



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA TEMATICA 3

Cosa serve allo sportivo: alimentazione, energia e prestazione

Per chi pratica sport l'alimentazione è una risorsa fondamentale, non un semplice modo per controllare il peso. Queste schede illustrano in modo essenziale il legame tra alimentazione, energia e prestazione e l'importanza di nutrirsi in modo regolare ed equilibrato.

IN QUESTA AREA:

- Scheda 1** Principi di alimentazione per uno sportivo
- Scheda 2** Equilibrare alimentazione ed energia
- Scheda 3** Come alimentarsi per migliorare la prestazione



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 3 • ALIMENTAZIONE, ENERGIA E PRESTAZIONE — SCHEDA 1

Principi di alimentazione per uno sportivo

Per uno sportivo l'alimentazione non serve soltanto a togliere la fame, ma a fornire all'organismo l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno nel modo corretto. Seguire un'alimentazione regolare ed equilibrata aiuta a sentirsi più forti e resistenti durante gli allenamenti. I carboidrati sono importanti per l'energia, le proteine contribuiscono allo sviluppo e al recupero muscolare, mentre i grassi sani aiutano il corretto funzionamento dell'organismo. Anche bere acqua a sufficienza durante la giornata è fondamentale per la salute e per la prestazione sportiva.

Uno sportivo dovrebbe evitare di rimanere a digiuno per molte ore e fare attenzione a non saltare i pasti. Quando si rimane troppo tempo senza mangiare possono comparire calo di energia, difficoltà di concentrazione, stanchezza e peggioramento della prestazione. Per questo è importante inserire, oltre ai pasti principali, anche degli spuntini: frutta, yogurt, latte, frutta secca, pane o piccoli panini possono aiutare a mantenere un buon equilibrio energetico nel corso della giornata.

Non è consigliabile iniziare un allenamento né a stomaco completamente vuoto né subito dopo un pasto abbondante. Allenarsi a digiuno può far sentire senza energie, più stanchi e meno performanti; allenarsi troppo sazi può causare pesantezza, gonfiore e difficoltà digestive. È quindi importante organizzare prima dell'allenamento un pasto equilibrato, che dia energia ma permetta anche di sentirsi leggeri e a proprio agio durante l'attività fisica.

Un'alimentazione regolare è importante non solo per la prestazione, ma anche per la crescita, il recupero e la salute generale. Soprattutto negli adolescenti che praticano sport, un'alimentazione adeguata ed equilibrata aiuta a sostenere sia la performance fisica sia il benessere mentale.



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 3 • ALIMENTAZIONE, ENERGIA E PRESTAZIONE — SCHEDA 2

Equilibrare alimentazione ed energia

Per chi pratica sport è importante mantenere un equilibrio tra l'energia consumata e quella introdotta attraverso l'alimentazione. Il corpo consuma energia durante tutta la giornata, non solo durante l'allenamento, ma anche mentre si cammina, si salgono le scale, si studia, si pensa o persino mentre si riposa. Più aumentano la durata e l'intensità dell'allenamento, maggiore sarà il fabbisogno energetico. Per questo l'alimentazione non deve essere necessariamente identica ogni giorno.

Mangiare troppo poco può causare stanchezza, debolezza, difficoltà di concentrazione, recupero più lento e calo della prestazione. Soprattutto negli adolescenti, un apporto energetico insufficiente può influenzare negativamente sia la crescita e lo sviluppo sia la performance sportiva. Al contrario, mangiare eccessivamente può far sentire appesantiti e meno attivi. L'obiettivo non è mangiare il meno possibile né mangiare continuamente troppo, ma fornire al corpo l'energia di cui ha bisogno nel momento giusto e nella quantità adeguata.

Il fabbisogno energetico cambia in base al tipo di sport, alla durata dell'allenamento, all'età, al sesso, alla fase di crescita e alla struttura fisica della persona. Le esigenze di chi pratica sport di resistenza (corsa di lunga distanza, nuoto, ciclismo) possono essere diverse da quelle di chi pratica sport di forza o di squadra (calcio, pallavolo, basket). Anche altezza, massa muscolare, livello di attività quotidiana e metabolismo variano da persona a persona: per questo non esiste un unico schema alimentare adatto a tutti.

È importante imparare ad ascoltare i segnali del proprio corpo e adattare l'alimentazione ai propri bisogni. Sentirsi spesso stanchi, avere poca energia durante gli allenamenti, recuperare lentamente o avvertire una fame eccessiva possono essere segnali di un apporto energetico insufficiente. L'obiettivo non è soltanto il controllo del peso, ma mantenere un buon livello di energia, sostenere la crescita e aiutare lo sportivo a sentirsi bene fisicamente e mentalmente.



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 3 • ALIMENTAZIONE, ENERGIA E PRESTAZIONE — SCHEDA 3

Come alimentarsi per migliorare la prestazione

L'alimentazione influenza direttamente la prestazione sportiva. Prima di un allenamento è importante consumare un pasto equilibrato con una maggiore presenza di carboidrati, come pane, pasta, riso, avena o frutta. Questo non significa mangiare soltanto carboidrati, ma creare un pasto equilibrato che fornisca energia senza rendere la digestione troppo pesante. Prima dell'allenamento è preferibile evitare alimenti troppo grassi, molto ricchi di fibre o che possono causare gonfiore e fastidi intestinali, come fritti, grandi quantità di legumi, bevande gassate o pasti molto abbondanti.

Dopo l'allenamento è importante consumare non solo proteine, ma un pasto completo ed equilibrato. Alimenti come uova, yogurt, latte, pesce, carne o legumi aiutano il recupero muscolare, mentre i carboidrati permettono di reintegrare le riserve di energia consumate. Consumare soltanto proteine non è sufficiente: per favorire il recupero e il ripristino dell'energia è necessario un pasto bilanciato e completo.

Durante l'allenamento, attraverso il sudore, non si perdono soltanto liquidi ma anche minerali importanti come sodio, potassio e magnesio. Per questo, dopo l'attività fisica, oltre all'acqua può essere utile consumare alimenti ricchi di minerali come banana, yogurt, latte o frutta secca, che aiutano a reintegrare ciò che è stato perso con la sudorazione.

Quando l'alimentazione è regolare, varia ed equilibrata, soprattutto negli adolescenti che praticano sport, nella maggior parte dei casi non è necessario ricorrere a supplementi. Più che sull'uso di prodotti esterni, l'attenzione dovrebbe essere rivolta a costruire ogni giorno un'alimentazione completa, sufficiente ed equilibrata.



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.