

# L'alimentazione del giovane cestista tra attività scolastiche e allenamenti

Le **abitudini alimentari e lo stile di vita** sono un'importante tassello nella preparazione fisica di un giovane atleta.

Ma non sempre gestire la propria alimentazione risulta semplice ed intuitivo, soprattutto a fronte dei molti impegni quotidiani a cui si è sottoposti.

Per questo in un contesto sportivo è importante dar spazio all'**educazione alimentare**, in modo che un professionista del settore possa fornire all'atleta e al team che lo segue i giusti strumenti per far scelte alimentari consapevoli. In questo modo si garantirà, oltre che un buono stato di salute e di benessere, anche benefici nella performance sportiva.

Dal punto di vista dei fabbisogni nutrizionali, l'alimentazione di chi fa sport non differisce da quella del sedentario perchè i principi nutrizionali sono gli stessi. Quindi come prima regola è necessario osservare un'**alimentazione equilibrata**, che consiste nell'assumere tutti gli alimenti di origine animale e vegetale in giusta proporzione, con una frequenza che per alcuni alimenti è giornaliera, per altri settimanale.

La seconda regola è **rispettare il bilancio energetico**, cioè introdurre tanta energia (cibo = calorie) quanta se ne consuma.

Tenendo a mente queste due regole di base, è importante ricordarsi che ogni cestista è un individuo a sé, con esigenze nutrizionali specifiche, che dipendono da età, sesso, caratteristiche fisiche quali il peso e la statura, e naturalmente dal livello a cui pratica l'attività sportiva. Quindi un buon piano alimentare deve tenere in considerazione vari elementi: non esiste una dieta valida per tutti!

## Ma quanta energia si consuma giocando a basket?

La pallacanestro, per le sue caratteristiche, è uno sport ad attività AEROBICA-ANAEROBICA ALTERNATA in cui c'è alternanza tra momenti di massimo consumo energetico (in cui l'atleta compie movimenti di alta intensità come scatti, riprese, azioni, cambi di direzione, salti) e momenti di minimo consumo energetico (in cui l'atleta cammina o addirittura è inattivo). In questo secondo step l'organismo deve recuperare e ripristinare le riserve energetiche per la successiva fase ad alta intensità. Serve quindi scegliere un'alimentazione bilanciata, così da fornire all'organismo tutti i substrati energetici e le componenti strutturali essenziali a soddisfare il grande consumo calorico e disporre delle giuste riserve per il tempo necessario al gioco. La **pianificazione alimentare** ha quindi una funzione strategica per il giocatore e nelle categorie giovanili serve tener conto:

- della conservazione dello stato di salute e dell'efficienza psico-fisica;
- della composizione corporea;
- del supporto metabolico alla prestazione fisica (allenamento e partita);
- della prevenzione e del recupero degli infortuni. I nostri grandi alleati sono i

- sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti contenuti nei cibi;
- delle esigenze di accrescimento.

### Come soddisfare allora il fabbisogno energetico per far fronte al dispendio energetico giornaliero?

Adottando le seguenti strategie alimentari:

- consumare 5 pasti al giorno (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) che apportino le giuste calorie (Kcal)
- assumere in modo equilibrato i macronutrienti: carboidrati (45-60 %), proteine (15-20 %), grassi (25-30%). L'apporto calorico così bilanciato permetterà una buona digestione e le giuste riserve d'energia per il cestista.

I carboidrati forniscono l'energia necessaria ad affrontare lo sforzo fisico dell'allenamento/partita. Bisognerebbe prediligere pasti ricchi di **CARBOIDRATI COMPLESSI** (pasta, riso ecc) perchè consentono un rilascio degli zuccheri nel sangue costante, evitando picchi glicemici troppo elevati.

Invece gli **ZUCCHERI SEMPLICI** (frutta, succhi di frutta, frutta disidratata ecc) vanno assunti a ridosso dell'attività, perchè più facilmente assimilabili e pronti all'uso.

Una seconda fonte energetica per l'organismo sono i **LIPIDI** (frutta oleosa secca, semi oleosi, olio evo ecc). A livello del sistema immunitario, agiscono in modo particolare nella risposta anti infiammatoria, favorendo la fase di recupero.

Vanno preferiti i grassi di origine vegetale (olio EVO) rispetto ai grassi saturi e trans che si trovano in merendine, insaccati ecc.

Infine i macronutrienti che svolgono una funzione strutturale e di sostengono per la crescita muscolare sono le **PROTEINE**. La costruzione di nuove fibre muscolari avviene solo se nell'organismo sono presenti gli aminoacidi, i mattoncini costituenti le proteine. Nel processo di sintesi delle proteine muscolari svolgono un ruolo importante le proteine nobili cioè quelle ad alto valore biologico.

### Ma come va gestita la propria alimentazione tra allenamenti e partite?

Conoscere il proprio corpo e sapere quali sono i tempi ottimali di assunzione del pasto per avere la massima resa in allenamento o in partita è un punto a favore dell'atleta.

Diversi studi hanno dimostrato come un pasto 3-3,5 ore prima dello sforzo fisico ricco in carboidrati e povero in grassi e proteine, migliora la prestazione sportiva. Quindi alcune indicazioni importanti da tenere sempre a mente sono:

- non affrontare un impegno sportivo a stomaco pieno/vuoto da più di 3 ore (vanno rispettati i tempi di digestione individuali);
- é possibile fare uno spuntino se tra l'ultimo pasto principale e l'allenamento passano più di 3 ore.

Se l'**allenamento è nel primo pomeriggio**, il pranzo non potrà mai esser completo

perchè ci si ritroverebbe in pieno sforzo fisico ad affrontare la digestione.

Una buona strategia è quella di sfruttare le ricreazioni a scuola per poter nutrirsi nel migliore dei modi. Quindi spuntini un po' più cospicui e non saltare la colazione, perchè sarà il pasto migliore per assumere tutti i macronutrienti.

Se l'**allenamento è nel tardo pomeriggio**, il problema non si pone perchè ci sono i tempi necessari per consumare un pranzo completo.

Nel **post allenamento** è importante il recupero con liquidi, sali minerali, carboidrati e proteine con riferimento alla durata e all'intensità dell'esercizio stesso.

L'**alimentazione nel giorno della partita** va calibrata in base all'orario e al tempo di gioco. Vanno gestiti in questo senso anche i pasti dei giorni precedenti così da aver le giuste riserve di energia.

La preparazione a tavola inizia infatti il giorno precedente, così da aumentare i depositi energetici. Si parla di carico dei carboidrati, che va iniziato 24h prima dell'evento, quindi in questo lasso di tempo vanno aumentate le concentrazioni di carboidrati, senza però escludere gli altri macronutrienti.

Per la partita della mattina quindi inizierò il carico dal pranzo del giorno prima.

Per la partita della sera aumenterò la concentrazione di carboidrati alla cena prima e alla colazione del giorno della partita.

In questo lasso di tempo è buona cosa limitare gli alimenti di origine integrali e non sovraccaricare i pasti di verdure (soprattutto crude) perchè non sono funzionali in quanto il giorno della partita, per l'ansia o l'emotività del grande giorno, la motilità intestinale è già di per se aumentata. Quindi le fibre andrebbero ad accentuare un aspetto che potrebbe crear fastidi nell'atleta.

Anche se i carboidrati integrali sono a lento rilascio e a basso indice glicemico, quindi ideali per fornire energia più duratura nell'arco della partita, è meglio sostituirli in questa fase con un piatto di pasta cotta al dente, cottura che riduce di molto l'indice glicemico.

Buona norma è non provare mai per la prima volta alimenti, integratori, o bevande prima di una partita. Vanno piuttosto provati durante gli allenamenti, per vedere come reagisce l'organismo.

Per concludere, va ricordata l'importanza di una **corretta idratazione**. Bere molta acqua nell'arco di tutta la giornata favorisce il mantenimento del tono muscolare, limitandone crampi e affaticamento. Quindi mantenere un'ottimale condizione di idratazione porterà notevoli benefici.

### *Esempio giornata alimentare ideale (allenamento tardo pomeriggio)*

COLAZIONE pasto lontano dall'allenamento ed è quindi un buon momento per inserire tutti i macronutrienti. Educare i ragazzi gradualmente a comporre una colazione equilibrata, assecondando comunque i loro gusti. Dev'esser composta da **carboidrati complessi** (pane, fette biscottate, torta fatta in casa, cereali in chicco e integrali) + **carboidrati semplici** (frutta fresca, spremute fresche, marmellata, miele) + **proteine** (latte, yogurt, uova, affettati, formaggi)

freschi) + **grassi** (frutta oleosa secca, creme di frutta oleosa secca, semi oleosi).

SPUNTINO META' MATTINA. Se la colazione è stata fatta di fretta, integrare inizialmente con macronutrienti non inseriti nella colazione. Altrimenti andranno benissimo **carboidrati complessi e semplici**.

PRANZO. Se consumato a casa, dev'esser completo di tutti i macronutrienti, visto che l'allenamento viene svolto nel tardo pomeriggio. I **carboidrati complessi** (pasta, riso, pane ecc) conditi in modo semplice + una piccola porzione di **fonte proteica** (carne, pesce magro) + frutta e verdura in base alla tollerabilità individuale.

SPUNTINO POMERIDIANO (PRE ALLENAMENTO). Fornire al corpo **carboidrati semplici e complessi** . Se tra lo spuntino e l' allenamento passa più di un'ora, si può aggiungere una fonte proteica, meglio se di veloce digestione.

CENA. Pasto completo costituito da **carboidrati complessi** (riso, pasta, patate, minestrone, zuppe, ) accompagnati da una buona fonte di fibre e da una **fonte di proteine**. I **grassi** come condimento (olio EVO, avocado, semi oleosi ecc). Importantissimo recuperare liquidi e sali minerali.

*Dott.ssa Marta Pagot*