

Ciao, sono il papà di un ragazzo che gioca a pallacanestro con la stessa società alla quale tu appartieni: la Sportlandia. Di professione faccio il medico e il mio hobby preferito è lo sport..... da spettatore, ma da ragazzo e da giovanotto l'ho praticato molto ed ero abbastanza bravo a pallacanestro. Mi ricordo che se non mettevo la miscela giusta nel mio motorino rimanevo a piedi e... la stessa cosa succedeva se non mangiavo bene prima di una partita di pallacanestro: le gambe non andavano e l'allenatore mi richiamava in panchina. Poi sono diventato grande, avevo l'automobile e se non la curavo costantemente mi lasciava per strada, proprio come faceva il mio allenatore che non mi permetteva di salire sull'autobus per andare alla gara, se si accorgeva che mi alimentavo male, che fumavo le sigarette o bevevo la birra.

Voglio dirti che l'esperienza sportiva che ho avuto unita allo studio scientifico del corpo umano possono esserti utili se leggerai con attenzione ciò che ti ho scritto, ma soprattutto metterai in pratica i miei suggerimenti dietetici.

Leggi assieme alla mamma, o con il papà, o meglio con entrambi, e loro ti aiuteranno a ricordare e fare ciò che ti è più utile per crescere bene e fare sport.

Psss.....comunque sia, questa potrebbe essere una tua ricerca sull'alimentazione corretta, ma.....non dirlo all'Insegnante di Scienze che l'hai copiata!!!

### **Premessa:**

Ricorda: un'alimentazione buona è utile per lo sport ma è indispensabile per crescere bene. Nell'ultimo anno quanti centimetri sei cresciuto? Tanti vero! Bene il tuo corpo è in pieno sviluppo e per crescere ha bisogno di energia.

Cos'è l'energia? E' la forza che ti deriva dal cibo che mangi! Però tu non sei un serbatoio di un motorino dove mettere tanta benzina per farlo andare di più; il tuo motore interno andrà bene se gli darai la miscela giusta! Ossia gli darai il cibo adeguato!

Cosa vuol dire adeguato? Vuol dire con il giusto mix di componenti:

- **Proteine ( che le trovi nella carne, nelle uova, nel latte)**
- **Carboidrati (ossia zuccheri che trovi nella pasta, nel riso, nel pane)**
- **Vitamine ( che trovi nella frutta e nelle verdure)**
- **Sali minerali (che trovi nei vegetali e nei latticini)**
- **Lipidi (ossia grassi che li trovi nella carne, nel burro, nell'olio, nei formaggi)**

Ogni cibo ha una quantità variabile di componenti ed in base alla loro combinazione sviluppa nel tuo corpo un'energia, che viene misurata in calorie, e che ti serve per muoverti, studiare, aumentare di statura, far funzionare tutti i tuoi apparati (cuore, polmoni, reni, intestino)..... a farti crescere insomma.

Non pensare che se mangi molto hai più energia e quindi cresci più in fretta, perché ti troverai cresciuto nella tua circonferenza e non in altezza.

Ricorda: se la tua età è compresa fra i 7 e 13 anni il tuo fabbisogno giornaliero di calorie è compreso fra **1600 e 2500** secondo l'attività fisica che fai.

Guarda sulle confezioni di cibo che hai in casa: vi troverai il valore energetico per 100 grammi di prodotto, per cui, con l'aiuto della mamma, potresti fare i tuoi conti giornalieri delle calorie che introduci nel tuo corpo. Può essere un gioco o un problema di matematica da risolvere, ma in poco tempo diventerai esperto e non ti servirà più la calcolatrice; il calcolo lo farai "a occhio" perché l'importante è.... non esagerare! e dividere il conto totale delle calorie giornaliere fra prima colazione, pranzo, e cena senza saltare un pasto, ma se qualcuno ti offre una fetta di torta perché è il suo compleanno..... non rifiutarla!

## **Proteine: manzo, pollo, pesce, uovo, latte, formaggio, fagioli.**

Sono fondamentali per la costituzione e l'accrescimento dei muscoli per cui sono importanti per chi fa sport e quindi una base per una dieta dello sportivo.

Le proteine sono costituite da amminoacidi che sono unità di base che vengono scisse fra di loro durante la digestione e una volta assorbite dall'intestino, riallineate a costituire le proteine tipiche del nostro organismo (è come se avessimo utilizzato i mattoni di una casa crollata per costruirne una nuova e diversa dall'altra).

Per il nostro corpo sono importantissimi 22 tipi diversi di amminoacidi di cui 13 possono essere prodotti autonomamente dal nostro organismo ma gli altri 9 devono essere introdotti con la dieta e quindi vengono definiti **essenziali** in quanto è essenziale che vengano introdotti con il cibo.

Le proteine delle fonti animali come la carne ed il latte sono definite **complete** perché contengono tutti e 9 gli amminoacidi essenziali, mentre le proteine delle fonti vegetali sono considerate **incomplete** perché difettano di uno o più degli amminoacidi essenziali.

Allora papà e mamma hanno ragione quando dicono: mangia la carne! **SI**

Ma la devo mangiare tutti i giorni e quanta al giorno? Non è necessario mangiare carne tutti i giorni; la puoi sostituire anche con il latte e le uova perché contengono proteine di origine animale. La quantità minima indispensabile di proteine giornaliera è modesta:

### **1 grammo di proteina per ogni chilogrammo di peso corporeo.**

Vuoi un esempio di quantitativo minimo di proteine da assumere se pesi 40 Kg.?

- Due tazze grandi di latte scremato (una a colazione e una per cena) = 16 gr.
  - 60 gr. di formaggio = 14 gr.
  - 90 gr. di petto di pollo = 10 gr.
- Tot: 40 gr.

Visto che hai raggiunto i tuoi 40 grammi di proteine al giorno! E se proprio non vuoi mangiare la carne bevi più latte e mangia un uovo!

## **Carboidrati: pasta, pane, riso, biscotti, torte, latte, frutta.**

Negli alimenti ci sono due tipi di carboidrati:

- **Semplici**, detti anche più comunemente **zuccheri**, li usi tutti i giorni per addolcire il tuo latte o quando mangi una caramella; ma sono presenti anche in alimenti molto più giusti per la dieta e cioè nella frutta che contiene anche vitamine e sali minerali, e nello stesso latte che quindi non avrebbe bisogno di essere addolcito ulteriormente.
- **Complessi**, detti anche **amidi** che li trovi in tutti i prodotti del grano come il pane e la pasta e nel riso. Questi cibi sono raffinati perché sono fatti con farina e riso bianchi prodotti dal processo di raffinazione che ha tolto la fibra; ma in questo modo sono stati eliminati anche minerali e vitamine utili per l'organismo. Quando la mamma compra pasta o pane integrale non brontolare perché ha comprato il cibo migliore; oltre ad avere più vitamine e sali minerali ha anche le scorie vegetali che ti fanno sentire sazio pur mangiando meno e così introduci meno calorie.

Già perché con i carboidrati il problema sono le calorie in eccesso: un bel piatto di pasta, per 100 grammi di carboidrati, ti da 450 calorie e...ti ricordi quante ne dovresti avere in un giorno? 1600-2500 quindi sei già a circa 1/4 del pieno giornaliero!

I cibi con grande contenuto di carboidrati sono utili nello sport se usati intelligentemente: infatti accanto ad una pronta disponibilità di energia c'è il vantaggio ulteriore che sono cibi a **rapida digestione** per cui velocemente escono dallo stomaco e vengono assorbiti immediatamente dall'intestino tenue. Ciò è molto importante perché per fare sport occorre avere la pancia vuota senza avere fame! I carboidrati liberano velocemente lo stomaco e l'intestino e danno a lungo energia, espressa in calorie, da spendere in attività fisica.

Gli zuccheri sono da considerare invece la nostra riserva di carburante, da utilizzare se durante uno sforzo fisico prolungato dovessimo avere fame; diluiti in acqua e ingeriti danno subito energia da spendere, ma dura poco perché è una riserva di energia di emergenza e come tale va interpretata: **NON DEVE ESSERE UNA RISORSA DI USO COSTANTE!**

**Vitamine: latte, frutta, verdura, legumi, manzo, pesce, pollo, uovo.**

Sono importantissime per tutti i processi biologici che avvengono nel nostro corpo; senza di loro tali meccanismi lavorano al minimo, fino a fermarsi. Immagina gli ingranaggi della ruota posteriore della tua bicicletta (i cambi): la catena scorre su di essi, quando cambi, e lo fa silenziosamente e con precisione se gli ingranaggi sono bene oliati, ma se non lo fossero sentiresti rumori mentre cambi e prima o poi la catena cade. Le vitamine sono catalizzatori cioè degli acceleratori e controllori dei processi biologici.

Le vitamine sono tante, diverse fra loro e sono contenute in cibi differenti: ecco perché è utile mangiare cibi vari in quanto si ha a disposizione tutta la gamma delle vitamine.

Vengono assorbite dall'intestino in quantità minime, ma sufficienti al fabbisogno giornaliero (è inutile assumere vitamine oltre al cibo perché vengono eliminate con le feci, prima di essere assorbite): alcune si accumulano nei tessuti grassi del nostro organismo come se fossero state messe in magazzino (vitamine liposolubili), altre si solubilizzano nei liquidi corporei e una parte viene eliminata con le urine (vitamine idrosolubili); ne deriva che il nostro organismo ha più bisogno di quest'ultime perché non riesce a metterle in magazzino e utilizzarle in seguito.

**Vitamine liposolubili:** sono 4 e definite ciascuna per una lettera: **A, D, E, K**. La vitamina **A** è fondamentale per la tua vista e ben sai quanto sia importante questo senso per....centrare un canestro; inoltre ti serve per scurirti la pelle quando sei sotto il sole così non ti scotti. Ricorda che la puoi trovare nella frutta e verdura di colore arancio come albicocche e carote. Anche la vitamina **E** protegge i tuoi occhi e la pelle, ma la trovi in altri alimenti quali frumento e tuorlo d'uovo. Ma le vitamine che ti servono di più per crescere e fare sport sono la vitamina **D** e **K**; la prima ti permette di crescere facendo diventare lunghe e forti le ossa mentre la seconda ti protegge dai sanguinamenti che potresti avere per un trauma: infatti la vitamina **K** fa coagulare il sangue e la ferita si chiude con una crosta. La vitamina **D** la trovi nel pesce e nei tuorli d'uovo mentre la **K** la trovi nelle verdure a foglia verde (spinaci). Ricorda tutte queste vitamine ci sono nel **LATTE** che è l'unico alimento completo in vitamine per la tua crescita.

**Vitamine idrosolubili:** sono tante e molto simili fra loro, per cui vengono raggruppate nel **complesso B** e si aggiunge ad esse la vitamina **C**. Le vitamine **B**, oltre che essere presenti nel **LATTE**, ci sono in tutte le verdure verdi e nei legumi, nel pollo, nei pesci, nella carne e negli agrumi i quali però sono ricchissimi di vitamina **C**. Come vedi queste vitamine sono ovunque nei cibi e quindi il loro apporto giornaliero è costante e non necessita di essere integrato con preparati farmaceutici. A cosa servono? A fare molte cose ma la più importante è quella che ti aiutano ad avere tanti globuli rossi del sangue ed

un efficace sistema immunitario che ti difende dalle infezioni. I globuli rossi trasportano ossigeno a tutto il corpo ed ai muscoli così quando corri non senti la fatica; il sistema immunitario ti serve per non essere sempre ammalato, ma tu aiutalo anche con piccoli accorgimenti. Per esempio: quando vai a fare allenamento nei periodi freddi, presentati con adeguati vestiti, cappello di lana, guanti, poi finito l'allenamento fai subito la doccia calda, asciugati bene (anche i capelli!), mettiti maglieria asciutta, rivestiti e ... non dimenticare il cappello! Vedrai che non ti ammalerai anche se torni a casa a piedi.

### **Minerali: latte, frutta, verdura, legumi, manzo, pesce, pollo, uovo.**

Avrai notato che la pubblicità in TV per i cereali da prima colazione accenna sempre le vitamine ed i minerali; ma quando pensi ai minerali, certamente non ti viene in mente per prima cosa il cibo, ma pensi alla terra. Bene ma devi sapere che i minerali sono contenuti anche nel cibo: la carne rossa, quale il manzo, è molto ricca di **Ferro** che ti permette di costruire molti globuli rossi (ti ricordi a cosa servono? Sì! Bene allora sai che la carne va abbinata all'insalata e non alle patate, se vuoi mangiare in modo adeguato ai fabbisogni di crescita e sportivi).

L'altro minerale molto importante per la crescita è il **Calcio** che si deposita nelle tue ossa fortificandole; ti ricordi qual'è la vitamina che fa crescere le ossa? Bene se ricordi tutto allora non ti dimenticherai di bere il LATTE perché in esso c'è anche molto calcio.

In estate fa caldo e quando giochi sudati: con il sudore perdi un minerale fondamentale per i tuoi muscoli e cioè il **Potassio**. Lo stesso avviene anche quando ti alleni nello sport: sudati, perdi potassio e le forze muscolari calano fino a bloccarsi, dandoti un forte dolore, in genere al polpaccio, cioè un crampo. A volte i crampi al polpaccio possono comparire di notte, mentre dormi, dopo aver fatto un allenamento: vuol dire che devi mangiare più frutta come albicocche, banane e più ortaggi: qui si che ti servono le patate a volontà!

### **Lipidi (grassi): burro, olio, carne suina, salmone, torte, biscotti, frutta secca**

I grassi sono i componenti del cibo che sviluppano il più alto valore di calorie: pensa che 6 biscotti al burro già ti danno 400 calorie, quasi come un bel piatto di pasta! Se superi il tuo fabbisogno calorico giornaliero (1600-2500 calorie) tendi ad ingrassare e quindi devi correre di più in allenamento per mantenere un peso forma. Infatti cominci a utilizzare i grassi di deposito del tuo corpo dopo un'ora di corsa; dopo trenta minuti di corsa cominci a utilizzare gli acidi grassi liberi cioè quelle sostanze grasse che provengono dalla digestione del cibo e che sono in transito nel sangue per raggiungere i depositi del corpo, mentre nella prima mezz'ora di corsa hai utilizzato solo carboidrati!

Certamente più sarai allenato e maggiormente utilizzerai i grassi di deposito così potrai concederti come premio qualche fetta di torta in più.

### **Liquidi:**

Anche bere è importante perché le bevande contengono zuccheri, soprattutto i succhi di frutta, e quindi aumentano il contenuto delle calorie che introduci giornalmente; inoltre alcune bevande (Coca-cola, Sprite, Seven up) sono anche gasate per cui aumentano la distensione gassosa sia dello stomaco che dell'intestino e ciò può darti mal di pancia se le bevi prima di un allenamento o della gara. Anche il latte non è consigliabile prima di uno sforzo fisico perché viene assorbito in tempo più lungo rispetto alle altre bevande.

Cosa bere: direi che puoi bere di tutto con moderazione, ma in allenamento o in partita portati una bottiglia di acqua, meglio se naturale, o eventualmente una bevanda per lo sport (Gatorade ecc.), ma ricordati sempre di bere solo se hai sete.

## **SUGGERIMENTI DIETETICI PRIMA DELL' ALLENAMENTO O DELLA GARA.**

Se hai letto con attenzione tutto quanto ti ho scritto forse non ti servono questi suggerimenti: ti sono comunque utili come riassunto, oppure non hai letto nulla e sei arrivato subito a questa pagina. La cosa fondamentale che dovresti aver capito è che la dieta dello sportivo ti serve soprattutto per farti crescere bene indipendentemente dal fatto di fare dello sport; per cui la dieta è un comportamento sano che va mantenuto sempre e se pratichi sport non te la devi dimenticare, neanche nel periodo estivo o durante le vacanze di Natale, quando sei in pausa di allenamenti.

- Il transito del cibo nello stomaco e nell'intestino dura da 1 ora e 30' fino a 3 ore e 30' secondo la quantità di grassi presenti: più il pasto è a base di carboidrati più veloce sarà il transito intestinale ed il suo assorbimento, più grassi ci sono maggiore sarà il tempo della digestione. PER CUI : finisci di pranzare almeno due ore prima della gara e mangia cibi a base di carboidrati ( riso o pasta, carne bianca con patate lesse, una fetta di torta con marmellata) e in modica quantità. Se la gara è al mattino potresti alzarti dal letto in tempo utile per fare una colazione sostanziosa e al tempo di due ore prima della gara (latte scremato, biscotti secchi, marmellata, fetta di torta alle mele). Se la gara è lontana dagli orari tradizionali della colazione e del pranzo, fai uno snack con una fetta di crostata alla frutta oppure con un panino con prosciutto cotto, almeno 1 ora prima. E' importante che durante la gara tu abbia stomaco ed intestino liberi da cibo.
- Importante, oltre al cibo, è anche l'assunzione di liquidi: evita tutte le bevande gasate perché gonfiano lo stomaco e l'intestino e potresti avere sia mal di pancia durante la gara che difficoltà ad inspirare profondamente. Non bere prima della gara se non hai sete e durante la stessa bevi solo quando senti la sete. ATTENTO: se durante la gara senti un forte stimolo di fame e ti senti stanco, con le gambe che improvvisamente non vanno più, metti due bustine di zucchero nella tua bottiglia d'acqua e comincia a bere a piccoli sorsi finché la fame non se ne è andata e le forze sono ritornate. Se ti è successo una volta vuol dire che non ti eri alimentato bene, se succede sempre bisognerà avvisare il tuo Pediatra.
- Se capita di avere due gare nella stessa giornata non fare un pranzo completo fra una e l'altra, meglio mangiare un solo piatto di pasta o una pizza margherita e riservare per la cena il reintegro calorico.
- Se la gara è alla sera cerca di cenare due ore prima con un piatto di pasta o riso e una fetta di torta. Dopo la gara cosa c'è di meglio di una pizza per festeggiare la VITTORIA!