

LA DIETA DELLO SPORTIVO

**Come bisogna regolarsi col mangiare nei giorni dell'allenamento o della camminata?
La verità è che si può mangiare di tutto, o quasi: pasta, carne, pesce, formaggi, verdura, dolci. Purché si rispettino alcune piccole semplici regole.**

1) Mangiare a orari fissi e distribuire i cibi lungo la giornata.

Meglio tre-quattro pasti equilibrati che un'unica grande abbuffata.

La mattina, perciò, è buona abitudine non limitarsi al caffelatte, meglio fare una vera e propria colazione, magari con una crostata di frutta o uno yogurt, oppure, perché no, un panino con il prosciutto crudo. Un dolce e un succo di frutta possono andare bene anche prima dell'impegno sportivo, ma sempre con un certo anticipo, per lasciare allo stomaco il tempo di digerire.

2) La sera è bene tenersi leggeri, specie se poco prima si è fatta una camminata impegnativa e soprattutto non andare a dormire subito dopo aver mangiato, per non sovraccaricare durante il sonno l'organismo, che già deve smaltire l'affaticamento sportivo.

3) Mangiare un po' di tutto, con varietà.

Per gli sportivi, e non solo, le minestre tradizionali possono essere una piacevole riscoperta: pasta e patate, pasta e fagioli, pasta e ceci, minestrone di verdure, e così via, danno all'organismo molte sostanze nutritive, comprese le proteine e i sali minerali.

4) Ci sono, tuttavia, alcuni cibi che uno sportivo farà meglio a evitare se vuole tenersi leggero: i fritti, i condimenti eccessivi, il burro e i formaggi grassi (come il gorgonzola; meglio invece parmigiano, stracchino o mozzarella, sempre senza esagerare) e gli insaccati (con l'eccezione di bresaola e prosciutto crudo magro).

LA REGOLA DELLE TRE ORE

Prestare attenzione al tempo di digestione dei vari alimenti è fondamentale per non appesantire lo stomaco che, altrimenti, sottrarrebbe preziose energie all'organismo per digerire gli alimenti "pesanti".

Tempi di digestione degli alimenti	
Minuti	Alimenti
Fino a 30'	Glucosio, fruttosio, miele, alcool, bibite elettrolitiche isotoniche
30' - 60'	Tè, caffè, latte magro, limonate
60' - 120'	Latte, formaggio magro, pane bianco, pesce cotto, purè di patate
120' - 180'	Carne magra, pasta cotta, omelette
180' - 240'	Formaggio, insalata verde, prosciutto, filetto ai ferri
240' - 300'	Bistecca ai ferri, torte, arrosti, lenticchie
360'	Tonno sott'olio, cetrioli, frittiture, funghi
480'	Crauti cavoli sardine sott'olio

Un pasto leggero (riso con verdure, pesce, minestra con pasta in brodo, pasta con sugo di pomodoro leggero) viene digerito in 2-3 ore; pasti normali variati (carne, patate, verdura, pasta al ragù) necessitano di 3-4 ore; alimenti ricchi di grassi e i piatti ricchi di fibre (legumi, carni grasse) vengono digeriti in più di 4 ore.

Durante la digestione è necessario che un notevole quantitativo di sangue affluisca all'intestino per assorbire ciò che abbiamo mangiato. Bisogna quindi evitare di fare qualsiasi sport impegnativo nelle due o tre ore successive a un pasto completo.

Dopo un semplice spuntino, povero di grassi e facilmente digeribile, si potrà dimezzare l'intervallo. Ma è bene ricordare che gli spuntini non sono tutti uguali. Per esempio, la pizza è molto più di uno spuntino e ha un quantitativo di grasso che ne ritarderà la digestione rispetto a un'analoga quantità di carboidrati ingeriti sotto forma di cracker o biscotti e perfino di una merendina non farcita. Il tempo necessario per la digestione è più lungo se si assumono patatine fritte. Meglio mangiare un frutto e uno yogurt, oppure due fettine di pane con del prosciutto magro seguite da un gelato di frutta o una spremuta.

Schema alimentare per l'allenamento nella pausa pranzo		
UOMO 35-45 anni 70 Kg (2500 kcal/die)	Prima Colazione	Latte o yogurt parzialmente scremato (200 ml) + cereali o biscotti (40 g) + spremuta (250 ml) + pane (50 g) + 1 uovo
	Spuntino	Tortino (60 g) o panino con prosciutto crudo o bresaola (40 g) + succo (200 ml) + frutta (1 pugno)
	ALLENAMENTO	
	Pranzo	Insalatona (1 piatto colmo) + carni magre o pesce (100-120 g)
	Merenda	Crackers (1 pacchetto) o 4 biscotti o latte o yogurt parzialmente scremato (150 ml) + frutta (1 pugno)
	Cena	Pasta o riso (80-100 g) + carni o pesce (100-120 g) o formaggi stagionati (50g) o freschi (100 g) + pane (60 g) + verdura/frutta (2 pugni)
	condimento	4 cucchiaini di olio extravergine + 2 cucchiaini di olio di mais
Donna 35-45 anni 60 Kg (2000 kcal/die)	Prima colazione	Latte o yogurt parzialmente scremato (125 ml) + cereali o biscotti (30 g) + spremuta (250 ml) + pane (40 g) + prosciutto (20 g)
	Spuntino	Torta (60 g) o snack monodose al latte (30 g) + succo (120 ml) + frutta (1 pugno)
	ALLENAMENTO	
	Pranzo	Insalatona (1 piatto colmo) + carni magre o pesce (80-120 g)
	Merenda	Frutta (1 pugno) + 4 biscotti o latte o yogurt parzialmente scremato (150 ml)
	Cena	Pasta o riso (80 g) + carni o pesce (100 g) o formaggi (50 g) + pane (60 g) + verdura/frutta (2 pugni)
	condimento	2 cucchiaini di olio extravergine + 2 cucchiaini di olio di mais

La seguente tabella riporta le fonti naturali per l'assunzione dei sali minerali

Fonti alimentari dei Sali minerali	
Calcio	Latte e prodotti lattiero-caseari, verdura a foglia verde scuro, legumi secchi, arance, acqua
Magnesio	Cereali integrali, germe di grano, legumi, frutta secca, latte, fichi secchi, verdure di colore verde
Fosforo	Latte e prodotti lattiero-caseari, carne rossa e pollame, pesce, frutta secca, legumi, semi e cereali integrali
Sodio	Sale da tavola e alimenti che lo contengono come ingrediente
Potassio	Frutta (specie banane), legumi secchi, patate, carni
Ferro	Frattaglie, carni magre, tuorlo d'uovo, pesce, verdura a foglia verde scuro, legumi, frutta secca.

La seguente tabella riporta le fonti naturali per l'assunzione delle vitamine

Fonti alimentari delle vitamine liposolubili e idrosolubili	
Vitamine liposolubili	Dove si trovano
A-Retinolo	Latte, burro, formaggi, vegetali, olio, fegato di pesce, fegato di mammifero
D-Calciferolo	Latte, burro, tuorlo d'uovo, olio di fegato di merluzzo
E-Tocoferolo	Ortaggi verdi, olio di semi, olio di oliva
K	Spinaci, cavoli, ortaggi verdi in genere
Vitamine idrosolubili	Dove si trovano
C (Acido L-ascorbico)	Ortaggi verdi, agrumi, fegato, rene
B1 -Tiamina	Lievito di birra, legumi, frutta, rene, germe dei cereali
B2-Riboflavina	Latte, uova, pesce, carni
PP-Niacina	Carni magre, pesce, cereali
B5-A. Pantotenico	Tuorlo d'uovo, rene, fegato, pappa reale, ortaggi
B6-Piridossina	Germe dei cereali, uova, latte, legumi, carni rosse
B12-Cianocobalamina	Carne, latte, uova, pesce, crostacei, frattaglie
Acido folico	Fegato, rene, uova, formaggi, ortaggi verdi, germe del frumento
H-Biotina	Lievito, fegato, rene, latte, carni, tuorlo d'uovo

La seguente tabella riporta il numero di calorie per 100 grammi di alimento.

Teniamo ben presente che un'ora di Nordic Walking a intensità media, come siamo soliti, consuma circa 300 Kcal./ora

Alimenti	Kcal x 100g
Acciuga	101
Aglione	135
Albicocca	47
Ananas	57
Anatra	227
Arachidi	571
Aragosta	84
Arancia	44
Aringa	193
Arrosto (carne di vitello)	112
Arrosto (carne bovina)	161
Asparagi	18
Astice	81
Avocado	223
Baguette	270
Banana	94

Barbabietola	41
Bel Paese	374
Birra	47
Braciola (carne di vitello)	112
Braciola (carne suina)	150
Braciola (carne ovina)	348
Bresaola	128
Brie	315
Broccoli	27
Burro	754
Burro fuso	900
Camembert	281
Carciofo	22
Carota	27
Carpa	115
Carpaccio	121
Castagne	196
Cavallo	107
Cavolfiore	23
Cavoli di bruxelles	38
Ceci	275
Cetriolo	13
Champagne	83
Chicchi di mais	333
Ciliegia	59
Cipolla	28
Cocomero	38
Coniglio	152
Coscia (carne di vitello)	97
Coscia (carne bovina)	148
Coscia (carne ovina)	234
Coscia (carne suina)	274
Coscia di pollo con pelle	174
Coscia di pollo senza pelle	114
Cozze	51
Crusca di grano	176
Cuore (carne suina)	87
Cuore (carne di vitello)	114
Cuore (carne bovina)	124
Cuore (carne ovina)	160
Datteri secchi	273
Emmental	387
Fagioli bianchi	262
Fagiolini verdi	35
Farina di mais integrale	333
Farro	320

Fecola di mais	346
Fecola di patate	336
Fegato (carne bovina)	121
Fegato (carne di vitello)	130
Fegato (carne suina)	133
Fegato (carne ovina)	133
Fico	60
Fico secco	243
Filetti di merluzzo	73
Filetto (carne di vitello)	95
Filetto (carne suina)	106
Filetto (carne ovina)	112
Filetto (carne bovina)	121
Finocchio	24
Fiocchi di avena	354
Fontina	329
Formaggio di Capra	355
Formaggio fresco	253
Fragola	33
Fruttosio	290
Gamberetti	87
Gamberi	65
Gorgonzola	358
Gruviera	410
Involtino	116
Kiwi	50
Lamponi	32
Latte intero	47
Latte magro	35
Latte non pastorizzato	67
Latte scremato	47
Lenticchie	310
Lepre	113
Limone	36
Lingua (carne di vitello)	128
Lingua (carne ovina)	195
Lingua (carne suina)	207
Lingua (carne bovina)	209
Luccio	82
Macinato (carne bovina)	216
Macinato (carne suina)	271
Maionese	752
Mandarino	45
Mandorle	576
Mango	56
Manzo salato	141

Margarina vegetale	722
Mascarpone	460
Mela	54
Melanzana	17
Melone	54
Miele	325
Mirtilli	38
More	44
Mortadella	345
Mozzarella di bufala	255
Mozzarella di mucca	225
Muesli	394
Nasello	91
Nocciole	643
Noci	667
Oca	342
Olio di cocco	895
Olio di palma	894
Olio vegetale	900
Olive nere in salamoia	351
Olive verdi in salamoia	131
Ostriche	66
Pancetta	854
Pancetta affumicata	621
Pane bianco	238
Pane integrale di grano	200
Panna dolce	293
Parmigiano	386
Pasta all'uovo	139
Pasta integrale	137
Patata	71
Pecorino fresco	219
Peperone	20
Pera	55
Pesca	47
Pesce spada	117
Petto (carne di vitello)	131
Petto (carne bovina)	244
Pinoli	674
Piselli	272
Pistacchio	598
Pollo arrosto	166
Pollo da brodo	257
Polpa di cocco	369
Pomodoro	17
Pompelmo	43

Porcino fresco	17
Porcino secco	124
Porro	26
Prosciutto cotto	193
Prosciutto crudo	383
Provolone	365
Prugna	51
Prugna secca	236
Ravanelli	13
Ribes	33
Riso	116
Roastbeef	130
Rognone (carne suina)	96
Rognone (carne di vitello)	128
Salami di manzo	232
Salmone	202
Salmone affumicato	289
Salsiccia di maiale	298
Salsiccia di pollo	173
Salsiccia di vitello	266
Sardina	124
Scaloppina (carne di vitello)	100
Scaloppina (carne suina)	106
Scaloppina (carne ovina)	131
Sciroppo d'acero	270
Sedano	15
Semi di zucca	570
Semolino di grano	324
Sgombro	180
Sherry secco	110
Sogliola	83
Soia	323
Spaghetti	145
Spalla (carne bovina)	153
Spalla (carne suina)	271
Spinaci freschi	15
Spremuta d'arancia	47
Spremuta di pompelmo	36
Spumante secco	75
Stinco (carne di vitello)	100
Stinco (carne suina)	186
Strutto di maiale	900
Tacchino adulto	212
Tartufo	56
Tonno	226
Trota affumicata	130

Trota di fiume	102
Tuorlo	68
Uovo intero	159
Uva	73
Uva secca	276
Verza	25
Vino bianco secco	69
Vino rosso secco	69
Vodka	222
Whisky	438
Wurstel	272
Yogurt magro	34
Yogurt naturale	46
Zucca	25
Zucchero bianco	410
Zucchero grezzo	410
Zucchine	19

Facciamo degli esempi :

Colazioni

- Colazione tradizionale

250 ml di latte intero un caffè, 10 gr. Di zucchero, 5 biscotti o tre fette biscottate integrali con 2 cucchiaini di marmellata corrispondono a **344 calorie**

- Colazione leggera

125 gr di yogurt magro ai cereali, 50 gr di pane integrale con un cucchiaino di miele, una spremuta d'arancia o un frutto corrispondono a **298 calorie**

- Colazione veloce

cappuccino con 2 cucchiaini di zucchero e una brioche corrispondono a **313 calorie**

Spuntini

- 200 grammi di macedonia, 100 gr di yogurt intero corrispondono a **171 calorie**
- 30 gr di pane, 30 gr di prosciutto cotto e senape corrispondono a **122 calorie**

Primi piatti

- 800 grammi di spaghetti con gamberetti, pomodorini e piselli, un cucchiaino di olio di oliva corrispondono a **410 calorie**

Secondi piatti

- 150 grammi di pesce spada, 150 grammi di mele, mezza cipolla e olio extravergine di oliva corrisponde a **369 calorie**
- due uova, 250 ml di passata di pomodoro, 10 gr di grana corrispondono a **247 calorie**
- 80 gr di bresaola, senape, aceto balsamico, 30 gr di rucola, basilico e prezzemolo, 5 olive nere e olio extravergine di oliva corrispondono a **207 calorie**

Per conoscere il tuo stato di forma, prendi un righello e congiungi la tua statura con il tuo peso

