



REALIZZATO DA
IGI - ISTITUTO DEL GELATO ITALIANO

A CURA DI
MICHELANGELO GIAMPIETRO
MEDICO SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT
E IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE



ISTITUTO
DEL GELATO
ITALIANO

IGI – ISTITUTO DEL GELATO ITALIANO

Viale del Poggio Fiorito, 61 | 00144 Roma

Email: segreteria@istitutodelgelato.it

INDICE

Introduzione	2
Il vantaggio emotivo	4
Idratazione e temperatura corporea	5
Il fabbisogno calorico	6
Equilibrio nutrizionale	7
Digeribilità	8
Cottura e masticazione	9
Prima, durante e dopo l'attività sportiva	10
Integrazione e finestra anabolica	11
Conclusioni	12

INTRODUZIONE

LA COMBINAZIONE DEGLI ALIMENTI GIUSTI PER VINCERE LA GARA PIÙ IMPORTANTE: UNA NUTRIZIONE QUOTIDIANA FATTA DI SCELTE GUSTOSE E SALUTARI

Il **cibo** è il **carburante** del nostro corpo: attraverso gli alimenti e le bevande, assumiamo l'energia e tutti gli altri nutrienti necessari al nostro organismo per vivere e svolgere le attività di ogni giorno. Ma l'alimentazione non rappresenta solo questo: è anche piacere, relax, ricerca, gusto, socializzazione. Cosa cambia in termini alimentari per una persona che pratica sport, in modo più o meno costante e impegnativo? E per chi si dedica ad attività agonistiche? La vita dello sportivo è spesso caratterizzata da rinunce e sacrifici. Non è quindi utile penalizzare ulteriormente l'atleta, imponendogli restrizioni alimentari non necessarie.

Con questo ***Manifesto dell'Alimentazione dello Sportivo*** desideriamo fissare alcuni punti chiave e offrire indicazioni teoriche e pratiche sui comportamenti più adeguati, sulle migliori abitudini alimentari, sulle occasioni di consumo di carboidrati, proteine, grassi, vitamine, fibre e sulle piccole e sane concessioni che uno sportivo può regalarsi, come **un buon gelato**.

Michelangelo Giampietro



Michelangelo Giampietro

Presidente IGI, Medico specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell'Alimentazione.

Docente di "Alimentazione, nutrizione e idratazione" presso la Scuola dello Sport-Sport e Salute, Roma. Docente a contratto della scuola di specializzazione in "Medicina dello sport e dell'esercizio fisico" dell'Università Sapienza di Roma e in vari Master Universitari.

Autore di articoli e libri scientifici e divulgativi su alimentazione, attività fisica e sport.

INTRODUZIONE

COS'È L'IGI

L'Istituto del Gelato Italiano, IGI, nasce nel 1991 su iniziativa delle più importanti industrie gelatiere italiane con la finalità di promuovere e diffondere la conoscenza delle caratteristiche di qualità, bontà e valore nutritivo dei gelati confezionati prodotti e commercializzati in Italia.

La prima importante iniziativa dell'Istituto del Gelato Italiano nel 1993 è la messa a punto di un **Codice di Autodisciplina Produttiva** che fissa dettagliatamente le regole di produzione dei gelati confezionati in Italia garantendo un alto standard qualitativo ai prodotti. Il Codice IGI è stato aggiornato periodicamente per adeguarsi alla evoluzione delle normative e alle mutate esigenze del consumatore.

Il codice IGI rappresenta ancora oggi in Italia, dopo oltre 30 anni dalla sua emanazione, l'unico esempio di Codice di Regolamentazione nel settore della gelateria.



IL VANTAGGIO EMOTIVO

Tradizioni culinarie e sperimentazione gastronomica: scegliere col cuore mette la carica.

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 cibo è condivisione, socialità e identificazione dell'individuo nell'ambiente in cui vive: l'alimentazione varia secondo la geografia e i tempi e diventa un elemento distintivo delle tradizioni di un Paese e di un popolo.

La prima colazione, ad esempio, in Italia, ha forti caratterizzazioni regionali. Pensiamo al **vantaggio emotivo** che può comportare il rispetto delle abitudini e delle tradizioni del Paese di origine di un atleta, offrendogli ad esempio la possibilità di fare colazione con gli alimenti propri della sua terra più adatti per affrontare l'impegno fisico degli allenamenti. Pensiamo anche, però, che proporre la scoperta di nuove possibilità e combinazioni alimentari possa essere comunque gratificante e stimolante.



TIPS&TRICKS

Uno sportivo in trasferta potrebbe apprezzare una colazione tipica del luogo in cui si trova. Immaginiamo, ad esempio, che un atleta si alleni d'estate in Sicilia: una colazione a base di brioche con gelato o granita potrebbe essere un'ottima scelta.

E se si trovasse in Trentino, magari per un allenamento invernale?

Probabilmente apprezzerebbe una colazione con dolci tipici locali, come lo strudel, e/o alimenti con apporti proteici maggiori, come speck o bresaola.

IDratazione E TEMPERATURA CORPOREA

La forza di una goccia: protezione e benessere.

Bisogna sempre affrontare l'impegno sportivo con una idratazione perfetta.

Come? Assumendo **bevande** come acqua, tisane, latte, succhi di frutta e con **alimenti ricchi di acqua**, come frutta, verdura, cereali e gelati, in particolare ghiaccioli e granite.

Per idratarsi al meglio, bisognerebbe assumere le bevande a piccoli sorsi, dando all'organismo il tempo di assorbire i liquidi introdotti.

L'idratazione è molto importante anche per non esporre i muscoli a un rischio maggiore di infortuni. Infatti, le due principali cause nutrizionali che possono favorire lesioni muscolari sono le poche riserve di glicogeno e la scarsa idratazione. Entrambe possono concorrere alla comparsa di quei disturbi conosciuti come **overtraining**: l'organismo non riesce a recuperare e va incontro ad uno stato di fatica persistente e cronica che lo rende più vulnerabile e soggetto ad incidenti e danni.

L'alimentazione dello sportivo deve variare anche in base alla **temperatura atmosferica** e al grado di **umidità**.

L'esercizio fisico provoca un aumento della **sudorazione**, per abbassare la temperatura corporea attraverso la sua successiva evaporazione, favorita dall'uso di un abbigliamento congruo, oggi spesso costituito da specifici materiali tecnici.



Il così detto **cooling** (raffreddamento) può essere favorito proprio dall'assunzione di bevande e cibi freschi che contrastano il calore provocato dall'attività fisica, migliorano lo scambio termico e combattono l'arsura.

Pesarsi prima e dopo l'allenamento è utile?

Sì, per valutare i liquidi persi e reintegrarli.

Qual è 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**.

IL FABBISOGNO CALORICO

Energia disponibile, tutta quella che serve.

La **disponibilità energetica** influisce sulla prestazione sportiva, ma anche in generale sullo stato di salute. Varia ampiamente a seconda del numero e dell'intensità degli allenamenti: ovviamente, se lo sport in questione è di destrezza, più che di forza o impegno muscolare, la variazione del fabbisogno calorico, rispetto a una persona che non pratica sport, sarà modesta; se invece lo sport praticato richiede varie ore di allenamento fisico quotidiano e/o di intensità elevata, la variazione sarà consistente.

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.

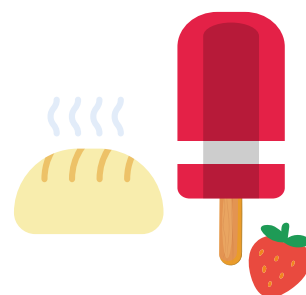
Una regola generale che possiamo stabilire è che quotidianamente non bisognerebbe **mai scendere sotto le 30 kcal/kg di massa magra**, per evitare di incorrere in possibili carenze nutrizionali e rischiare conseguenze, anche gravi, per la prestazione atletica e la salute.

TIPS&TRICKS

Il gelato confezionato ha un'etichetta molto chiara che permette di scegliere il gelato perfetto a seconda del momento della giornata e del reale fabbisogno calorico.



EQUILIBRIO NUTRIZIONALE



Se il mix è quello giusto, il carburante è vincente.

L'equilibrio dei nutrienti nello sportivo prevede un fabbisogno maggiore di energia con una netta prevalenza di carboidrati, più che di proteine. Scopriamo qualche dettaglio.

Normalmente, in una persona adulta l'apporto minimo di **carboidrati** è compreso tra **2 e 4 g per kg di peso corporeo desiderabile**. In un atleta può salire a 6 e persino a 10 g/kg di peso corporeo.

Nel caso di atleti di discipline di "lunga durata" (maratona, ciclismo, triathlon, ecc) che hanno bisogno di molta energia per un tempo prolungato, **può arrivare persino a 12 g/kg di peso corporeo**. Questo valore rappresenta un aumento pari a 3-6 volte il fabbisogno di un adulto che non pratica sport.

Per le **proteine**, invece, abbiamo altre proporzioni: in un adulto moderatamente attivo, il valore medio è di **0,9 g/kg di peso corporeo**. In uno sportivo, il valore **arriva a 1,2-2 g/kg di peso corporeo**.

E per quanto riguarda l'assunzione di **grassi**? Non bisognerebbe **mai andare sotto il valore di 1,1 g/kg di peso corporeo e restare, in genere, intorno a 1,4-1,5 g/kg di peso corporeo**, salvo in caso di apporti energetici particolarmente elevati, dove la quota di grassi è anche maggiore, per aumentare la densità energetica e ridurre il volume dei pasti consumati. Le fonti di grassi da preferire sono l'olio extravergine d'oliva, il pesce azzurro e la frutta secca oleosa.

È importante quindi **scegliere gli alimenti più appropriati**, per garantire un apporto corretto e completo di tutti i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) che forniscono energia al nostro corpo.

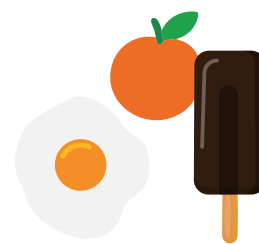
TIPS&TRICKS

Per quanto riguarda la **scelta delle carni**, meglio preferire quelle bianche, che sono meno grasse, come pollame, coniglio, pesce. E le carni di vitello e di maiale? Rientrano in realtà fra le carni rosse, come composizione, nonostante l'esame visivo potrebbe indurci a confonderle con le carni bianche.

E nella **scelta del gelato**, come dobbiamo regolarci?

Ogni gelato può essere perfetto per un momento specifico della giornata. Il valore nutrizionale di un cornetto o di un gelato con biscotto o cialda può essere ulteriormente arricchito con l'aggiunta di frutta che lo rende così uno snack più completo, sano e adatto a chi pratica sport di vario tipo.

DIGERIBILITÀ



Leggero, sano, gustoso e nutriente: identikit del pasto perfetto.

Ormai tutti sanno che è bene suddividere i **pasti in 5 momenti** della giornata, anche per evitare periodi troppo lunghi di digiuno che potrebbero compromettere lo stato di salute e la prestazione sportiva.

Uno dei fattori fondamentali che regola le scelte alimentari nella quotidianità di uno sportivo è la **digeribilità**. Questo criterio consente infatti di regolare l'alimentazione in base ai tempi e agli orari disponibili per nutrirsi e per svolgere le attività della giornata, tra cui gli allenamenti e le competizioni, momenti molto importanti nella vita di chi pratica sport.

Il **pranzo** di uno sportivo generalmente è **un pasto leggero**, per non avere conseguenze negative sugli allenamenti che si svolgono nelle prime ore del pomeriggio.

La **cena** invece rappresenta un momento di maggiore **relax e gratificazione**. Gli sportivi dopo cena si dedicano ad attività distensive o di studio e vanno a dormire verso le 22.30, per massimizzare gli **effetti positivi del sonno**.

Quanto tempo prima dell'allenamento deve essere consumato il pasto? In genere, un pasto completo e ricco dovrebbe essere consumato almeno 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. Infatti, **qualità e cottura accurata** garantiscono la migliore digeribilità dell'alimento.

TIPS&TRICKS

Parliamo ancora di **prima colazione: salata o dolce?** Entrambe le opzioni possono essere corrette, purché si compiano le scelte più opportune. Ad esempio, l'uovo a colazione va bene, ma meglio scegliere la cottura alla coque, più leggera e digeribile. Bresaola o prosciutto crudo con poco grasso possono essere consumati, ma è meglio evitare il bacon. Una curiosità: tutte le carni stagionate risultano più facilmente digeribili perché la stagionatura stessa costituisce un passaggio di predigestione delle proteine. Il pane deve essere tostato o no? La differenza è solo nella quantità di acqua: il pane tostato ne contiene meno e potrebbe quindi risultare 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!

COTTURA E MASTICAZIONE

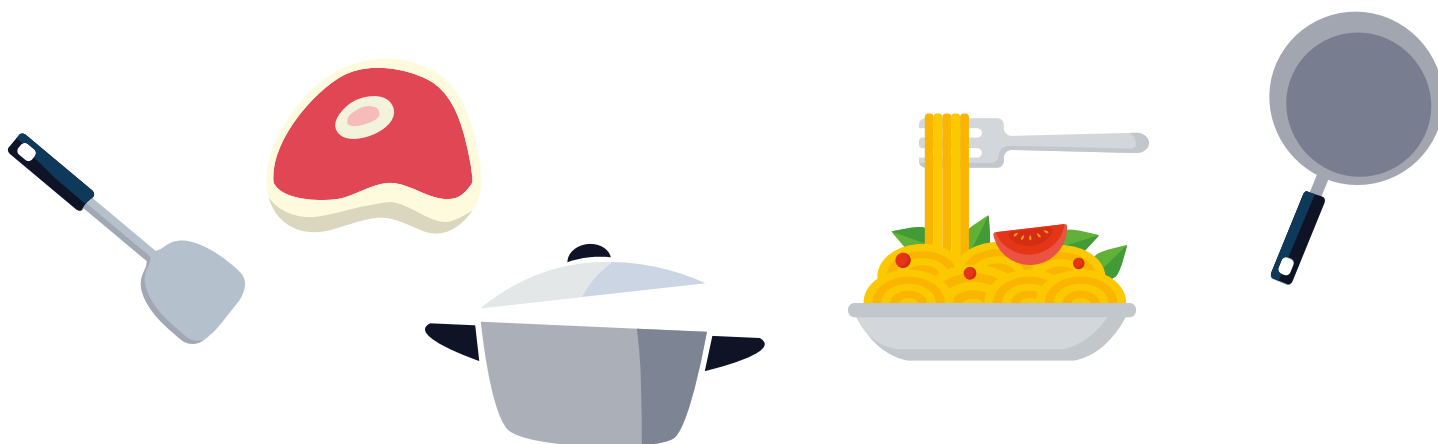
Come lo cucino, quanto lo mastico. Le buone abitudini fanno la differenza.

Come è noto, i due **metodi di cottura** più salutarci sono quello al **vapore** e la **bollitura**.

La cottura al vapore è più lenta, preserva meglio le caratteristiche organolettiche, riduce meno il contenuto dei nutrienti e non produce molecole tossiche.

Anche la bollitura non comporta la formazione di sostanze potenzialmente dannose, ma provoca una riduzione, anche se solo parziale, dei nutrienti idrosolubili e termosensibili come i minerali e le vitamine, fatta eccezione per quelle liposolubili (A, D, E e K).

L'**arrostitimento** prevede la cottura di un alimento a temperatura elevata, sotto l'azione diretta del calore e in un ambiente con atmosfera asciutta, che provoca la caratteristica colorazione superficiale nel prodotto.



La **frittura** richiede alte temperature e abbondante olio, che gli alimenti tendono ad assorbire, con una serie di implicazioni, sia per la digestione, sia per la formazione di sostanze potenzialmente nocive. Deve perciò essere un metodo di cottura da utilizzare con particolare attenzione ed esperienza, saltuariamente e non certo nella quotidianità dell'alimentazione di uno sportivo.

Per quanto riguarda la **masticazione**, potrebbe sembrare un aspetto poco rilevante e invece una corretta masticazione influisce moltissimo sulla digestione. **Quanto bisognerebbe masticare** un boccone per aumentare la digeribilità dell'alimento che stiamo mangiando? **Almeno dieci, quindici volte**, per tutti gli alimenti. Pensiamo ad esempio alla pasta: sapete che la digestione dei carboidrati comincia nella bocca, decisamente prima di raggiungere lo stomaco?

La masticazione lenta ha anche un'altra funzione importante: influisce sull'area cerebrale che regola la **sensazione di sazietà**. Più si mastica un boccone, più il nostro cervello riceve messaggi di sazietà. Quindi, generalmente, chi consuma cibi molli e li mastica anche poco, finisce per sentirsi sazio più tardi e per avvertire prima lo stimolo della fame.

PRIMA, DURANTE E DOPO L'ATTIVITÀ SPORTIVA

Cosa e quando? Ad ogni orario, il suo alimento ottimale.

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:

- **Prima di un allenamento**, possiamo assumere biscotti secchi o dolci da forno, anche confezionati (merendine), privi di farcitura grassa. 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.



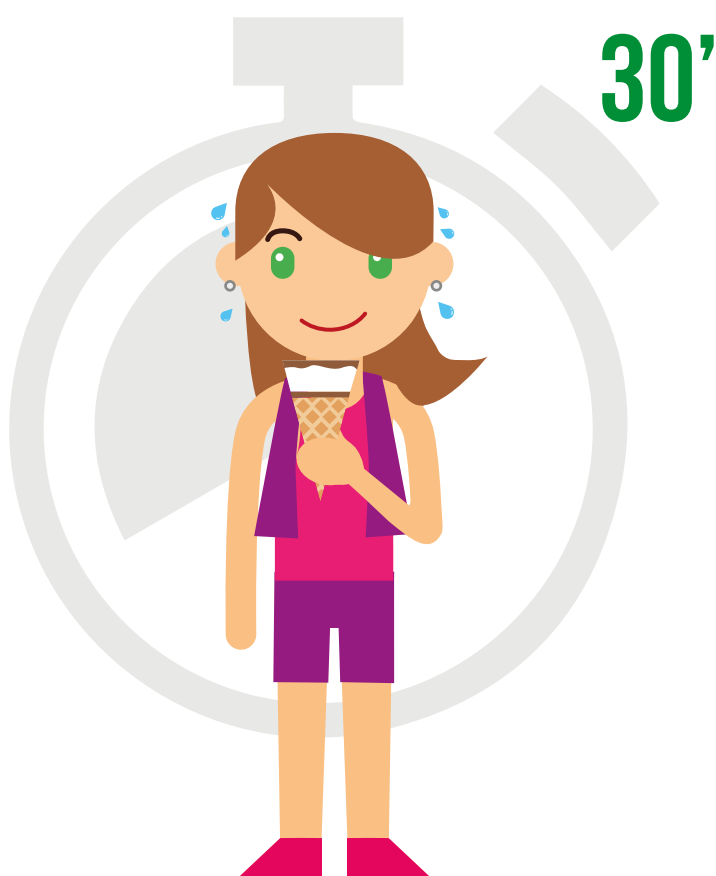
INTEGRAZIONE E FINESTRA ANABOLICA

Brucia, integra e ricostruisci: la combinazione vincente di sport e alimentazione.

Alimenti e bevande contengono già tutto ciò di cui abbiamo realmente bisogno **per nutrirci, prepararci all'attività fisica e reintegrare** le sostanze perse negli allenamenti e nelle competizioni sportive, anche in quelle più faticose e impegnative.

REINTEGRARE APPROFITTANDO DELLA FINESTRA ANABOLICA.

Dietro questa misteriosa dicitura si cela un'indicazione molto utile al nostro organismo: occorre alimentarsi subito dopo l'attività sportiva e sarebbe meglio farlo **entro i primi 30 minuti dalla fine dell'allenamento**. Questo infatti rappresenta il momento migliore, ma non il solo, per riparare i danni provocati dall'attività fisica intensa, indispensabili per ottenere i benefici muscolari miglioramenti del nostro stato di salute e della nostra capacità di prestazione fisica. Ogni allenamento comporta una fase di necessaria "distruzione" (catabolismo) che serve a stimolare l'organismo a **"riparare e ricostruire"** nel modo migliore. Nessuna paura, però, se non possiamo o abbiamo voglia di mangiare subito dopo l'allenamento. Ci vorrà un pò più di tempo ma l'organismo riesce comunque a sfruttare lo stimolo anabolizzante dell'allenamento e degli alimenti.



L'importante è non trascurare l'apporto di acqua e bevande.

Qual è il miglior alimento da assumere nel pasto successivo all'allenamento, in linea con le abitudini alimentari 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 le fibre, ma possiamo anche ricavarle dai **legumi** e alternando i carboidrati dei **cereali**, assumendo anche pane e pasta integrali.

Ricordiamoci infine che anche le **marinature** e le **spezie** contengono spesso nutrienti importanti.

CONCLUSIONI

Questo è il nostro consiglio per tutti gli sportivi, il cuore di questo Manifesto.

Scegli bene la tua alimentazione e poi **MIRA**.

Questo è ciò che devi fare per ottenere le prestazioni migliori.

Ecco svelato il segreto del nostro acronimo:

MASTICA, IDRATATI, RIPOSA, ASPETTA.

Mastica a lungo per facilitare la digestione e per non essere indotto a mangiare una quantità eccessiva di alimenti. Ricordati anche di fare bocconi non troppo grandi.

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.

Impara ad ascoltare e rispettare il tuo corpo!





ISTITUTO DEL GELATO ITALIANO



IGI — ISTITUTO DEL GELATO ITALIANO

VIALE DEL POGGIO FIORITO, 61 - 00144 ROMA

WWW.ISTITUTODELGELATO.IT