

## ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO

L'essere umano può essere paragonato ad una macchina, una macchina perfetta nella quale il "motore" ha bisogno di una miscela di macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) che devono essere introdotti con dei rapporti percentuali abbastanza precisi per funzionare al meglio.

Solitamente, il mix di questi macronutrienti è simile per tutte le persone, siano essi sportivi o soggetti sedentari. La "ricetta" dovrebbe infatti prevedere:

- 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
- il restante 10-20% dal gruppo delle proteine.

Inoltre, per quantità rispetto ai precedenti trascurabile, ma non per qualità, il "motore umano" visto che è decisamente un motore complesso, ha bisogno anche di altri elementi come vitamine e minerali.

Ma che cosa succede al corpo quando ci si allena? Sicuramente uno degli effetti più evidenti dell'allenamento è l'aumento del tessuto muscolare. Se aumenta la quantità di tessuto muscolare, di conseguenza aumenta anche il metabolismo dei tessuti. Infatti, i muscoli degli atleti consumano una normalmente una miscela di carboidrati e grassi che varia in percentuale e in base alla tipologia dell'allenamento svolto e secondo l'intensità dell'esercizio fisico.

Cosa si intende per alimento? si intende qualsiasi sostanza, solida o liquida che il soggetto introduce nel proprio organismo e che questo utilizza per consentire e regolare le attività fisiologiche, per riparare i tessuti e ricostituire le perdite di materia che si verificano durante l'attività fisica e per accrescere la sua massa muscolare.

La dieta ha un ruolo fondamentale ed imprescindibile anche nello sport: si può affermare che, associata ad un allenamento adeguato, consente il massimo rendimento agonistico. Allo stesso modo, non dev'essere mai ignorata la corretta idratazione dello sportivo. L'acqua è il principale costituente del nostro organismo, e le prestazioni sportive derivano in gran parte dalla corretta presenza di acqua nel corpo. Solitamente si calcola che nel soggetto che pratica attività fisica sportiva sia necessario 1 ml di acqua per ogni caloria di dispendio energetico. Quando le perdite idriche non sono sufficientemente compensate determinano uno stato di ipoidratazione, e cioè di riduzione dell'acqua in tutti i compartimenti dell'organismo, e in particolar modo di quello circolatorio. Ciò può determinare rapidamente un calo drastico della prestazione fisica.

Non si può prescindere poi dall'attività che dev'essere fatta. Una corretta alimentazione sportiva infatti deve prendere in considerazione lo sport praticato. Non esiste infatti un esatto modello alimentare migliore di altri, ciò dipende anche dai soggetti, ma è certamente vero che una sana ed equilibrata alimentazione spesso è sufficiente per mantenerci in condizioni fisiche ideali.