

COSA CONSUMARE PRIMA E DOPO L'ALLENAMENTO

Guida



Siamo un team di nutrizionisti, psicologi e osteopati che si occupa di alimentazione, benessere fisico e psicologico a supporto di specifiche condizioni. Attraverso un approccio interdisciplinare, ci occupiamo di prevenzione in condizioni di benessere e di sostegno in condizioni di malattia. Sviluppiamo piani alimentari individuali e miglioramenti dello stile di vita per il raggiungimento degli obiettivi personali. Offriamo supporto nella gestione dello stress e nell'affrontare al meglio i disturbi psicologici ad essi associati.

Insieme, adottiamo un approccio proattivo per ottimizzare la tua salute, migliorare le tue prestazioni e realizzare il tuo pieno potenziale.



MACRONUTRIENTI

I macronutrienti rivestono un ruolo fondamentale nella relazione tra nutrizione associata allo sport. Questi nutrienti primari forniscono energia all'organismo e sono indispensabili per la crescita, la riparazione e il mantenimento dei tessuti corporei. I tre macronutrienti principali sono carboidrati, proteine e grassi.



Bilanciare l'assunzione dei macronutrienti è fondamentale per ottimizzare le prestazioni atletiche e conseguire gli obiettivi sportivi. Ad esempio, un adeguato consumo di carboidrati può contribuire a migliorare la resistenza e le prestazioni nell'esercizio aerobico, mentre un apporto sufficiente di proteine può favorire la riparazione e la crescita muscolare.

È fondamentale osservare che il fabbisogno specifico dei macronutrienti può differire in base a fattori individuali come età, sesso, peso e livello di attività.

La scienza dietro

SPORT E NUTRIZIONE

Numerosi studi hanno indagato la relazione tra allenamento e nutrizione, sottolineando l'importanza cruciale dei pasti pre e post allenamento nell'ottimizzazione delle prestazioni e del recupero. Queste ricerche hanno evidenziato che l'assunzione degli alimenti appropriati prima dell'esercizio possa incrementare i livelli di energia, la resistenza e diminuire l'affaticamento muscolare. Allo stesso modo, il consumo degli alimenti adeguati dopo l'esercizio può contribuire a ripristinare le riserve di glicogeno, alleviare il dolore muscolare e promuovere la riparazione e la crescita muscolare.

Ad esempio, una ricerca pubblicata sul Journal of the International Society of Sports Nutrition ha rivelato che l'assunzione di un pasto ricco di proteine e carboidrati 30 minuti prima dell'attività fisica ha migliorato la resistenza e ridotto l'affaticamento muscolare. Un'altra indagine pubblicata sul Journal of Applied Physiology ha dimostrato che il consumo di proteine e carboidrati immediatamente dopo l'esercizio fisico ha incrementato la sintesi proteica muscolare e le riserve di glicogeno muscolare.

Nel complesso, tali studi indicano che un'alimentazione adeguata prima e dopo l'allenamento possa influenzare in modo significativo le prestazioni atletiche e il recupero di un individuo.



L'importanza del

PASTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Il pasto pre-allenamento è fondamentale poiché fornisce l'energia e i nutrienti necessari per sostenere il corpo durante la successiva sessione di esercizio. Un pasto pre-allenamento adeguato può ottimizzare le prestazioni atletiche e la resistenza, oltre a ridurre l'affaticamento muscolare, permettendoti di esprimere il tuo massimo potenziale.



Carboidrati

I carboidrati rappresentano un elemento fondamentale della tua alimentazione pre-allenamento. Essi forniscono l'energia necessaria per sostenere il tuo allenamento, ripristinando le riserve di glicogeno nei muscoli, che costituiscono la principale fonte energetica durante l'esercizio. Assumere carboidrati prima dell'allenamento può contribuire a mantenere elevati i livelli di energia e a migliorare la resistenza.



Fiocchi d'avena integrali
Un carboidrato a digestione lenta che offre un'energia prolungata.



Patate dolci,
ricche di vitamine e minerali, forniscono una rapida fonte di energia.



Frutta
Zuccheri e fibre naturali per una digestione veloce e agevole.



Pane integrale
Fornisce carboidrati complessi per un'energia prolungata.



Proteine

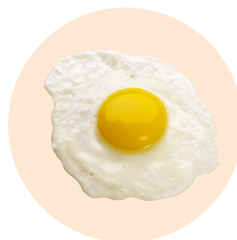
Le proteine rappresentano una componente essenziale del tuo pasto pre-allenamento. Sostengono la costruzione e la riparazione muscolare, contribuendo a prevenire la degradazione dei muscoli durante l'esercizio intenso. Integrare le proteine nella tua alimentazione pre-allenamento garantisce che i tuoi muscoli dispongano degli amminoacidi necessari per prestazioni e recupero ottimali.



Carni magre di pollo e tacchino sono eccellenti per il loro elevato contenuto di proteine e il ridotto contenuto di grassi.



Pesce
Come il salmone o il tonno, che offrono anche grassi salutari.



Uova
Una fonte proteica completa e facilmente digeribile.



Lo yogurt greco è ricco di proteine e può essere abbinato alla frutta per incrementare l'apporto di carboidrati.

Benefici del pasto pre-allenamento equilibrato

Consumare un pasto pre-allenamento bilanciato, che includa sia carboidrati che proteine, può influenzare notevolmente l'efficacia dell'allenamento.

Prestazioni ottimizzate: energia prolungata e resistenza potenziata.

Riduzione del dolore muscolare: una dieta adeguata può contribuire a alleviare il dolore muscolare post-esercizio.

Recupero accelerato: fornire al corpo i nutrienti adeguati contribuisce a minimizzare i danni muscolari e a velocizzare il processo di recupero.

Pianificando con attenzione la tua alimentazione prima dell'allenamento, puoi garantire che il tuo corpo sia adeguatamente rifornito, ottenendo prestazioni superiori e tempi di recupero più rapidi.

Pre-allenamento

IDEE PER PRANZI

(QUANDO L'ALLENAMENTO È NELLE PRIME ORE DEL POMERIGGIO)

****E' BENE CONSUMARE UNA FONTE PREVALENTE DI CARBOIDRATI)***



Riso basmati con verdure e piselli:

Il riso basmati rappresenta il carboidrato a basso indice glicemico, i piselli la fonte proteica e la verdura garantisce l'apporto di fibra.



Pasta con verdura, olio d'oliva e Parmigiano Reggiano:

La pasta rappresenta il carboidrato a basso indice glicemico, il Parmigiano la fonte proteica e la verdura garantisce l'apporto di fibra



Cous cous con tonno e pomodorini:

Il cous cous è un'ottima fonte di carboidrati, veloce da preparare e molto versatile da condire. Il tonno rappresenta la fonte proteica e le verdure sono variabili, i pomodorini si abbinano molto bene.



Panino di pane integrale con crudo Dop e insalata:

Per pranzi veloci si può optare per una scelta più sbrigativa.



Insalata di farro con salmone e verdure:

Un piatto freddo pratico anche per i pranzi al sacco, ma comunque completo di tutti i nutrienti.

Pre-allenamento

IDEE PER SPUNTINI

(QUANDO L'ALLENAMENTO È NEL TARDO POMERIGGIO)



Fiocchi d'avena con banana e crema di mandorle:

L'avena cotta, combinata con crema di mandorle e fette di banana, rappresenta uno spuntino pre-allenamento gustoso e nutriente.



Yogurt greco con frutti di bosco e granola:

Lo yogurt greco è un alimento ricco di proteine e può essere arricchito con frutti di bosco assortiti e granola per uno spuntino ideale prima dell'allenamento.



Pane tostato con uova sbattute:

Il pane tostato integrale fornisce i carboidrati essenziali, mentre le uova strapazzate offrono un apporto proteico per uno spuntino pre-allenamento nutriente.



Panino con crema di anacardi e banana:

Spalmate la crema di anacardi su una fetta di pane integrale e decorate con fette di banana per uno spuntino pre-allenamento gustoso e semplice.



Frullato di frutta:

Un frullato di frutta realizzato con una combinazione di frutti di bosco e latte di mandorle rappresenta un'eccellente fonte di energia per il corpo prima di un allenamento.

RICORDA

La tempistica del pasto pre-allenamento è fondamentale per ottimizzare i livelli di energia e le prestazioni. È consigliabile consumare un pasto equilibrato, contenente sia carboidrati che proteine, in una finestra compresa tra 30 minuti e 2 ore prima dell'allenamento; in funzione della diversa digeribilità degli alimenti consumati. Questa finestra temporale permette al corpo di digerire e assorbire i nutrienti in modo efficace, fornendo l'energia necessaria e il supporto per l'attività fisica.

Mangiare eccessivamente prima dell'allenamento può provocare disturbi gastrointestinali, influenzando negativamente le prestazioni. Al contrario, consumare un pasto troppo in anticipo potrebbe non garantire l'energia continua necessaria per affrontare l'allenamento.

Uno studio pubblicato sul Journal of the International Society of Sports Nutrition ha rivelato che il consumo di un pasto contenente carboidrati e proteine prima dell'attività fisica ha significativamente migliorato le prestazioni rispetto a uno stato di digiuno.

ASPETTI FONDAMENTALI

Momento ideale: consumare un pasto da 30 minuti a 2 ore prima dell'allenamento.

Nutrizione equilibrata: integrare sia carboidrati che proteine per garantire un'energia sostenuta e un adeguato supporto muscolare.

Vantaggi in termini di prestazioni: la selezione del momento opportuno ottimizza le prestazioni, previene la degradazione muscolare e diminuisce i disturbi digestivi.



Fiocchi d'avena
Banana
Burro di mandorle



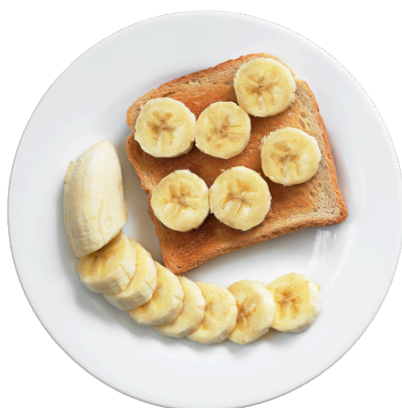
Yogurt greco
Granola
Frutti di bosco



Uova
Zucchine
Pane integrale



Toast integrale
Banana
Burro di anacardi



Hummus di ceci
Carote



Toast integrale
Salmone affumicato
Avocado



L'importanza della

NUTRIZIONE DOPO L'ALLENAMENTO

L'alimentazione post-allenamento riveste un'importanza fondamentale per raggiungere gli obiettivi prefissati, sia che si tratti di incrementare la massa muscolare, di perdere peso o di migliorare la salute e la condizione fisica complessiva.

Benefici di un pasto equilibrato dopo l'allenamento

→ Ripristinare le scorte di glicogeno

Durante l'esercizio, il corpo utilizza il glicogeno (carboidrati immagazzinati) come fonte di energia. L'alimentazione post-allenamento contribuisce a ripristinare queste riserve di glicogeno, fondamentali per l'energia durante l'allenamento successivo.

→ Promuovere il recupero della muscolatura

L'attività fisica genera microlesioni nelle fibre muscolari, e l'alimentazione post-allenamento è fondamentale per riparare e ricostruire i tuoi muscoli. Le proteine sono particolarmente cruciali per il recupero muscolare, in quanto forniscono i mattoni (amminoacidi) essenziali per la riparazione e la crescita muscolare.

→ Ridurre la degenerazione muscolare

Quando pratichi esercizio, il tuo corpo scompone anche il tessuto muscolare per ricavarne energia. Assumere proteine dopo un allenamento può contribuire a ridurre la degradazione muscolare e a favorire la crescita muscolare.





Rafforzare il sistema immunitario

L'attività fisica può temporaneamente compromettere il sistema immunitario, aumentando la vulnerabilità a malattie e infezioni. Una corretta alimentazione post-allenamento può contribuire a sostenere il sistema immunitario, fornendo nutrienti essenziali come vitamine e minerali fondamentali per la funzione immunitaria.



Migliorare il benessere complessivo

Una corretta alimentazione è fondamentale per il benessere complessivo; l'alimentazione post-allenamento non rappresenta un'eccezione. Assumere un pasto o uno spuntino equilibrato dopo l'attività fisica può contribuire a sostenere la salute generale, fornendo nutrienti che favoriscono un sistema immunitario efficiente, riducono l'infiammazione e ottimizzano il recupero.



RICORDA

Anche il momento del pasto post-allenamento riveste un'importanza fondamentale. Idealmente, dovresti cercare di mangiare entro 30 minuti o un'ora dall'allenamento, poiché è in questo frangente che il tuo corpo è maggiormente ricettivo ai nutrienti. L'assunzione di proteine e carboidrati nel pasto post-allenamento può contribuire a ripristinare le riserve di glicogeno, favorire il recupero muscolare e ridurre la degradazione muscolare.

Punta a un pasto equilibrato che includa proteine, carboidrati e grassi sani, come pollo e verdure saltate in padella con riso integrale, oppure una frittata di spinaci e feta accompagnata da pane tostato integrale. Un frullato o uno spuntino, come una banana con una manciata di anacardi, possono rappresentare valide alternative se non riesci a consumare un pasto completo dopo l'allenamento. Ricorda di fornire al tuo corpo i nutrienti necessari per recuperare e rendere al meglio.



Dopo l'allenamento

IDEE PER I PASTI



Pollo o pesce grigliato con verdure arrostate:

Il pollo o il pesce alla griglia offrono una fonte magra di proteine, mentre le verdure arrostate apportano fibre, vitamine e minerali. Questa combinazione può favorire il recupero muscolare e sostenere la salute generale.



Bowl di quinoa con pollo grigliato e avocado:

La quinoa rappresenta un'eccellente fonte di carboidrati complessi e proteine, mentre l'avocado offre grassi salutari. L'aggiunta di pollo può garantire il fabbisogno proteico necessario.



Insalata di patate dolci e fagioli neri.

Le patate dolci rappresentano una fonte di carboidrati complessi, mentre i fagioli neri offrono proteine e fibre. I tacos possono costituire un modo divertente e soddisfacente per assaporare questa combinazione, e si possono includere ulteriori verdure, come peperoni o cipolle, per un valore nutrizionale aggiuntivo.

Riso
Pollo grigliato
Mix di verdure



Quinoa
Pollo grigliato
Avocado



Formaggio di capra
Ceci tostati
Verdure fresche



Riso
Tofu arrosto
Broccoli



Tonno
Patate arrosto
Mix verdure



Pasta integrale
Salmone
Asparagi



CIBI PRE- ALLENAMENTO

contro

CIBI POST- ALLENAMENTO

I pasti vengono consumati 1-2 ore prima dell'allenamento.

Solitamente ricco di carboidrati, moderato in proteine e povero di grassi.

Dovrebbe risultare facilmente digeribile, poiché il corpo impiegherà una notevole quantità di energia durante l'allenamento.

I pasti vengono assunti entro 30 minuti o un'ora dopo l'allenamento.

Tipicamente abbondante di proteine e carboidrati.

Dovrebbe essere facilmente digeribile, poiché il corpo si trova in uno stato di recupero e necessita che i nutrienti vengano assorbiti rapidamente.



Box domande

La domenica ho la partita alle 9. Che colazione faccio?



Esempi:

- pancake con marmellata
- yogurt, granola e frutta
- pane e prosciutto
- torta fatta in casa

Ho allenamento alle 15 ma esco da scuola alle 14. Come pranzo?



Consuma un panino con bresaola o con tonno o con formaggio a merenda poi quando esci da scuola un piatto di pasta o riso con pomodoro e un filo di olio

Ho allenamento verso sera a che ora faccio lo spuntino e con cosa?



Spuntino almeno 1,5 h prima dell'allenamento e cena da consumare dopo l'allenamento

Esempi:

- frullato di frutta fresca e semi di chia con bevanda vegetale
- pane con salmone e avocado
- fiocchi di avena con banana e mandorle

Ho allenamento dopo cena. Cosa mangio?



Esempi:

- pesce al forno con zucchini e pane
- bocconcini di pollo al limone con insalata e riso basmati
- farro, uova strapazzate e verdure

Che ne pensi?

FRULLATI

I frullati rappresentano un'ottima opzione per uno spuntino veloce pre-allenamento per vari motivi.



Rapido e facilmente digeribile

I frullati sono preparati con frutta e verdura frullate, risultando più facili da digerire rispetto ai cibi integrali. Questo implica che il tuo corpo possa assorbire rapidamente i nutrienti e l'energia dal frullato, fornendoti il carburante necessario per il tuo allenamento.



Personalizzabile

Gli smoothie sono estremamente personalizzabili, il che consente di adattarli alle proprie esigenze e preferenze alimentari. Ad esempio, è possibile aggiungere yogurt greco o creme di frutta secca per un maggiore apporto proteico, oppure includere spinaci o cavolo riccio per una porzione di verdure.



Idratazione

Numerose ricette di frullati includono ingredienti liquidi come acqua, latte di cocco o latte di mandorle, i quali possono contribuire a mantenerti idratato prima e durante l'allenamento.



Incremento di energia

I frullati possono offrire una rapida carica di energia prima dell'allenamento, grazie agli zuccheri naturali contenuti nella frutta. Possono anche contribuire a regolare i livelli di zucchero nel sangue, il che può prevenire cali di energia durante l'allenamento.

Squisito e nutriente

IDEE PER FRULLATI

Latte di mandorle

Kiwi

Semi di chia



Latte di mandorle

Lampone

Yogurt greco



Latte di mandorle

Cacao in polvere

Crema di mandorle



Latte di cocco

Banana






Fiocchi d'avena



IDRATAZIONE

L'idratazione è un aspetto fondamentale per quanto concerne la nutrizione sportiva, poiché riveste un ruolo determinante nelle prestazioni atletiche e nel recupero.

Le funzioni di una corretta nutrizione sono:

-  **Mantenimento della temperatura corporea.**
Durante l'attività fisica, il corpo genera calore, che deve essere disperso per prevenire il surriscaldamento. La sudorazione rappresenta il meccanismo attraverso il quale il corpo regola la propria temperatura, e un'adeguata idratazione è fondamentale per reintegrare i fluidi persi tramite il sudore.
-  **Ottimizzare le prestazioni atletiche**
La disidratazione può comportare una riduzione delle prestazioni atletiche, poiché può provocare affaticamento, crampi muscolari e un abbassamento delle funzioni cognitive. Un'adeguata idratazione può contribuire a mantenere i livelli di energia e a migliorare le prestazioni atletiche.
-  **Favorire l'assorbimento dei nutrienti**
Un'adeguata idratazione è fondamentale per l'assorbimento e il trasporto dei nutrienti in tutto l'organismo. Questo è particolarmente rilevante per l'alimentazione post-allenamento, poiché il corpo necessita di nutrienti per riparare e ricostruire il tessuto muscolare.
-  **Sostenere la funzione immunitaria**
La disidratazione può compromettere la funzione immunitaria, rendendo più difficile per l'organismo combattere infezioni e malattie. Un'adeguata idratazione è essenziale per sostenere la funzione immunitaria e il benessere generale.
-  **Regolazione dell'appetito**
La disidratazione può provocare un incremento della sensazione di fame, poiché il corpo tende a confondere la sete con la fame. Un'adeguata idratazione può contribuire a regolare l'appetito e a prevenire il consumo eccessivo di cibo.

Quanta acqua DOVRESTI BERE?

Il calcolo della quantità di acqua necessaria è influenzato da vari fattori, tra cui il peso corporeo, il livello di attività, le condizioni climatiche e lo stato di salute. Come regola generale, si consiglia di consumare almeno 8 bicchieri (1,5 litri) di acqua al giorno. Tuttavia, tale quantità può variare in base alle esigenze personali.

- Se sei particolarmente attivo o ti alleni durante il periodo estivo, potresti dover incrementare l'assunzione di acqua per compensare la perdita di liquidi dovuta alla sudorazione. Cerca di bere 1 - 2 tazze di acqua in più per ogni ora di esercizio o esposizione al calore.
- Una perdita di liquidi pari al 2% circa del peso corporeo (circa 1,5 l in un adulto di peso medio) riduce l'attenzione e aumenta la sensazione di fatica. Al crescere della perdita di fluidi il danno funzionale aumenta, fino a compromettere le funzioni motorie e cognitive.
- Se soffri di specifiche condizioni di salute o assumi determinati farmaci, potresti dover modificare l'assunzione di acqua di conseguenza.

Ricorda che queste sono solo linee guida generali e le necessità idriche variano da persona a persona. Ascolta il tuo corpo, bevi acqua quando hai sete e cerca di mantenere l'urina di un colore giallo pallido durante il giorno.



Riepilogo e **CONCLUSIONE**

In conclusione, una nutrizione adeguata è fondamentale per conseguire i tuoi obiettivi sportivi.

I pasti pre-allenamento dovrebbero fornire energia, idratazione e nutrienti per supportarti durante l'allenamento. Al contrario, i pasti post-allenamento dovrebbero focalizzarsi sul ripristino delle riserve di glicogeno, sulla riparazione del tessuto muscolare e sulla promozione del recupero.

Per quanto concerne i pasti pre-allenamento, focalizzati sul consumo di carboidrati complessi, grassi sani e proteine magre, mantenendo il pasto leggero e facilmente digeribile. Evita alimenti pesanti e grassi che potrebbero rallentarti e farti sentire affaticato. Per i pasti post-allenamento, assumi carboidrati e proteine entro 30 minuti o un'ora dall'allenamento per favorire la riparazione e la ricostruzione del tessuto muscolare.

Ricorda che non esiste un approccio universale per la nutrizione sportiva; ciò che risulta efficace per una persona potrebbe non esserlo per un'altra. È fondamentale ascoltare il proprio corpo e adattare la propria routine alimentare. Consumando alimenti integrali ricchi di nutrienti e fornendo al tuo corpo l'energia al momento giusto, puoi conseguire i tuoi obiettivi e mantenere uno stile di vita sano e attivo.



GRAZIE!

Questo fascicolo nutrizionale è una linea guida generica con esempi pratici per i ragazzi che svolgono attività sportiva. In condizioni di patologie o stati fisiologici alterati è indispensabile rivolgersi a un professionista dell'alimentazione. Questa guida non sostituisce la consulenza di un esperto.



Centro di Nutrizione Integrata
info@centrodi nutrizioneintegrata.it
T. 349 7963689