



GIOVANI SPORTIVI A TAVOLA

1. **Non si corre a pancia piena: La regola delle tre ore**

Quando il grande Schumacher o i suoi avversari scattano dalla pole position per prendere la testa di una gara di formula uno è necessario che la loro macchina non sia appesantita dal massimo carico possibile di benzina.

Neppure gli atleti possono pretendere di correre al meglio a pancia piena, subito dopo un pranzo di più portate. Sarebbero certamente appesantiti dal mangiare che ristagna nello stomaco! Per la macchina umana sorgono anche ulteriori complicazioni perché **durante la digestione è necessario che un notevole quantitativo di sangue affluisca all'intestino per assorbire quel che abbiamo mangiato** e, se una buona parte del sangue deve dedicarsi a questa funzione, ne resterà troppo poco per rifornire i muscoli ed il cuore dei nutrienti e dell'ossigeno che servono per sostenere lo sforzo di una corsa o di qualsiasi sport impegnativo.

Bisogna perciò evitare di andare in palestra o di fare qualunque sport nelle due o tre ore successive ad un pasto completo.

Se il pasto è stato, invece, un semplice spuntino, povero di grassi e facilmente digeribile, si potrà dimezzare l'intervallo. Il tempo necessario per la digestione diventerebbe ancora più lungo se avessimo preferito le patatine fritte che inevitabilmente si arricchiscono dell'olio di frittura, questo perché i grassi sono più lenti dei carboidrati e delle proteine nel passare dallo stomaco all'intestino.

Potrebbero andar bene, invece, una banana ed uno yogurt alla frutta, oppure due fette di pane con del prosciutto magro e poi un gelato di frutta o una spremuta. Con un mini-pasto di questo tipo si può iniziare l'attività fisica molto prima che sia trascorso il fatidico intervallo delle tre ore fra un vero pranzo e l'attività sportiva.

Insomma valgono per l'attività fisica o per qualsiasi sport che richieda muscoli e fiato, le stesse regole alimentari che dobbiamo rispettare prima di fare un bagno al mare o in piscina

2. **Rifornirsi prima di partire: l'importanza della prima colazione**

Se è vero che a pancia piena si corre meno velocemente è altrettanto vero che non si può uscire di casa, al mattino, senza aver consumato una buona prima colazione. Tutti i medici sono d'accordo su questo punto! Infatti, è necessario fare una buona prima colazione perché al risveglio siamo digiuni ormai da almeno 10 ore e quindi l'organismo ha già utilizzato l'energia contenuta negli alimenti della cena ed ha bisogno di un primo rifornimento per affrontare le spese energetiche della mattinata senza dover intaccare le sue preziose riserve di carburante.

Se la prima colazione è importante per chiunque, tanto più lo diventa per chi vuole fare dello sport. Tutto questo per una serie di buone ragioni:

a. un digiuno troppo prolungato farà perdere attenzione e rendimento a scuola o nell'attività fisica

b. mangiando a casa propria, e non al bar o presso qualche macchinetta che distribuisce merendine e bibite, si possono scegliere dei cibi più sani e più adatti alla nostra salute

c. se si è fatta una buona prima colazione e magari anche uno spuntino nel corso della mattinata, il pranzo potrà essere più leggero e quindi sarà possibile andare in piscina o fare qualsiasi sport senza contravvenire a quella 'regola delle tre ore' di cui abbiamo già detto nel precedente capitolo.

Cosa mangiare a colazione

Il latte è la base della prima colazione e devono esistere dei documentati motivi di intolleranza per escluderlo dalle proprie abitudini. Per chi non lo apprezza ci sono molti modi di correggerne il gusto con del cacao o con altri preparati in commercio. Si può anche sostituirlo con lo yogurt.

L'importante è provare qualsiasi alternativa prima di rinunciarvi perché il latte è un alimento importante che può dare equilibrio a tutta la nostra alimentazione, soprattutto nel periodo dello sviluppo quando occorrono non soltanto le calorie ma tutta una serie di sostanze per il completamento dello scheletro ancora in fase di accrescimento.

Oltre alla tazza di latte occorrono dei carboidrati di pronto impiego, come se ne possono trovare nel pane e marmellata. Vanno bene anche i cereali oppure dei cracker e infine una frutta o una spremuta di frutta.

3. Il costo di vivere e di correre: energia e calorie

Il potere energetico racchiuso negli alimenti si valuta in calorie.

E di calorie si parla anche riferendoci al costo delle attività umane o all'energia necessaria per mantenere vivi e vitali tutti gli organi anche durante il riposo o nel sonno.

La caloria ci permette di conteggiare sia l'energia contenuta in una data quantità di alimento, sia il costo di qualsiasi attività umana, dalla più economica (il sonno), alla più costosa (lo sforzo muscolare prolungato e intenso).

Dalle calorie al metabolismo basale

Per chiarirci meglio le idee sul consumo delle calorie è bene riprendere il solito paragone con l'auto. Per mantenere il motore acceso, al minimo del gas, come capita nel sostare ad un semaforo rosso, occorre una modesta quantità di benzina che aumenterà inevitabilmente quando la macchina comincerà a muoversi e ad accelerare.

Nel sonno anche il nostro motore biologico è al minimo e bastano poche calorie, meno di una caloria per ogni chilo del nostro peso, a garantirne il funzionamento. Quindi, chi pesa soltanto 40 chili avrà bisogno, durante il sonno o nel riposo più completo, di circa 40 calorie per ogni ora.

Perciò, otto ore di sonno costeranno 320 calorie a chi pesa 40 chili ma per un ragazzo più sviluppato, che pesi 60 chili, il costo sarà di 480 calorie!

D'altra parte anche nel sonno il cuore continua a battere, sia pure ad un ritmo più lento, il cervello non smette di sognare, anche se al risveglio abbiamo dimenticato il frutto del suo lavoro, ed i muscoli respiratori assicurano l'indispensabile ricambio dell'aria mentre il fegato, l'intestino e le ghiandole continuano silenziosamente la loro attività.

Il consumo minimo, inarrestabile, si chiama **metabolismo basale** ma è logico che qualsiasi attività che ci porti ad utilizzare dei gruppi muscolari, quindi a camminare e a correre, moltiplicherà il costo del metabolismo fino ad arrivare a 300-500 calorie per una ora di tennis o di calcio o di pallacanestro.

4. La miscela che funziona e non inquina: i 5 gruppi di alimenti

Torniamo allora all'esempio del motore questa volta riferendoci però all'amato motorino a miscela. Per usare bene questo motore basta leggere il libretto delle istruzioni e poi dire al benzinaio che vogliamo una miscela al 2% o al 3% a seconda di quanto è precisato nelle istruzioni.

Se per caso ci dimenticassimo che il motore va a miscela e non a benzina faremmo un grosso guaio perché, dopo qualche chilometro, si bloccherebbe tutto per mancanza di lubrificazione. Viceversa, se per distrazione dovessimo mettere una percentuale troppo alta di olio finiremmo per richiamare l'attenzione dei vigili urbani per l'inevitabile eccesso di fumo che fuoriesce dal tubo di scarico.

L'analogia col motore umano sta nel fatto che anche noi abbiamo bisogno di una miscela di nutrienti (**carboidrati, proteine e grassi**) ma per fortuna con dei rapporti percentuali meno rigidi.

Allora,precisiamo subito quale debba essere la miscela più opportuna per qualsiasi essere umano (sedentario o sportivo non fa poi molta differenza se non per la minore o maggiore quantità di miscela ma non per la sua composizione percentuale):

almeno il 50-60% delle calorie che occorrono a ciascuno di noi deve provenire dal gruppo dei carboidrati, non più del 30% dal gruppo dei grassi ed il restante 10-20% dal gruppo delle proteine.

Dato che il motore umano è molto più complesso di quello di un'auto o di una moto, è logico che le "istruzioni" per l'uso riguardino, oltre alla miscela energetica, anche **elementi "protettivi"** (vitamine, minerali, ecc.).

I 5 GRUPPI DI ALIMENTI

Secondo gli studiosi più esigenti gli alimenti andrebbero suddivisi in 7 gruppi,omogenei per contenuto di nutrienti, ma diciamo che la suddivisione in 5 gruppi è più semplice e già basta a garantirci una corretta scelta alimentare.

1° Gruppo - CEREALI E TUBERI

Appartengono ai cereali tutti gli alimenti ricchi di amido, come il frumento (quindi: pane e pasta), il riso, il mais, l'avena e molti altri ancora. Fra i tuberi, non spaventatevi per il nome oggi poco usato,basterà ricordare le patate (magari lesse o sotto forma di gnocchi; meno bene le troppo amate patatine fritte!).

I cereali sono ricchissimi di carboidrati ma contengono anche una buona quantità di proteine vegetali, tanto da consentire un ottimo stato di salute anche a quei vegetariani che ai cereali e ai legumi (un'accoppiata vincente di tutti gli aminoacidi essenziali per la vita) accompagnano anche il latte e i formaggi.

2° Gruppo - VERDURA E FRUTTA

Le raccomandazioni degli esperti mondiali di nutrizione "pretendono" che tutti, ragazzi compresi, aumentino la quota giornaliera di verdure e frutta.

I prodotti di questo gruppo ci forniscono non soltanto **vitamine** e **minerali** ma anche delle preziose molecole antiossidanti che aiutano le cellule a difendersi dai radicali liberi, cioè dalle scorie che si creano nel corso dei processi chimici che si ripetono incessantemente all'interno delle cellule stesse. Poiché la vitamina C si distrugge al calore è bene mangiare anche delle verdure crude. Chi non apprezza le verdure deve assaggiarne differenti varietà in modo da trovarne qualcuna più gradita da consumare tutti i giorni.

3° Gruppo - LATTE E DERIVATI

Sono una fonte pregiata non soltanto di proteine ma anche di calcio ben assimilabile. Il latte e i formaggi, con la loro equilibrata ricchezza di nutrienti, possono servire a compensare anche qualche eventuale carenza alimentare.

4° Gruppo - CARNE, PESCE, UOVA E LEGUMI

Da questo gruppo provengono le proteine di più alto valore biologico, cioè quelle che hanno contemporaneamente tutti gli aminoacidi che il nostro organismo non sa "assemblare" per ricreare tutte le proteine del suo corpo.

5° Gruppo - GRASSI E CONDIMENTI

Non pensate che si tratti di alimenti destinati solo al piacere della tavola o a fornire parte di quella grande quantità di calorie che occorre a chi fa molto sport. Anche i grassi sono essenziali alla vita. Piuttosto bisogna imparare che i grassi vegetali contengono maggiori quantità di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (per ciò liquidi come l'olio di oliva e di altri semi) e sono in genere da preferire ai grassi di origine animale (solidi come il lardo), giudicati a rischio per la colesterolemia e le malattie collegate.

La Piramide degli alimenti

Anche la piramide degli alimenti elaborata secondo le indicazioni dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione è un'immagine simbolica che privilegia il nostro modello mediterraneo ormai apprezzato dagli scienziati di tutto il mondo.

I cinque gruppi alimentari, di cui abbiamo già parlato, devono essere sempre rappresentati nell'insieme dei pasti giornalieri con uno o più degli alimenti che compongono i gruppi ma con una preferenza quantitativa (cioè porzioni più abbondanti e più frequenti) a partire dalla base della piramide rispetto ai gruppi posti più in alto.



5. La benzina pulita: ovvero, gli alimenti ricchi di carboidrati

Abbiamo visto che tra i nutrienti di cui abbiamo bisogno, oltre a grassi e proteine, ci sono i carboidrati. Senza fare troppi riferimenti alla chimica, diciamo soltanto che la combustione del glucosio (la forma più semplice dei carboidrati che dopo la digestione passerà nel sangue) produce, nelle cellule del corpo umano, energia (4 calorie per ogni g. di glucosio o di fruttosio) e, come scarto facilmente eliminabile, acqua e anidride carbonica.

Anche i grassi e le proteine possono fornire energia ma con qualche problema, diciamo di lavorazione, che non esiste con i carboidrati. Comunque, ripareremo delle proteine e dei grassi (questi ultimi producono più del doppio dell'energia fornita dai carboidrati) nei rispettivi capitoli. Per ora, limitiamoci ad un commento sui tanti parenti da cui è formata la famiglia dei **carboidrati**, cioè gli alimenti che in tutto il mondo forniscono all'uomo la base dell'alimentazione, ovvero almeno la metà delle calorie che occorrono, ogni giorno, per pagare la spesa di essere vivi e quella, molto più costosa, di muoversi e di correre.

Dove si trovano i carboidrati

Soprattutto negli alimenti vegetali: nei **cereali** (pane, pasta, riso, mais, ecc.), nei **legumi** (fagioli, ceci, lenticchie), nei **tuberi** (patate), nella **frutta** e nelle **verdure** (lo zucchero proviene dalla lavorazione della canna o delle barbabietole).

Ma anche, tra gli alimenti di origine animale, nel latte (lattosio 5 g per 100 g di latte) e, logicamente, nel **miele**. Nelle **bibite** (spremute, coca-cola, chinotti, ecc.) e più ancora nei **dolciumi**!

"Zuccheri semplici" e "zuccheri complessi"

La distinzione dei carboidrati in "semplici" e "complessi" riguarda la velocità di assimilazione, cioè il tempo che impiegheranno per essere digeriti e quindi "smontati" e ridotti a molecole elementari (glucosio, fruttosio e galattosio) capaci di oltrepassare la "dogana" intestinale e di entrare nel sangue.

Sono complessi, e perciò più lenti nella digestione, i carboidrati dei legumi, della pasta, del pane e del riso (tutti ricchi di amido, una molecola molto lunga e complessa che i nostri enzimi debbono accorciare nella digestione).

Sono considerati carboidrati semplici e di rapido assorbimento quelli del miele o dello zucchero (saccarosio) con cui dolcifichiamo il caffè, quelli della frutta o delle spremute

6. I grassi alimentari: un additivo energetico da usare con moderazione

I grassi o lipidi non importa se di ottima qualità come l'olio extravergine di oliva o meno pregiati come certi oli di semi, sviluppano più calorie di tutti gli altri nutrienti: **ben 9 calorie per grammo, contro le 4 calorie di un grammo di carboidrati o di proteine.** Ma il problema non sta soltanto nelle calorie, ci sono molte altre funzioni che i grassi possono svolgere, a seconda della diversa struttura chimica:

- *. nel bene (apportatori di **vitamine liposolubili**, costituenti delle cellule e di altre importanti strutture organiche)
- *. nel male (favoriscono l'ingrassamento, ma anche la formazione di **placche arteriosclerotiche** nelle arterie)

Perciò, pur essendo anche i grassi dei costituenti essenziali della nostra alimentazione, è opportuno non mangiarne troppi, specialmente quando si tratta di grassi di origine animale.

I grassi di 'origine vegetale' sono, invece, prevalentemente monoinsaturi e polinsaturi (perciò sono fluidi come gli oli e non solidi come il grasso delle carni o del prosciutto) ed è stato dimostrato che questo tipo di grassi, fra l'altro privi di **colesterolo**, non provoca le conseguenze sfavorevoli che derivano da un consumo eccessivo di grassi di origine animale.

I giovani sportivi possono e debbono consumare anche i grassi, ma con l'avvertenza di preferire i grassi a crudo o appena scaldati, perché nella cottura si formano delle sostanze poco digeribili e poco salutari; perciò **attenzione a non esagerare con le patatine fritte!**

7. Le proteine: i pezzi di ricambio per la manutenzione

Per mantenere acceso il caminetto qualsiasi legno può andar bene ma a nessuna persona di buon senso verrebbe in mente di buttare nel focolare una sedia o un cassetto, se non dopo aver finito la legna, magari per sopravvivere al freddo in attesa di essere recuperati da una squadra di soccorso in alta montagna.

Costringere l'organismo ad impiegare le proteine per ricavarne calorie ricorda questo esempio, perché le proteine sono un materiale pregiato ed insostituibile per l'accrescimento, la manutenzione ed il rinnovamento di tutte le cellule del corpo. Ma quando le calorie scarseggiano, ad esempio nel digiuno, non si può andare tanto per il sottile! Ed allora l'organismo "deperisce", ovvero perde delle sostanze che non sa costruire da solo e di cui deve rifornirsi dall'esterno, con alimenti che contengono tutti gli aminoacidi che sono i più piccoli elementi da cui sono formate le proteine.

Il fabbisogno di proteine è particolarmente elevato proprio nel periodo dello sviluppo, tanto più nei giovani impegnati nell'attività sportiva.

Perciò gli alimenti fornitori di aminoacidi pregiati (il latte e tutti i suoi derivati, le carni, il pesce, le uova, i legumi associati a cereali) **non debbono mancare e non possono essere sostituiti impunemente con altri che non contengono tutti gli aminoacidi necessari.** Tuttavia, dato che le proteine sono formate non soltanto da carbonio, idrogeno ed ossigeno (come i carboidrati o i grassi) ma contengono anche dell'azoto, non bisogna neppure esagerare con le porzioni di carne, uova, formaggi perché l'eccesso di alimenti proteici non migliorerebbe la potenza dei muscoli, ma costringerebbe i reni ad un faticoso lavoro straordinario per allontanare i residui tossici dell'azoto. Questo potrebbe verificarsi non tanto con la normale alimentazione ma quando dei cattivi consiglieri, e non il medico di famiglia o il medico sportivo, suggeriscono inutili o pericolose aggiunte di integratori proteici, tra cui gli aminoacidi ramificati.

8. **Acqua e bevande: il motore va raffreddato!**

L'acqua non fornisce calorie eppure è l'elemento essenziale della vita perché tutti i **fenomeni metabolici si possono svolgere soltanto in presenza di acqua**.

Si può sopravvivere alla mancanza di cibo anche per molte settimane, quando si ha la possibilità di bere liberamente, ma è difficile che si possa resistere più di una settimana quando il digiuno riguarda anche i liquidi.

Tutti i giorni perdiamo un paio di litri di acqua (tra urina, sudore e respirazione) che dobbiamo assolutamente recuperare con le bevande ma anche con i cibi più ricchi di acqua (minestrone, frutta, verdure).

Il bilancio delle entrate e delle uscite deve finire rigorosamente in pareggio e quando prevalgono le perdite di liquido si parla di "disidratazione". **La disidratazione è probabilmente l'insidia peggiore per chi pratica un'intensa attività fisica sotto il sole o ancor peggio in locali non ventilati e caldo-umidi**. Purtroppo, la disidratazione viene segnalata dalla sete sempre tardivamente rispetto alle reali esigenze metaboliche.

Gli sportivi devono imparare a bere prima ancora di aver sete e quando è possibile devono bere anche nel corso di un'attività fisica prolungata. Chiunque abbia seguito in televisione una maratona importante avrà visto quanti posti di ristoro vengono allestiti per distribuire soprattutto acqua. Si possono perdere anche più di 5-6 litri di sudore nelle maratone, nello sci di fondo, nel triathlon, nel ciclismo su strada.

Al sudore spetta il compito fondamentale di raffreddare la temperatura corporea che altrimenti salirebbe fino a dei valori insostenibili e quindi mortali per i centri cerebrali.

Alcune persone bevono meno liquidi di altre, ma ciò dipende anche da cosa e quanto mangiano, dato che le verdure, la frutta o il latte contengono dall'80% a più del 90% di acqua. Anche per questo motivo non è possibile stabilire esattamente quanta acqua si debba bere ogni giorno, all'incirca si consigliano non meno di due litri.

Quando si avverte il segnale della sete bisogna bere al più presto perché si tratta di un preavviso importante; è come l'accendersi della spia di segnalazione della riserva della benzina o del surriscaldamento dell'olio: ignorarlo può portare dei grossi guai!

Quindi, deve essere ben chiaro che la priorità delle esigenze metaboliche, per chiunque si muova copiosamente, non importa se nella pratica sportiva di alto livello o nel giocare a pallone con gli amici, non spetta agli alimenti ma alla reidratazione.

Tutti i giovani sportivi debbono preoccuparsi del fabbisogno di acqua prima di pensare alle calorie, alle proteine o agli integratori vitaminico-minerali.

Quali bevande?

L'acqua del rubinetto è la migliore bevanda per gli sportivi! L'integrazione con zuccheri, vitamine e minerali è secondaria, rispetto al bisogno primario di acqua, e — se in eccesso — può rallentare il tempo necessario per il passaggio dell'acqua dallo stomaco (dove non può essere assorbita) all'intestino e quindi al sangue.

Perciò, è bene dare la precedenza all'acqua o alle bevande con meno del 10% di zucchero e sali. È sbagliato, al termine di un allenamento o di una gara, sciogliere diversi cucchiaini di zucchero o di presunti energetici, magari in una spremuta di frutta già ricca di zuccheri naturali. In questo modo si ritarda notevolmente la reidratazione.

Attenti anche a non esagerare con le bevande analcoliche a base di cola, che hanno un discreto contenuto di caffeina, o con altre bevande arricchite di zucchero e quindi troppo ricche di calorie.

Gli zuccheri nascosti nelle bibite		
In 100 ml	Calorie	Zuccheri (g)
Coca-cola	39	10
Coca-cola light	0.4	-
Limonata	21	5.5
Aranciata	38	10
Spremuta d'arancia	34	8
Succo di pompelmo	32	8
Acqua tonica	33	9

9. Vitamine e minerali: gli integratori naturali

Abbiamo già detto che l'alimentazione non è solo una questione di energia e quindi di calorie, altrimenti basterebbe una calcolatrice e uno dei tanti opuscoli che riportano il contenuto calorico degli alimenti per fare i propri conti senza dover ricorrere ai medici o ai dietisti.

Una delle differenze fra il motore biologico dell'uomo e la macchina sta nel fatto che l'uomo dispone di un'unica via naturale d'introduzione: la bocca. Tutto quel che entra per la bocca deve servire contemporaneamente:

- *. come **benzina** (le calorie),
- *. come **protezione** (vitamine, minerali, fibre, antiossidanti),
- *. per la **regolazione termica** (l'acqua delle bevande e quella contenuta nei cibi),
- *. per la continua **manutenzione** dei pezzi usurati (le proteine con i loro aminoacidi essenziali che permettono il continuo rinnovamento dei tessuti).

Perciò, non basta conteggiare le calorie di una dieta, ma bisogna che in quella dieta ci siano anche delle molecole particolari senza le quali comparirebbero, in poco tempo, dei segni di malfunzionamento e quindi delle vere e proprie malattie. Questo capitava ai naviganti che contraevano una malattia (lo scorbuto) dovuta a mancanza di cibi freschi e quindi di vitamina C, oppure alle popolazioni più povere che potendosi nutrire solo di pochi alimenti soffrivano di "malattie da carenza".

Mangiare di tutto e preferire gli alimenti stagionali

Gli specialisti dell'alimentazione conoscono decine di queste situazioni ma c'è una ricetta generale che ci può mettere al sicuro: **mangiare un po' di tutto e variare l'alimentazione**, in modo che a turno anche le minime quantità necessarie di un minerale o di una vitamina possano rientrare comunque nella nostra dieta.

Facciamo un paio di esempi: se mangiassimo ogni giorno la carne ricaveremmo le proteine indispensabili alla vita insieme ad una notevole quantità di ferro ma non di calcio che, invece, è abbondante nel latte o nei formaggi, a loro volta poveri di ferro!

Altrettanto può accadere con la frutta: chi mangia soltanto mele, arance, mandarini, kiwi e pompelmi, farà "il pieno" di vitamina C ma non avrà da quella frutta né le vitamine del complesso B, né la vitamina A di cui sono ricchi i caki, il melone o le albicocche.

Attenzione, però! Le vitamine sono essenziali alla vita, ma prenderne in eccesso, magari aggiungendo supplementi farmacologici suggeriti da qualche amico e non da un medico, non soltanto è inutile ma potrebbe diventare perfino dannoso.

Una regola utile per tutti, ma in particolare per chi vuole praticare al meglio qualsiasi sport, è quella di alternare gli alimenti, in modo che la scelta dei cibi, pur nel rispetto dei 5 gruppi principali (di cui abbiamo già detto nel capitolo 4) non sia mai troppo monotona e ripetitiva.

Mangiare variato significa anche **preferire, quando è possibile, i cibi di stagione o i surgelati** piuttosto che i cibi in scatola o comunque conservati oltre la fase di produzione naturale. In questo modo non sarà necessario prendere supplementi di qualsiasi tipo, a meno che non sia il vostro medico a consigliarli per motivi di sua competenza.

10. Le 7 linee-guida da non dimenticare

Il sette è un numero simbolico e ricorrente nella storia; a scuola ci è stato richiesto perfino di ricordare a memoria il nome dei sette re di Roma o dei sette colli della città eterna, ma questa volta vale la pena di prestare attenzione e di stamparsi in mente le sette raccomandazioni dietetiche che gli esperti della nutrizione hanno redatto per migliorare la qualità e la durata della nostra vita. Con un po' di attenzione a queste sette semplicissime regole potremo utilizzare al meglio il motore umano e mantenerci in forma più a lungo.

1 Controlla il peso e mantieniti attivo

Pesarsi almeno una volta al mese controllando che il proprio peso rientri nella normalità.

mantenere un buon livello di attività fisica (il peso ottimale non deve essere raggiunto soltanto a spese delle porzioni dei vari cibi, ma anche aumentando la "spesa" dell'attività fisica).

2 Quanti grassi, quali grassi

Moderare tutti i condimenti di origine animale (burro, panna, ragù) e preferire, quando possibile, l'olio di oliva. L'olio extravergine di oliva è il miglior grasso da condimento ma va utilizzato il più possibile a crudo (le frittiture "fuori casa" sono sempre da evitare perché la riutilizzazione dei grassi cotti genera derivati non innocui).

Il grasso del pesce ha caratteristiche particolari e molto utili, per cui è bene mangiare pesce non meno di due volte la settimana.

Se si beve molto latte, preferire quello "parzialmente scremato".

Ricordarsi che i prodotti confezionati (in particolare i dolci) contengono molti grassi "saturi", cioè la frazione più sospettata di creare danni alle arterie, indipendentemente dalle calorie che per qualunque grasso sono sempre 9 per ogni grammo di grasso.

3 Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Consumare regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (anche integrali).

Consumare ogni giorno più porzioni di ortaggi e frutta fresca; aumentare anche il consumo di legumi (sia freschi che secchi), facendo attenzione a non esagerare con i condimenti grassi.

4 Zuccheri e dolci: come e quanti

Tener conto della quantità e della frequenza di consumo di alimenti e di bevande dolci per non superare la quota di zuccheri consentita (al massimo il 10% del totale delle calorie utilizzate nella giornata).

Preferire i dolci da forno (biscotti, torte, ciambellone) perché sono più ricchi di carboidrati complessi e contengono meno grassi.

Utilizzare solo a colazione o a merenda i prodotti dolci da spalmare sul pane o sui biscotti (marmellate, miele, creme varie).

Limitare il più possibile caramelle e torroni (oltretutto favoriscono la carie dentaria).

5 Il sale: meglio non eccedere

Non aggiungere sale alle pietanze senza averle prima assaggiate.

Erbe e spezie aromatiche possono servire a ridurre l'uso del sale o di salse troppo ricche di sale.

Non usare abitualmente prodotti molto salati (cibi in salamoia, insaccati, snack salati e patatine fritte).

Suggerite a casa di acquistare "sale iodato" al posto del comune sale.

6 Bevande alcoliche: se sì, con moderazione

Questa regola non riguarda i ragazzi ma soltanto gli adulti! Perciò attenzione anche alla birra e non soltanto al vino! L'alcol è un veleno delle cellule e crea al fegato problemi di smaltimento che lo distolgono dai suoi preziosi compiti. **Soltanto a sviluppo ultimato (diciamo dopo i 18 anni) si potrà bere un bicchiere di birra o di vino durante il pasto** (dopo aver sudato o a digiuno l'assorbimento sarebbe rapidissimo e i danni maggiori!)

7 Come e perché variare

Nessun alimento contiene contemporaneamente tutto ciò che occorre ad un ragazzo per l'accrescimento, per le sue spese energetiche e per il continuo lavoro cellulare di "manutenzione". Neppure il prodigioso latte, che pure è l'alimento più vicino alla completezza! Quindi è indispensabile variare per ricavare tutti i tasselli di cui è fatto il mosaico delle necessità alimentari.

11. Per vincere non servono cibi speciali: bastano l'allenamento e una buona alimentazione

Tutti gli sportivi dovrebbero imparare che i cibi "speciali", gli integratori e quant'altro propone la pubblicità (interessata alle vendite e non certo all'educazione alimentare!), non aggiungono nulla di veramente utile alla "normale" alimentazione.

È vero che mangiando male qualsiasi atleta peggiora il suo rendimento ma, purtroppo, non esistono alimenti magici, capaci di migliorare le prestazioni fisiche oltre quello che possiamo attenderci dalle nostre caratteristiche personali e soprattutto dall'allenamento.

Dobbiamo ripetere, ancora una volta, che una dieta variata, composta dai normali cibi del commercio, scelti fra i diversi gruppi alimentari, fornisce non soltanto calorie, ma anche un'adeguata quantità di vitamine e di minerali.

Tra i giovani e più assidui praticanti dello sport la reintegrazione vitaminico-minerale o il sostegno energetico sono consigliabili soltanto:

- *. negli **sport di lunga durata** (maratone, gare di fondo in alta montagna)
- *. in **condizioni climatiche sfavorevoli** (caldo umido e quindi sudorazione imponente); talvolta si giustifica il loro uso anche tra chi affronta occasionalmente e senza il dovuto allenamento degli sforzi fisici prolungati (escursioni in montagna, ecc.).

Comunque, siatene certi, nessun integratore può rimediare adeguatamente alla mancanza di allenamento!

Detto questo, dovrebbe risultare abbastanza chiaro che non è il caso di ascoltare i consigli, sia pure in buona fede, di un amico o di un vecchio massaggiatore che, per ignoranza o per scaramanzia, credono ancora nei "miracoli" di qualche particolare alimento o peggio di qualche prodotto farmacologico.

Integrare vuol dire aggiungere qualcosa che manca, ma è certo che mangiando secondo quei consigli che abbiamo già illustrato non c'è alcun bisogno di 'integrare' ma semmai e soltanto di 'reintegrare' quei pochi sali minerali perduti con una sudorazione molto intensa. Perciò, possiamo concludere queste raccomandazioni alimentari con il consiglio di non credere ai miracoli ma soltanto ai vantaggi di una buona ma normale alimentazione. Controllare periodicamente il proprio peso (a tal fine potranno essere utili gli schemi riportati all'interno della copertina) suggerirà a ciascuno l'opportunità di aumentare o diminuire le porzioni di tutti gli alimenti, in modo che ogni eventuale ritocco non vada a carico di un solo gruppo alimentare modificando quei rapporti della "miscela nutrizionale" di cui ha bisogno il nostro prezioso motore per funzionare al meglio e più a lungo.

Porzioni dei principali alimenti dei vari gruppi e numero di porzioni per comporre una razione alimentare giornaliera di circa 2000 Kcal.

Gruppi di alimenti	Alimenti	Porzione (g)	Numero porzioni/die
Ltte e derivati	Latte	125 (un bicchiere)	2
	Yogurt	125 (un vasetto)	
	Formaggio stagionato	50	0-1
	Formaggio fresco	100	
Carni Pesci Uova	Carni fresche	100	1
	Carni conservate	50	
	Pesce	150	
	Uovo	Uno (circa g 50)	0-1
Legumi	Legumi freschi	100	0-1
	Legumi secchi	30	
Cereali e tuberi	Tuberi	200	0-1
	Pane	50	3-4
	Prodotti da forno	50	0-1
	Pasta o riso*	80	1
	Pasta fresca all'uovo*	120	
	Pasta fresca e ripiena*	180	
Vrdura e frutta	Insalate	50	2-4
	Ortaggi	250	
	Frutta o succo	150	2-4
Grassi da condimento	Olio	10	3
	Burro	10	0-1
	Margarina	10	

*In minestra la porzione va dimezzata

(Fonte: www.sportmedicina.com)