



MASTICA, IDRATA, RIPOSA, ASPETTA: LE REGOLE D'ORO DEGLI SPORTIVI A TAVOLA

Qual è l'alimentazione giusta per uno sportivo? Quanto tempo prima dell'allenamento deve essere consumato il pasto? Meglio una colazione salata o dolce?

Ecco il Manifesto stilato dai nutrizionisti dell'IGI - Istituto del Gelato Italiano con le corrette e sane abitudini alimentari degli sportivi, presentato a Roma con due testimonial d'eccezione: la ginnasta Vanessa Ferrari e il pallanuotista Amaury Perez

Mangia correttamente e **MIRA**. Scegli bene la tua alimentazione e **MIRA**. Trova l'allenamento giusto per te e **MIRA**. Cosa si nasconde dietro questo curioso acronimo? Semplicemente la formula per ottenere le prestazioni migliori, nello sport e nella propria quotidianità...

*"Alla base di un corretto ed equilibrato stile di vita ci sono poche ma semplici regole, che mi sento di riassumere nella parola MIRA, ovvero Mastica, Idratati, Riposa, Aspetta – dichiara **Michelangelo Giampietro, Medico dello sport e nutrizionista, nonché Presidente di IGI Istituto del Gelato Italiano – Mastica** a lungo per facilitare la digestione e per non essere indotto a mangiare una quantità eccessiva di alimenti. **Idratati** correttamente nel modo e nella quantità migliore, per avere un corpo sano ed efficiente e muscoli forti e reattivi. **Riposa**, perché l'organismo ne ha profondamente bisogno e non c'è nulla, né cibo, né sostanze né trucchi che possano garantire i vantaggi di un giusto e sano riposo, in termini fisici e psicologici. **Aspetta**. Sii paziente e concentrato. L'attesa non è perdita di tempo ma è la capacità di scegliere il momento giusto, quello in cui il corpo è pronto a fornire la sua migliore prestazione, anche atletica."*

Oggi i ritmi della vita e del lavoro portano spesso a trascurare la propria alimentazione e a sottovalutarne l'importanza. Un grande errore, soprattutto se a farlo è uno sportivo. Ecco perché l'IGI ha voluto stilare il **Manifesto dell'Alimentazione dello Sportivo**, ovvero le regole d'oro e le abitudini più corrette quando si fa attività fisica.

QUANTO, QUANDO E COSA MANGIARE

Ormai tutti sanno che è bene suddividere i pasti in 5 momenti della giornata. Uno dei fattori fondamentali che regolano le scelte alimentari nella quotidianità di uno sportivo è la **digeribilità**.

Cominciando dalla prima **colazione**: meglio salata o dolce? La tradizione italiana e la dieta mediterranea indicano quella dolce - a base di latte, yogurt, caffè, prodotti da forno e frutta - ma anche quella salata può essere consumata per variare. *"Entrambe le opzioni possono essere corrette, purché si compiano le scelte più opportune – continua **Michelangelo Giampietro** – Ad esempio, l'uovo a colazione va bene, ma meglio scegliere la cottura alla coque, più leggera e digeribile. Bresaola o prosciutto crudo possono essere consumati, ma è meglio evitare il bacon. Il pane deve essere tostato o no? La differenza è solo nella quantità di acqua: il pane tostato ne contiene meno e potrebbe quindi più rapido da digerire. Un gelato o uno yogurt? Vanno benissimo entrambi e se vogliamo combinare i vantaggi, scegliamo un gelato allo yogurt! Perché in Italia il gelato confezionato allo yogurt è prodotto con yogurt vero, non con surrogati!"*

Per quanto riguarda il **pranzo** di uno sportivo, si tratta generalmente di un pasto leggero, per via degli allenamenti, mentre la **cena** rappresenta il momento di maggiore relax e gratificazione.

*"Sono amante delle serie tv – **confessa la ginnasta Vanessa Ferrari** – e la sera adoro rilassarmi sul divano, ma durante la giornata i ritmi sono scanditi da tanti impegni e allenamenti e **cerco sempre di rispettare la regola dei 5 pasti**. Non rinuncio mai a una bella colazione con cappuccino e biscotti o cereali, mentre solitamente consumo pasta, soprattutto integrale, o riso o farro a pranzo e un secondo con carne e verdure a cena. Il tutto intervallato da due merende, costituite da un frutto o una barretta".*

Vanessa Ferrari, nel 2006, è entrata nella storia diventando **la prima ginnasta italiana a conquistare la qualificazione per quattro finali mondiali**: concorso individuale, parallele asimmetriche, trave e corpo libero. Sempre nell'edizione dei mondiali di quell'anno è stata la prima ginnasta italiana a vincere **l'oro** nel concorso generale individuale, mentre pochi mesi fa, nella tappa di Coppa del mondo a Melbourne, ha conquistato un **primo posto nel corpo libero**.

La **ricetta personale**, invece, del campione **Amaurys Perez**, oggi allenatore e ieri giocatore di pallanuoto delle principali squadre di club e della nazionale italiana, con cui ha vinto l'oro ai Mondiali del 2011 a Shanghai e l'argento alle Olimpiadi di Londra del 2012? *“Ogni giorno bevo almeno **2 litri d'acqua**, dormo circa **8 ore** a notte, per colazione bevo **mezzo litro di latte** con i biscotti, a pranzo mangio **250 gr di pasta** e a cena **una bella fetta di carne** con contorno di verdure. Dopo aver fatto le mie **3/4 ore di allenamento quotidiano**, la sera mi rilasso con i miei **figli**, a volte mangiando con loro un gelato, preferibilmente un cono: mi dà una sensazione di tranquillità, benessere, felicità...”*

Quanto tempo prima dell'allenamento deve essere consumato il pasto? In genere, un pasto completo e ricco dovrebbe essere **consumato 2 o 3 ore prima dell'allenamento**, con preparazioni facili da digerire, come ad esempio un buon piatto di pasta, di alta qualità, condita in modo semplice e cotta per il tempo giusto

*“Per quanto riguarda il **fabbisogno calorico**, la disponibilità energetica influisce sulla prestazione sportiva, ma anche in generale sullo stato di salute – continua **Michelangelo Giampietro** – **L'ideale è in media un apporto quotidiano di 40-45 kcal/kg di massa magra**, salvo esigenze particolari, come possono essere quelle legate a sport che prevedono specifiche categorie di peso, per le quali occorre una valutazione nutrizionale completa e scrupolosa, soprattutto nel caso di soggetti giovani e/o di sesso femminile. Una regola generale che possiamo stabilire è che quotidianamente non bisognerebbe mai scendere sotto le **30 kcal/kg di massa magra**, per evitare di incorrere in possibili carenze nutrizionali e rischiare conseguenze, anche gravi, per la prestazione atletica e la salute. Bisogna prestare molta attenzione anche all'**idratazione**, importante per non esporre i muscoli a un rischio maggiore di infortuni, optando per bevande come acqua, tisane, latte, succhi di frutta e alimenti ricchi di acqua, come frutta, verdura, cereali e gelati. L'acqua è, infatti, una componente importante del gelato e può oscillare tra il **35% e il 70%**. I gelati che ne contengono di più sono ghiaccioli, sorbetti e granite, seguiti da quelli alla frutta e, infine, da quelli alle creme. Per idratarsi al meglio, infine, bisognerebbe assumere le bevande a piccoli sorsi, dando all'organismo il tempo di assorbire i liquidi introdotti”.*

La quantità corretta di liquidi da assumere? Dopo un allenamento o una gara, lo sportivo deve **assumere bevande per circa il 125-150% del peso perso**.

REINTEGRARE ENTRO 30 MINUTI IN MANIERA SANA E NATURALE

Dopo l'attività sportiva è molto importante reintegrare e bisognerebbe farlo entro 30 minuti dalla fine dell'allenamento. Con un'alimentazione varia e completa è possibile reintegrare perfettamente le sostanze perse negli allenamenti e nelle competizioni sportive: alimenti e bevande contengono, infatti, già tutto ciò di cui abbiamo realmente bisogno per nutrirci

*“Sapete che molti **integratori per lo sport sono a base di siero del latte**? – spiega il Presidente di IGI Giampietro – **Quale alimento lo contiene? La ricotta. Un'ottima integrazione post allenamento è, ad esempio, una fetta di pane con ricotta e miele. Il miglior alimento da assumere nel pasto successivo all'allenamento, in linea con le abitudini alimentare del nostro Paese? Un buon minestrone con verdure fresche, legumi e pasta, condito con olio extravergine a crudo e Parmigiano Reggiano grattugiato. E per quanto riguarda l'apporto di fibre? Ovviamente frutta e verdura sono gli alimenti principali da cui trarre fibre, ma possiamo anche ricavarle dai legumi e alternando i carboidrati dei cereali, assumendo anche pane a pasta integrali. Ricordiamoci infine che anche le marinature e le spezie contengono spesso nutrienti importanti”.***

PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ SPORTIVA

Quali sono gli alimenti che possiamo considerare utili ed efficaci prima, durante o dopo l'allenamento, per un'integrazione "casalinga", a base di cibi e bevande di uso comune?

Ecco una serie di esempi validi secondo il Manifesto dell'Alimentazione dello Sportivo stilato da IGI Istituto del Gelato Italiano:

Prima di un allenamento, possiamo assumere biscotti secchi o dolci da forno, anche confezionati (merendine), privi di farciture grasse. Se preferiamo alimenti salati, possiamo gustare un piccolo panino con bresaola.

Per spezzare **durante un allenamento** lungo e impegnativo, possiamo consumare qualche biscotto molto leggero, ricco di carboidrati, complessi (amidi) e semplici (zuccheri) e povero di grassi o ancora dei dolci da forno senza creme grasse. Possiamo anche assumere della frutta disidratata ed essiccata o del miele. Tutti alimenti ad alto indice glicemico.

Dopo l'allenamento, possiamo "reintegrare" con una tazza di latte e cereali o con un bel gelato. Anche la frutta secca a guscio (noci, nocciole, mandorle e pistacchi) contiene nutrienti importanti, così come i lupini, che, come gli altri legumi, contengono molte proteine in assenza di grassi.

IL CIBO E' IL CARBURANTE DEL NOSTRO CORPO, NUTRIMENTO MA ANCHE PIACERE

Ed ecco l'**ultimo, ma prezioso consiglio**: la vita dello sportivo – e non solo – è spesso caratterizzata da rinunce e sacrifici. Non è il caso di penalizzare ulteriormente l'atleta, imponendo restrizioni alimentari non necessarie. **Il cibo deve essere non solo nutrimento, ma anche piacere, relax, ricerca, gusto e socializzazione.**

Nutrirsi con piacere è sicuramente un vantaggio emotivo: un prodotto sano e gustoso da assumere dopo l'allenamento, come un buon gelato, è molto gratificante e può essere un contributo alla motivazione. Il gelato confezionato, inoltre, ha un'etichetta molto chiara che permette di scegliere il gelato perfetto a seconda del momento della giornata e del reale fabbisogno calorico

"Un momento di piacere che va gustato senza interferenze è proprio quello in cui si consuma il gelato – osserva la ginnasta Vanessa Ferrari – io, che adoro soprattutto i gelati con cioccolato (non fondente) e caramello, preferisco consumarlo nel fine settimana, sia con gli amici che in famiglia, purché sia in una situazione intima e tranquilla. Il gelato ha sempre fatto parte della mia vita: ho ricordi indelebili legati ai miei nonni che, dopo gli allenamenti, a volte venivano a prendermi e, tornando a casa, mi portavano a prendere il gelato."

Per informazioni:

Ufficio stampa IGI – Istituto del Gelato Italiano

Angela La Terra

+39 3470553433

angela_laterra@yahoo.com

www.istitutodelgelato.it