli sintomi sono causati dal fatto che una grossa quantità di sangue viene impegnata dal sistema digerente, ancora alle prese con la digestione, diminuendo il flusso ematico ai muscoli e al cervello.

Il momento migliore per l'ultima fase dell'alimentazione è circa 2 ore prima dell'inizio della competizione, ovviamente con moderazione.