



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Alimentazione nei giorni di allenamento, gara e riposo

Prof. Marco Malaguti

Dip. Per la Qualità della Vita – Università di Bologna



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Perché non tutti i giorni “contano” allo stesso modo

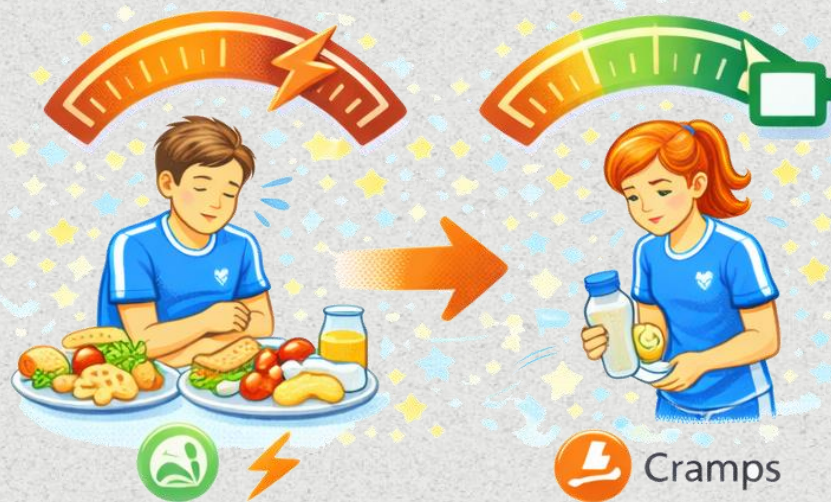
Non tutti i giorni richiedono la stessa energia:

I giorni ad alto carico, a basso carico, di gara e di riposo richiedono ciascuno strategie nutrizionali leggermente diverse.

Molti adolescenti tendono a mangiare allo stesso modo indipendentemente dagli impegni sportivi. Questo porta a:

- Giorni in cui consumano troppa energia
- Giorni in cui ne consumano troppo poca

Riconoscere le differenze aiuta a evitare stanchezza e cali di prestazione.



Giorni di allenamento intenso: cosa cambia davvero

Maggiori riserve energetiche necessarie:

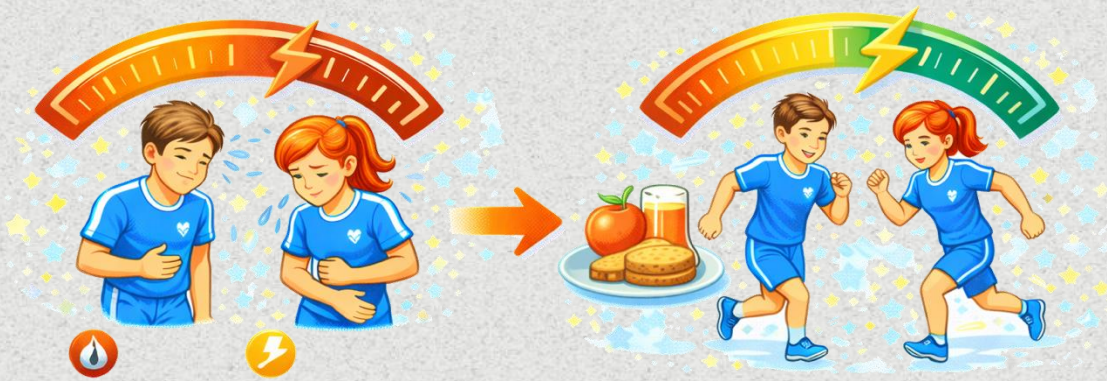
Allenamento nel tardo pomeriggio:

- Pranzo più sostanzioso + spuntino pomeridiano più 'mirato' per evitare cali durante la sessione

Allenamento nel primo pomeriggio:

- Pranzo facilmente digeribile: carboidrati complessi, evitare condimenti grassi, limitare le proteine
- Lo spuntino post-allenamento deve essere più sostanzioso

Non servono grandi quantità, ma maggiore attenzione alla qualità dei pasti.



Giorno di gara: la regola della “prevedibilità”

La regola della prevedibilità:

Il corpo deve lavorare senza sorprese. Evitare cibi sconosciuti o esperimenti dell'ultimo minuto.

Il pasto pre-gara deve essere:

- Semplice e digeribile
- Ben tollerato — attenersi a ciò che il corpo conosce

Molti adolescenti mangiano troppo poco o troppo a causa dell'eccitazione o della tensione. L'allenatore può trasmettere calma e ricordare agli atleti che anche la gara si prepara a tavola.



Cosa succede dopo la gara

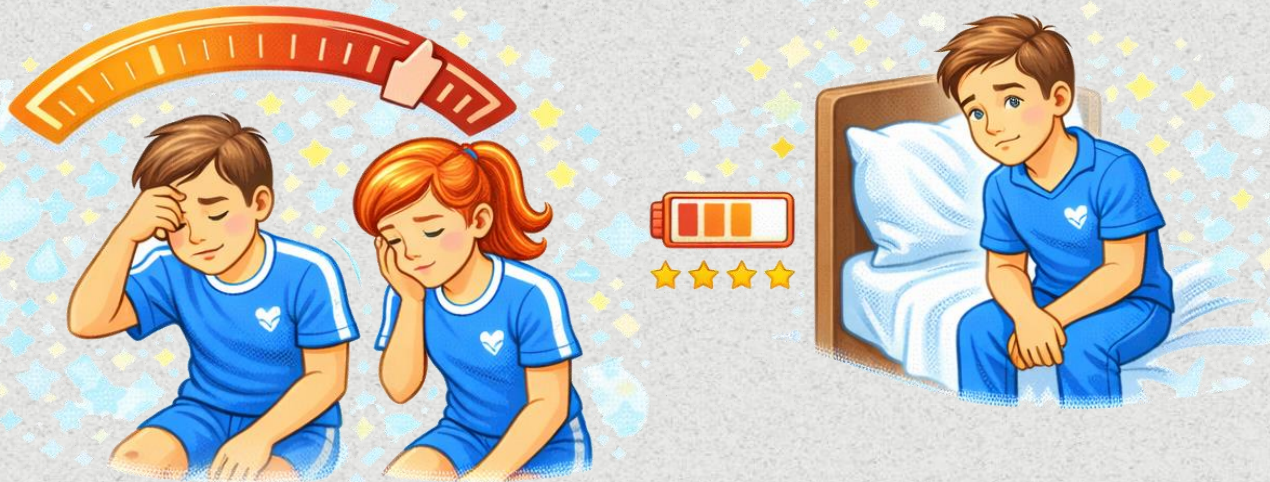
Recupero dopo la gara:

Dopo una gara l'organismo ha consumato molta energia ed è spesso sotto stress fisico ed emotivo.

Incoraggiare il prima possibile:

- Uno spuntino di recupero leggero
- Seguito da un pasto completo ed equilibrato

Un adolescente che non mangia dopo la gara rischia di arrivare il giorno successivo con riserve energetiche insufficienti, compromettendo il recupero complessivo.





Giorni di riposo: perché non sono “giorni liberi”

Il riposo non è assenza di lavoro:

Il riposo è il momento in cui i tessuti si ricostruiscono, il corpo elabora gli stimoli dell'allenamento e avviene il miglioramento. Se l'apporto energetico è troppo basso, il recupero sarà meno efficiente.

Nei giorni di riposo:

- L'apporto calorico può essere leggermente ridotto — ma la qualità dei pasti deve restare alta
- Proteine distribuite nell'arco della giornata
- Carboidrati complessi e buona idratazione

Così il corpo si presenta rigenerato per le sessioni successive.



Cosa può fare l'allenatore per guidare la settimana alimentare

Guidare la settimana alimentare:

Un allenatore non ha bisogno di organizzare i pasti degli atleti, ma può spiegare che nell'arco di una settimana ci sono giorni con maggiori richieste energetiche e giorni con minori.

Messaggi semplici con impatto reale:

- Un pranzo troppo leggero in un giorno ad alto carico compromette l'intera sessione
- Un pasto equilibrato in un giorno di riposo rende l'atleta più fresco il giorno successivo

Comprendere questi meccanismi aiuta i giovani atleti a diventare più autonomi e consapevoli.

