

# LA SANA ALIMENTAZIONE

E' ormai noto che per ottenere dei buoni risultati in campo sportivo non basta solo allenarsi ma sono indispensabili due fattori fondamentali: un buon allenamento e una sana alimentazione. L'argomento "alimentazione dello sportivo" sta trovando largo interesse, oltre che nella medicina sportiva, anche tra i runners, questo evidenzia ancora di più l'importanza che sta assumendo lo studio delle abitudini alimentari di un atleta. La dieta, non intesa solo in senso restrittivo, deve sempre rispondere alle esigenze di consumo dell'atleta, professionista o amatore che sia, cioè deve tener conto del numero di allenamenti settimanali, dei chilometri svolti per singola seduta di allenamento, della qualità del lavoro svolto (es. ripetute, fartlek, fondo..ect) ed infine dal tipo di gara domenicale alla quale si intende partecipare. E' importante quindi che sia l'allenamento che la gara debbano essere supportate da razioni alimentari adeguate.

L'organismo umano è una macchina biochimica perfetta con un motore che consuma carburante e l'energia necessaria per far funzionare al meglio questo motore viene ricavata dagli alimenti, quest'ultimi composti da sostanze nutritive, molecole fondamentali del nostro carburante, sono suddivise in tre gruppi fondamentali:

- **CARBOIDRATI o ZUCCHERI**
- **PROTEINE**
- **LIPIDI O GRASSI**

Queste sostanze nutritive apportano energia all'organismo, è importante quindi scegliere un carburante idoneo e sano che contenga molecole di alto valore biologico che "aumentino" la performance del nostro motore, inoltre, gioca un ruolo molto importante anche sapere come e quando alimentare il nostro motore. Ci sono inoltre altri principi nutritivi molto importanti come i minerali e le vitamine, amati dai podisti ed assunti come integratori, contenuti invece in maniera sana soprattutto in ortaggi e frutta fresca.

La colazione del mattino è il pasto più importante della nostra giornata, mangiare bene a colazione ci fa mangiare molto meno nei pasti successivi e ci fa restare magri, oltre a migliorare il rendimento mentale. Lo spuntino delle dieci del mattino, a base di frutta o yogurt, ha un ruolo determinante come "spezza fame" utile per non sedersi a tavola a pranzo affamati. Il pranzo deve necessariamente essere composto da carboidrati in quantità moderata (pane, pasta, patate..) associati sempre da una quota proteica, indispensabile per mantenere la calma insulinica, tanta verdura e frutta indispensabili per l'apporto di vitamine e sali minerali. Senza dimenticare poi la merenda pomeridiana che come quella a metà mattina ci aiuterà a non presentarci a cena con una fame da lupi. Ed infine la cena si conclude con un pasto leggero con una quota ridotta di carboidrati sempre associate ad un alimento proteico di buon valore biologico.