

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL CALCIATORE

L'alimentazione è il mezzo attraverso cui l'uomo introduce ed assimila, oltre ai nutrienti, anche l'energia di cui ha bisogno. Lo scopo dell'alimentazione è quello di compensare, attraverso un apporto adeguato di nutrienti, il consumo di energia e di materiali biologici imposto dal metabolismo basale e da quello funzionale (aumento del metabolismo dovuto all'attività fisica). Nel calciatore, questa compensazione deve avvenire in modo particolarmente preciso, in quanto le prestazioni migliori possono sfociare soltanto dal connubio tra allenamenti ottimali ed alimentazione corretta. A qualsiasi livello l'attività venga praticata, il modo di alimentarsi risulta fondamentale per una buona riuscita della performance sportiva e soprattutto per garantire la salute dell'atleta. Cattive abitudini legate al cibo, una dieta monotona ed una cultura alimentare insufficiente, possono infatti aumentare il rischio di sviluppare vari tipi di malattie e più in generale condurre ad uno stato di scarsa efficienza dell'organismo.

L'alimentazione del calciatore si basa su tre fasi:

- *Alimentazione pre allenamento/ gara*
- *Alimentazione durante allenamento/ gara*
- *Alimentazione dopo allenamento/gara*

Nell'alimentazione che precede la partita o l'allenamento ancora oggi vengono commessi vari errori da parte dei calciatori, sia che questi siano professionisti, sia che giochino nelle categorie inferiori o in quelle giovanili. Alcuni di questi errori talvolta non pregiudicano la prestazione della partita soltanto perché i giocatori – soprattutto quelli giovani – godono di capacità digestive ben superiori alla norma, riuscendo pertanto a non avere alcun disturbo. Alle volte la giovane età aiuta anche quando si assumono cibi sconsigliati o abbinati in maniera scorretta. In altre situazioni, invece, gli errori che si verificano non sono immediatamente visibili, ma determinano un peggioramento dell'efficienza nel corso della gara e della stagione (adcool, fumo ect.). Gli atleti e i preparatori non possono sottovalutare il fatto che l'assunzione di cibi e bevande non debba mai avvenire per lungo tempo, perché potrebbe avere influenze negative sulle caratteristiche fisiche, ed eventualmente su quelle psichiche del giocatore. Se è vero, dunque, che l'assunzione scorretta dei cibi può danneggiare, è anche vero che è importante che il giocatore non si presenti alla partita o all'allenamento a digiuno da parecchie ore; tanto per fare un esempio, giocando la mattina l'atleta non deve arrivare al campo digiuno. La conseguenza sarebbe, l'"ipoglicemia", vale a dire l'abbassamento del tasso del glucosio nel sangue; di conseguenza, il giocatore lamenterebbe poca lucidità durante il gioco e scarsa capacità prestazionale ed atletica.

Capita alle volte, specie negli atleti amatoriali il problema inverso al precedente, quello di terminare di mangiare quando manca troppo poco tempo all'inizio della partita. Se l'intervallo fra la fine del pasto e l'inizio del riscaldamento pre-partita è eccessivamente breve

(o/e se si sono assunti cibi poco digeribili o mal combinati fra di essi), mentre si è in campo si possono avere sia problemi di tipo gastrico (pesantezza, acidità, nausea, vomito), sia problemi generici (giramenti di testa, perdita delle forze) dovuti al fatto che la digestione non è ancora terminata e il sangue affluisce allo stomaco. Da questa situazione possiamo dedurre che la prestazione viene influenzata sfavorevolmente. Anche il cervello risente negativamente del fatto che i cibi siano ancora nello stomaco.

Quali sono, dunque, i nutrienti da escludere o da preferire nel pasto pre-partita/ allenamento?

**** POCHISSIMI GRASSI.** – *La prima regola per avere una digestione più facile è quella di ridurre il contenuto di grassi nel pasto che precede l'incontro/ allenamento; soprattutto vanno evitati i grassi fritti e quelli cotti a lungo; vanno poi esclusi gli insaccati (con la sola eccezione per bresaola e prosciutto crudo sgrassato), le carni grasse; si deve inoltre cercare di eliminare le parti palesemente grasse delle carni, la pelle del pollo e così via. Non vanno mangiate le parti degli arrostiti o del roast-beef a diretto contatto con i grassi di cottura, vanno ridotti i condimenti, i formaggi, il latte intero; dei grassi veri e propri (burro, margarina, oli di vario tipo...) è consentita una quantità minima ed è di gran lunga preferibile che sia cruda. I grassi richiedono tempi lunghi per essere digeriti e allungano i tempi di digestione anche dei cibi con i quali vengono associati. Una volta digeriti e arrivati nel circolo sanguigno, essi influenzano negativamente la digestione.*

**** POCHE PROTEINE.** – *Nel pasto che precede la partita/ allenamento non è necessario consumare proteine; ci si può quindi astenere del tutto dai cibi che ne contengono in abbondanza, come le carni dei vari tipi, le uova, i formaggi, il latte. Qualcuno, però, per abitudine potrebbe volerne assumere; in questi casi si può consigliare di prendere – come si è già detto – qualche fetta di bresaola o di prosciutto crudo privato accuratamente della parte bianca (ricchissima di grassi), oppure una porzione limitata di carne magrissima cotta senza grassi.*

**** ABBONDANZA DI CARBOIDRATI.** – *I cibi ricchi di carboidrati sono di solito quelli più facilmente digeribili; vanno preferiti i carboidrati complessi, ossia gli amidi, quali quelli contenuti nella pasta, nel pane, nel riso, nelle patate e così via.*

**** MAI TROPPI ZUCCHERI.** – *Sarà buona cosa limitare la quantità dei carboidrati semplici, cioè gli zuccheri, a partire dal saccarosio, ossia lo zucchero da cucina, e dal glucosio. Prima dell'incontro, quindi, si deve evitare di assumere più di una certa quantità di bevande o cibi ricchi di zucchero da cucina o di glucosio.*

**** EVITARE GLI ABBINAMENTI SCORRETTI.** – *Spesso si abbinano due cibi che, per il fatto di richiedere processi digestivi differenti, allungano i tempi della digestione. E' per questa ragione che non è il caso di mangiare la frutta alla fine del pasto quando si vuole avere una digestione rapida. Anche l'abbinamento di un piatto ricco di amidi (pasta o riso) con un cibo proteico (bistecca o altri tipi di carne, uova, formaggi...) richiede tempi di digestione più lunghi di quelli necessari per digerire soltanto l'uno o l'altro piatto. Altrettanto si può dire per l'abbinamento di due cibi proteici (carne e formaggio; carne e uova; uova e formaggio; latte e carne; latte e uova...). Da parte di molti giocatori si sta ultimamente diffondendo l'abitudine di consumare – soprattutto nel pasto di mezzogiorno, specie se nel pomeriggio c'è l'allenamento – soltanto il "monopiatto"; esso è costituito da una razione abbondante di un primo piatto (o, più raramente, di un secondo), seguita o preceduta da un piatto di verdura cotta o preferibilmente cruda; in questa maniera i tempi di digestione sono in genere assai più brevi. Nel giorno della partita può essere*

vantaggioso far ricorso al monopiatto, ovviamente a quello costituito – oltre che da ortaggi – da pasta o da riso.

**** EVITARE GLI ALCOLICI.** – C'è chi ritiene che un bicchiere di vino, un bicchierino di un amaro o uno di un superalcolico aiutino a digerire o a giocare meglio; l'alcool etilico, per la verità, deprime alcune funzioni inibitorie cerebrali e può dare una sensazione di euforia; ma non ci si illuda che tutto ciò aiuti la prestazione del giocatore. Gli alcolici, dovrebbero essere eliminati del tutto fin dalla sera precedente, specie se si prevede che la partita si disputerà con temperatura e/o umidità elevate e con notevole irraggiamento solare; l'alcool etilico, infatti, causa un cattivo funzionamento del sistema nervoso centrale, cambiando di conseguenza la corretta regolazione della temperatura corporea, dei battiti cardiaci, quindi anche l'utilizzo dei sistemi energetici

L'IMPORTANZA DI BERE DURANTE LA PARTITA

Si è già detto di quanto possa essere dannosa – ai fini dell'efficienza atletica – la perdita di grandi quantità di acqua e di sali sotto forma di sudore. Il giocatore, quindi, dovrà cercare di reintegrare una buona parte di tali perdite attraverso due semplici indicazioni: bere abbondantemente nell'intervallo; l'acqua pura può non bastare: sarebbe bene che ad essa venissero aggiunti gli appositi sali che sono venduti in bustine, considerando che la temperatura dell'acqua o della bibita sia fresca, ma non gelata; nel periodo invernale di solito è sufficiente assumerne piccole quantità, mentre quando il clima determina una sudorazione molto abbondante, conviene invece berne alcuni bicchieri, cominciando immediatamente dopo la fine del primo tempo; -valutare se è necessario fare la pre-idratazione; in certe condizioni ambientali, infatti, è possibile produrre per ogni minuto una quantità di sudore ben superiore alla quantità di acqua che – anche nelle situazioni ideali – può venire recuperata attraverso le bevande; è quindi possibile che già il primo tempo sia sufficiente a determinare un consistente grado di disidratazione.

DOPO LA PARTITA

Molti tendono a commettere alcuni errori per quello che riguarda l'alimentazione del dopo-partita. Negli ultimi anni – per fortuna! – non si sente più dire, come succedeva qualche lustro fa, che per alcune ore dopo il termine dell'incontro non si deve né bere, né mangiare. I sostenitori del digiuno affermavano che l'organismo era stanco per lo sforzo della partita e che si doveva aspettare che avesse in parte recuperato prima di sottoporlo ad un altro impegno come quello della digestione; il loro primo errore era quello di non capire che gli organi più interessati sono differenti (quelli dell'apparato locomotore da un lato, quelli dell'apparato digerente dall'altro) e che quindi non ha senso pensare che si verifichi una somma di fatiche; il secondo errore era quello di non rendersi conto che alcune componenti dello sforzo della partita si recuperano più in fretta proprio bevendo e alimentandosi. Se comunque è vero che oggi non si dice più di non bere né mangiare per alcune ore, è vero anche che da parte di alcuni vengono raccomandate diete che lasciano pochissime scelte, che sono estremamente punitive e che non danno alcun vantaggio pratico al calciatore che le utilizza.