

Corretti e puliti con «cool and clean»

## Eat with Respect



Un'alimentazione mirata aiuta a compiere progressi durante gli allenamenti e a fornire delle buone prestazioni in gara. L'alimentazione fornisce energia, accelera il recupero e favorisce la crescita. E la cosa migliore è che adottare un'alimentazione corretta è davvero semplice.

### Il principio dell'alimentazione sportiva

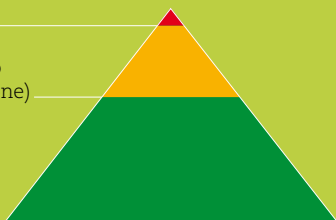
Un'alimentazione sana e variata è la base di ogni alimentazione sportiva e produce effetti positivi a lungo termine sulla salute, sulla crescita, sullo sviluppo e sulle prestazioni sportive. Ma nello sport ci sono altri aspetti determinanti:

- più ci si allena, più occorre consumare una quantità maggiore di cibo.
- I cibi difficilmente digeribili vanno consumati dopo un allenamento e una gara e non prima.
- Recupera meglio chi, al termine di un duro allenamento, si rifornisce di energia il più presto possibile.
- Solo quando l'alimentazione di base è corretta si può eventualmente ricorrere ai supplementi, che tuttavia possono solo completare una buona alimentazione sportiva, non sostituirla.

Supplementi \_\_\_\_\_

Nutrizione in ambito sportivo  
(v. manifesto dell'alimentazione) \_\_\_\_\_

Un'alimentazione  
variata e sana \_\_\_\_\_



### I commitment di «cool and clean»

Gli sportivi si comportano correttamente nei loro confronti e si alimentano in modo equilibrato e sano.

1. Voglio raggiungere i miei obiettivi!  
(Sport giovanile)  
Voglio arrivare in alto!  
(Sport giovanile di competizione)
2. Mi comporto correttamente!
3. Non faccio uso di doping!
4. Rinuncio al consumo di tabacco!
5. Rinuncio al consumo di alcool!
6. Io ...! Noi ...! (Qui viene formulato un commitment personale)

# L'alimentazione per gli sportivi

## Da dove proviene l'energia?

Un veicolo a motore necessita di benzina, uno sportivo di **carboidrati**. Entrambe le cose sono fonti dell'energia di cui il veicolo o il corpo ha bisogno. Chi vuole fornire costantemente delle prestazioni elevate deve quotidianamente immagazzinare carboidrati nei muscoli. I principali fornitori di energia sono le **patate** e i **derivati** dei **cereali** come il **muesli, la pasta, il riso, il pane e il granoturco**.

## Una sintesi muscolare mirata

Le **proteine** sono importanti per la sintesi muscolare, ma spesso vengono sopravvalutate. **La carne, il pesce, le uova, il latte e i latticini, i fagiolini verdi, le lenticchie, il tofu**, ecc. sono buone fonti di proteine. Un'alimentazione variata fornisce una quantità sufficiente di proteine. Un pasto proteico dopo l'allenamento (ad esempio un panino al formaggio, una bibita a base di latte o un frullato rigenerante) aiuta la crescita muscolare.

## La combinazione detta le regole

Le proteine da sole non rafforzano i muscoli. Per la sintesi muscolare è importante anche allenarsi correttamente all'insegna del motto «allenati intensamente e fissa degli obiettivi realistici». Per crescere i muscoli devono essere sottoposti a dei carichi e questo necessita di tempo. Nei giovani, il livello di sviluppo individuale è di fondamentale importanza. In una squadra giovanile, alcuni membri possono avere un livello di sviluppo più avanzato rispetto agli altri. Questi individui dispongono di un vantaggio naturale dal profilo della forza e della sintesi muscolare. Per la crescita, lo sviluppo e la sintesi muscolare è di fondamentale importanza mangiare a sufficienza e al termine dell'allenamento riempire nuovamente i depositi di energia. Senza una quantità sufficiente di calorie le proteine non producono alcun effetto.

## Di quanta energia ho bisogno?

Quanto più a lungo, più spesso e più intensamente si allenano i giovani, tanta più importanza assumono i cibi a base di carboidrati. Per questa ragione non esistono raccomandazioni valide per tutti sulla quantità giusta. Chi si allena da una a due volte a settimana ottiene buoni risultati assumendo circa tre porzioni giornaliere di muesli, pane, pasta, riso o patate (ad es. a colazione, pranzo e cena). Chi invece si allena tutti i giorni o partecipa a un campo di allenamento dovrebbe invece consumare porzioni più grandi o aumentarne il numero.

## È importante quello che si mangia?

Certamente! Chi consuma un pasto cospicuo un'ora prima di un allenamento intenso può ritrovarsi con il mal di pancia oppure addirittura vomitare.

La regola generale da seguire è la seguente: consumare un ultimo pasto corretto e facilmente digeribile (ad es. pasta, riso) 3-5 ore prima di un allenamento o di una gara. All'occorrenza, una o due ore prima optare per un piccolo spuntino (ad es. frutta, barretta ai cereali). Un pasto facilmente digeribile è un pasto a base di cibo non troppo grasso e povero di fibre.





**RESPECT**  
ON AND OFF THE ICE

### Cosa si dovrebbe bere?

Gli sportivi che si allenano da una a due volte a settimana per un'ora e che disputano una gara dovrebbero bere preferibilmente acqua o bevande non zuccherate come tè alla frutta.

Chi si allena più spesso e più a lungo può anche introdurre una bibita sportiva. I carboidrati in essa contenuti forniscono al corpo energia supplementare. Non è utile consumare bevande sportive al di fuori degli allenamenti e delle gare.

Le bibite alcoliche non sono adatte per spegnere la sete. L'alcool produce molti effetti negativi sulla salute, sulla prestazione e sul recupero dopo gli allenamenti e le partite. Anche le bevande energetiche non sono delle bevande sportive. Contengono troppo zucchero e non sono state concepite per fornire una quantità ottimale di carboidrati e liquidi.

### Ho bevuto abbastanza?

Il colore dell'urina aiuta a rispondere a questa domanda. L'urina limpida (trasparente) o giallo chiara significa che si è bevuto abbastanza. Se è invece giallo scuro o, addirittura, tendente al marrone vuol dire che non sono stati ingeriti liquidi a sufficienza.

Il corpo necessita ogni giorno di almeno 1 a 2 litri di liquidi e nei giorni in cui ci si allena o si giocano delle partite una quantità supplementare proporzionale ai liquidi persi attraverso il sudore. E questa dipende dallo sport praticato.

La sete è un segnale d'allarme che il corpo lancia per indicare che il bilancio idrico non è equilibrato. Nel bel mezzo della tensione che accompagna una competizione, la sensazione di sete non sempre è riconoscibile. Perciò si consiglia di bere due o tre piccoli sorsi ad intervalli regolari.



# Supplementi

## I supplementi sono utili?

Alcuni supplementi (integratori alimentari) possono completare un'alimentazione di buona qualità, ma mai sostituirla. Rappresentano solo un tassello del mosaico della nutrizione sportiva. Spesso ai supplementi viene accordata troppa importanza, mentre si trascurano i principi fondamentali di un'alimentazione sana e equilibrata.

## Che tipo di supplementi?

Sono pochi i supplementi la cui utilità è stata dimostrata. Sul mercato tuttavia ne esistono migliaia che non sono efficaci o che addirittura possono mettere in pericolo la salute e compromettere la capacità di prestazione.

La guida ai supplementi di [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch) fornisce informazioni indipendenti. Le indicazioni divulgate dai fabbricanti e dai venditori sono invece da prendere con le dovute precauzioni, dato che sono fornite per vendere il prodotto. Degli studi hanno dimostrato che i supplementi possono essere contaminati da sostanze dopanti. I supplementi vanno utilizzati solo su consiglio di un medico o di un farmacista.

## Chi dovrebbe utilizzare i supplementi?

I bambini e i giovani non hanno bisogno di supplementi, salvo se sono prescritti da un medico. Gli sportivi di alto livello possono introdurre in modo mirato le bevande sportive e altri tipi di alimenti sportivi che forniscono energia, come le barrette energetiche o i gel. I giocatori che affrontano un volume di allenamenti elevato possono anche ricorrere a prodotti rigeneranti a base di carboidrati e proteine per recuperare più rapidamente.



## Link

- [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)
- [www.sfsn.ch](http://www.sfsn.ch) (Swiss Forum Sport Nutrition)

Realizzato in collaborazione con il Dr. Paolo Colombani e il Dr. Samuel Mettler dell'Ufficio federale dello sport.

Per ragioni di leggibilità, nella designazione delle persone il presente documento menziona unicamente la forma maschile.

Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Casa dello sport  
Casella postale 606  
3000 Berna 22  
Tel. +41 31 359 72 27  
Fax +41 31 359 71 71  
[coolandclean@swissolympic.ch](mailto:coolandclean@swissolympic.ch)  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

Collaborazione



Gestione



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

«cool and clean» è sostenuto finanziariamente dal Fondo per la prevenzione del tabagismo.