

Attività fisica: quando e cosa mangiare per sentirsi bene

Introduzione

Per chi pratica regolarmente attività fisica un regime alimentare corretto consente di trarre il massimo vantaggio possibile dall'esercizio.

Il cibo fornisce all'organismo "il carburante" necessario per svolgere tutte le funzioni vitali e le attività quotidiane. Una corretta alimentazione trova la sua espressione in una combinazione degli alimenti adeguata e variata, per poter soddisfare in modo equilibrato il fabbisogno di energia (calorie), nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali) e acqua.

Le indicazioni che seguono, su cosa e quando mangiare, si riferiscono sia all'attività fisica intensa che a quella moderata svolta in modo prolungato.

Quando e cosa mangiare

Il processo di digestione richiede un grosso afflusso di sangue all'apparato digerente così come il cuore e i muscoli in caso di esercizio fisico. L'organismo, però, non riesce a soddisfare al meglio entrambe le richieste contemporaneamente, di conseguenza si avvertirà maggior fatica e i risultati, in termini di prestazioni, saranno meno soddisfacenti; per questo bisognerebbe **evitare l'assunzione di cibo poco prima di svolgere l'attività fisica**.

Regole generali:

- E' opportuno far passare 3 ore tra un pasto completo e l'inizio dell'attività fisica; l'intervallo può essere ridotto a 2 ore se il pasto è stato leggero (pasta, verdure e/o frutta).
- La prima colazione dovrà essere consumata circa 1 ora prima dell'allenamento.
- E' fondamentale bere costantemente: **prima, durante e dopo lo sforzo fisico**, in quanto, per evitare il surriscaldamento, l'organismo mette in moto il meccanismo della sudorazione, con perdita di acqua e sali minerali. Se le scorte di acqua saranno scarse, tutte le funzioni vitali ne risentiranno (vedi contributo "Idratazione" pubblicato nella sezione "materiali di lettura").
- Se si hanno solo 5-10 minuti prima di esercitarsi, si può mangiare un pezzo di frutta.

Attività fisica durante la mattina



Allenarsi a digiuno aumenta il rischio di crisi ipoglicemiche, specie nei soggetti non allenati o non abituati a svolgere esercizio fisico in tali condizioni.

Se si decide di muoversi dopo colazione, basterà attendere circa un'ora per non sentirsi troppo appesantiti e allo stesso tempo avere tutte le scorte di energie pronte ad essere utilizzate.

Il consiglio è quello di fare una colazione completa, con una quota proteica rappresentata da un bicchiere di latte scremato o uno yogurt magro, e una quota di carboidrati, sottoforma di un frutto e 30 gr. di cereali integrali o 2 fette biscottate con un velo di marmellata o miele. Altra cosa fondamentale è l'acqua: iniziare la giornata con un bel bicchiere a temperatura ambiente è l'ideale! Idrata il corpo e migliora la regolarità intestinale.

Attività fisica durante la pausa pranzo

E' importante adattare i pasti, in senso qualitativo e quantitativo, agli impegni fisici della giornata.

Chi fa esercizio fisico durante la pausa pranzo dovrà assumere una più ricca colazione e rendere più abbondanti gli spuntini di metà mattina e pomeriggio.

Consumare uno spuntino a metà mattinata sosterrà



l'organismo nell'allenamento, lasciando il tempo per digerire prima dell'esercizio. Per questo, prima dell'allenamento, è bene ingerire un mix non troppo calorico ed equilibrato nell'apporto di nutrienti, evitando i cibi troppo pesanti e salati. Lo spuntino dovrà essere quindi sostanzioso ma digeribile, scegliendo ad esempio un piccolo panino integrale abbinato ad un frutto.

Dopo aver praticato attività fisica, è importante riservare un po' di tempo della pausa pranzo per consumare del cibo. Anche in questo caso, è bene assumere alimenti nutrienti non troppo pesanti, anche perché un pasto troppo calorico rischierebbe di favorire la sonnolenza, penalizzando l'efficienza sul lavoro nel pomeriggio. L'apporto calorico dovrebbe essere leggermente superiore allo spuntino precedente. In questo caso, si potrebbe optare per del riso, delle carni bianche o del pesce, delle verdure fresche e della frutta. Un pasto bilanciato e in funzione dell'attività appena svolta permetterà di sentirsi sazi e rinvigoriti per il resto della giornata lavorativa.

Non bisogna trascurare, inoltre, l'apporto di liquidi: la fascia oraria della pausa pranzo corrisponde generalmente alle ore più calde della giornata, a maggior ragione non bisogna aspettare di percepire la sete per bere dell'acqua.

Bere spesso, sia prima sia dopo l'attività fisica, favorisce le prestazioni e il recupero post allenamento. L'acqua non deve essere troppo fredda, specialmente se si è accaldati.

Attività fisica durante il pomeriggio



Se, invece, si decide di praticare attività fisica di pomeriggio/sera, è necessario ricordare di consumare un pranzo contenente prevalentemente carboidrati e, circa un'ora prima di iniziare l'attività fisica, fare uno spuntino leggero ad esempio con un frutto fresco e una piccola quantità di frutta secca.

Dopo aver terminato una qualsiasi attività fisica, è meglio far riposare il proprio organismo per almeno un'ora, concentrandosi subito soprattutto sul reidratarsi. Si può consumare qualunque tipo di bevanda purché non gassata e zuccherata.

Se dopo l'attività fisica passa molto tempo prima della cena, è bene consumare uno spuntino leggero. A cena l'ideale è reintegrare le proteine, soprattutto attraverso i legumi.

Ricordate: l'attività fisica aumenta il fabbisogno di vitamine e sali minerali!! Con la frutta e la verdura, che non devono mai mancare, è possibile colmare in maniera sana e adeguata questo fabbisogno.