
NUTRIRSI BENE PER MANTENERSI IN FORMA

Questo opuscolo è stato scritto per gli atleti che praticano la Ginnastica, le indicazioni che contiene, sono comunque utili e valide per tutti

IL MINISTERO DELLA SALUTE

L'esercizio fisico e l'attività sportiva sono fondamentali per favorire il pieno sviluppo dell'organismo e per promuovere e mantenere uno stato di salute ottimale sia a breve che a lungo termine.

Un'alimentazione corretta ed equilibrata rappresenta il sistema più adatto per soddisfare i particolari bisogni energetici e nutrizionali degli sportivi, sia amatoriali che professionisti, e di tutta la popolazione. Una corretta alimentazione trova la sua espressione in una adeguata e variata combinazione degli alimenti, volta a soddisfare in modo equilibrato il fabbisogno di energia (calorie), di nutrienti (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali) nonché dell'altro principio nutritivo rappresentato dall'acqua, fornendo anche sostanze utili sul piano fisiologico, come ad esempio la fibra alimentare.

L'attività fisica può dare il miglior contributo nel favorire il pieno sviluppo dell'organismo, nella prevenzione a lungo termine e nella promozione della salute.

La dieta ha un ruolo importante anche nello sport: pur non esistendo alimenti miracolosi in grado da soli di migliorare le prestazioni fisiche, si può affermare che, associata ad un allenamento adeguato, consente il massimo rendimento agonistico. Va ricordato che l'attività fisica e un'alimentazione corretta prevengono l'insorgenza dell'obesità; particolare attenzione va rivolta all'obesità infantile che è favorita dalla riduzione del movimento e da un sempre maggior interesse nei confronti della televisione, dei videogiochi e del computer. Spesso messaggi non corretti e/o fuorvianti impediscono una adeguata consapevolezza sull'importanza dell'alimentazione nello sport. E' proprio per questo motivo che è necessario elevare il livello di conoscenza della popolazione in generale e in chi pratica sport in particolare sugli stili di vita adeguati per il mantenimento della salute.

L'eventuale uso di integratori e prodotti dietetici per sportivi può essere giustificato solo a condizione che:

- gli apporti energetici e nutritivi della razione alimentare vengano completati e non sbilanciati;
- si pratichino delle attività agonistiche o amatoriali che comportano un dispendio energetico particolarmente elevato e un'eccessiva perdita di minerali con la sudorazione;
- si scelga, tra le numerose opzioni disponibili, quella effettivamente rispondente alle proprie necessità specifiche e individuali (razioni d'attesa, fase di recupero, tipologia di sport);
- si osservino attentamente le modalità d'uso e le eventuali avvertenze, non superando le dosi consigliate ed evitando l'uso prolungato.

IL PARERE DI:

MICHELANGELO GIAMPIETRO - GIUSEPPINA GAGLIARDI - STELVIO BERALDO

L'acquisizione della migliore condizione fisica e il raggiungimento della forma sportiva ottimale derivano dall'interazione di molti elementi.

In primo luogo è importante pianificare un programma di allenamento con tempi e mezzi adeguati all'atleta, alla disciplina sportiva e agli obiettivi che ci si prefigge di raggiungere. Non esiste, soprattutto nella fase preparatoria, la possibilità di improvvisazioni o invenzioni "dell'ultimo minuto"; esiste invece la possibilità di realizzare un buon programma e di applicarlo costantemente nel tempo, verificandone l'efficacia e i metodi.

In questa ottica la dieta svolge un ruolo determinante. Solo uno stato di salute ottimale garantisce la massima espressione delle potenzialità fisiche ed atletiche di un individuo. Alla base di questa favorevole condizione psicofisica si pone una sana alimentazione, accompagnata da stili di vita corretti, in grado di favorire una buona efficienza fisica.

Non esistono alimenti particolari capaci di migliorare la preparazione e/o la prestazione atletica, ma solo buone o cattive abitudini alimentari che condizionano l'efficienza metabolica e il rendimento fisico ed atletico.

Attraverso il cibo si introducono i nutrienti che vengono trasformati dal corpo in elementi strutturali e in energia per svolgere le funzioni fisiologiche. La quantità, la qualità e la proporzione, con cui essi vengono assunti, determinano l'efficacia e la salubrità della dieta.

Il legame alimentazione, salute e forma fisica costituisce oggi un valore sia individuale che sociale fondamentale per realizzare una migliore qualità della vita, la promozione della salute e la prevenzione delle malattie.

L'attività sportiva, dal semplice movimento all'agonismo, favorisce e potenzia gli effetti di uno stato fisico ottimale, concentra e coordina le funzioni corporee in tecniche espressive che coinvolgono il corpo e la mente di un individuo. È perciò importante promuovere, fin dall'infanzia, una corretta educazione alimentare e un'adeguata attività fisica sia da parte dei tecnici sportivi che degli operatori sanitari, affinché la cultura della salute entri sempre di più a fare parte della vita di ognuno di noi.

ADIPOCITI



Gli adipociti sono cellule deputate a immagazzinare grassi.

Il loro insieme forma il tessuto adiposo.

Parte dei lipidi immagazzinati nel tessuto adiposo è di origine alimentare (ovvero viene ingerita con gli alimenti), mentre un'altra parte viene formata chimicamente dagli adipociti stessi, grazie alla trasformazione di sostanze come carboidrati, il glucosio (lo zucchero), ecc., assunto in quantità superiori a

quelle tollerate dal nostro organismo.

La quantità di grasso corporeo è conseguenza di

- 1) Aumento del numero di adipociti
- 2) Aumento del volume degli adipociti

Aumento di numero

Il numero degli adipociti aumenta per “normali ragioni fisiologiche” nei seguenti periodi:

- - Ultimo semestre di gestazione
- - Primo anno di vita
- - Inizio periodo adolescenziale (10-16 anni)

Il numero di adipociti acquisiti, in particolare nel periodo adolescenziale, rimane costante per tutta la vita. Per questa ragione, una volta acquisito un elevato numero di adipociti, diventa assai difficile mantenere il peso forma. In sintesi, quando per causa di una alimentazione scorretta si ha un aumento di adipociti (aumento di peso), non sarà più possibile diminuire il loro numero, neanche sottoponendosi a diete rigorose. Le persone che hanno subito un aumento di peso, specie nell'età adolescenziale, dovranno lottare con il sovrappeso, se non con l'obesità, per tutta la vita.

Solo recentemente si è scoperto che il numero degli adipociti, che rimane costante negli adulti, può eccezionalmente aumentare anche nella fase di transizione tra un moderato sovrappeso e l'obesità.

Perché aumentano di numero gli adipociti? Il volume degli adipociti non può superare una determinata soglia, oltre la quale la cellula si deve necessariamente moltiplicare.

Secondo recenti studi, inoltre, il maggiore o minor numero di adipociti dipenderebbe, oltre che da criteri genetici, alimentazione scorretta e abbondante, anche dalla maggiore o minore **attività fisica praticata in età adolescenziale.**

Va da sé che, maggiore è il numero degli adipociti in un individuo, maggiore è la tendenza o facilità ad ingrassare. Secondo alcuni studi la riduzione del contenuto lipidico degli adipociti è il fattore scatenante l'appetito, più alto è il numero di adipociti, più è elevato lo stimolo della fame, è questo che spiega gli attacchi di fame incontrollata che vanificano le diete dimagranti proposte alle persone in sovrappeso.

Da quanto detto, nasce la necessità di controllare e contenere il numero degli adipociti, specie nei bambini e negli adolescenti, poiché un numero eccessivo di adipociti in queste fasce di età, in particolare nella pubertà, comporta al 90% un'obesità o sovrappeso a vita.

ALIMENTAZIONE NELLA GINNASTICA

La ginnastica è un'attività sportiva che comprende diverse discipline; quelle preferite dai più giovani sono la ginnastica artistica femminile, la ritmica, la ginnastica artistica maschile e da alcuni anni la ginnastica aerobica.

Tutte e quattro le discipline, sebbene molto differenti per alcune caratteristiche, sono invece simili per altre. Tra queste ultime possiamo elencarne alcune:

bellezza, gioco, allegria, gioia, leggerezza, acrobazia, velocità, intelligenza, esplosività, forza, potenza, energia, ecc.

Cosa serve al bambino o bambina che fa ginnastica?

- Muscolatura: veloce e potente
- Energia: di pronta utilizzazione **-ISTANTANEA-**
- Eleganza: figura bella ed elegante

Per avere il meglio di questi tre elementi sono necessari.

- allenamento ben condotto e ben programmato
- alimentazione adeguata, non eccessiva e corretta.

Con l'**allenamento** è possibile migliorare la coordinazione e accrescere la propria muscolatura rendendola il più possibile adatta alla ginnastica.

Con l'**alimentazione** dobbiamo fornire al muscolo i materiali che gli permettano di svilupparsi nel modo migliore, prestare attenzione a non aumentare la massa grassa e mantenere un peso non eccessivo, comunque adeguato al tipo di disciplina praticata.

Come è composto il muscolo?

- acqua **70%**
- proteine **20%**
- altro (zucchero, sali, grasso, ecc..) **10%**.

Acqua e proteine, sono quindi i principali componenti del muscolo, ma per funzionare il muscolo ha bisogno di **ENERGIA**, e nella ginnastica serve una energia che sia esplosiva, veloce e di immediata utilizzazione.

Il combustibile che fornisce questo tipo di energia è lo **ZUCCHERO**. All'interno del muscolo ce n'è poco, ma il nostro organismo è in grado di trasferirlo prontamente dove è necessario. Un altro fornitore di energia per il muscolo è il **GRASSO**, tuttavia questo combustibile viene utilizzato per un lavoro muscolare di bassa intensità e di lunga durata (camminare, corsa lenta, nuoto lento, passeggiata in bicicletta, ecc..), ma non nel gesto sportivo specifico della ginnastica. Perché il o la ginnasta si esprimano nel migliore dei modi, è necessario che abbiano una

struttura corporea adeguata: osservando le gare di alto livello ci colpisce la leggerezza e la esilità nella ginnastica ritmica, la morfologia minuta e la statura contenuta nella ginnastica artistica femminile e lo sviluppo e la definizione delle masse muscolari nella ginnastica maschile. In tutte e 3 le discipline si riscontra una scarsa presenza dei depositi di grasso. E' questo un fenomeno comune a tutti gli atleti, ma in alcune discipline sportive questo aspetto è più evidente.

Nella ginnastica questa riduzione delle riserve adipose (cioè di grasso) non è determinata dalla ricerca di un aspetto estetico che si attenga alle mode attuali, ma da due fattori decisamente più importanti:

- migliore espressione dei **gesto tecnico**
- **prevenzioni dei traumi** acuti e da sovraccarico

Il grasso nel nostro organismo ha diverse funzioni:

- strutturale, in quanto fa parte integrante di alcuni tessuti,
- di sostegno degli organi interni, che sono circondati da cuscinetti di grasso,
- è una sede di sintesi di alcuni ormoni,
- quello posizionato sotto la pelle ha funzione di isolante termico e ci protegge dal freddo,
- costituisce una notevole riserva energetica,
- costituisce una sede di deposito per alcune importanti sostanze (vitamine, ecc..)

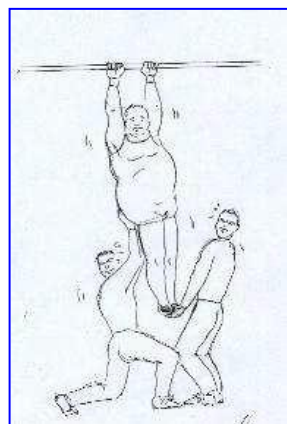
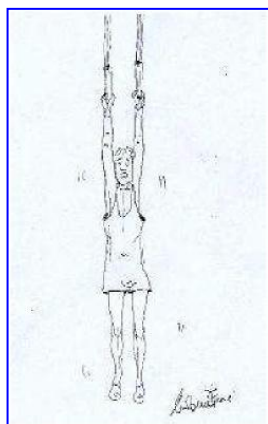
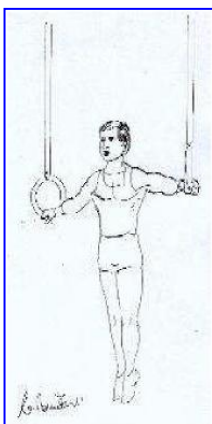
La quantità di grasso che il nostro organismo può accumulare è estremamente variabile, e, se nella nostra società è molto difficile scendere al di sotto di una quantità minima che garantisce l'espletamento delle funzioni irrinunciabili del grasso, non è altrettanto difficile superare anche di molto quella che dovrebbe essere la quantità massima di grasso corporeo compatibile con un buono stato di salute; il nostro organismo, come conseguenza di un'alimentazione errata e non proporzionata alla spesa energetica è in grado di accumulare una quantità di grasso assai elevata.

Negli atleti, ma ancor più nei ginnasti, avere delle riserve di grasso troppo sviluppate è controproducente per i motivi precedentemente esposti: infatti costituiscono un peso da trasportare che non offre alcun vantaggio per la prestazione sportiva, contrariamente invece al peso determinato dai muscoli che, pur essendo più pesanti del grasso, hanno però una funzione indispensabile per l'espletamento dell'attività sportiva e per proteggere le ossa e le articolazioni dai traumi. Quindi per riuscire bene nella ginnastica bisogna avere una particolare **COMPOSIZIONE CORPOREA**, che privilegi la **MASSA MAGRA** (muscoli, ossa, organi interni, sangue, acqua, ecc..) con dei valori di **MASSA GRASSA** (tessuto adiposo strutturale, viscerale e sottocutaneo) che devono essere molto contenuti.

E' importante abituarsi a parlare di composizione corporea e non di peso corporeo perché la misurazione del peso corporeo può portare a conclusioni inesatte in quanto, specialmente negli atleti, un aumento di peso può essere dovuto ad un incremento della massa muscolare nel qual caso potrebbe essere un benefico effetto dell'allenamento, oppure ad un aumento delle riserve adipose per un eccessivo introito alimentare.

La composizione corporea si può valutare con la PLICOMETRIA, una metodica che, se eseguita da mani esperte, permette di misurare lo spessore del grasso sottocutaneo e di risalire alla percentuale totale del grasso corporeo.

Da quanto sin qui detto possiamo affermare che, per avere successo nella ginnastica, sia artistica che ritmica che aerobica, e per ridurre la frequenza dei traumi acuti e da sovraccarico, è necessario allenarsi con regolarità e costanza ed alimentarsi in maniera corretta ed equilibrata per avere una buona massa muscolare ed una quantità di grasso contenuta. Solo in questo modo infatti il/la ginnasta si sentirà in buona forma fisica e il lavoro tecnico non sarà ostacolato dall'intercorrenza di eventi traumatici.



L'ALIMENTAZIONE DEL GINNASTA

Un'alimentazione è adeguata e corretta se bene si adatta sia dal punto di vista qualitativo che dal punto di vista quantitativo alle esigenze di chi la segue. Cominciamo quindi a considerare QUALI ALIMENTI deve preferire l'atleta che pratica la ginnastica.

Tutti gli alimenti che consumiamo, subiscono nel nostro apparato digerente una serie di processi (masticazione, deglutizione, diluizione, digestione, ecc..), che ci permettono di estrarre dagli alimenti stessi i **NUTRIENTI**; questi ultimi vengono poi assorbiti dall'intestino e distribuiti tramite il circolo sanguigno a tutto il nostro corpo.

Nelle pagine precedenti abbiamo già parlato di alcuni di essi, abbiamo infatti nominato zuccheri, grassi e proteine. Essendo tutti e tre in grado di fornire energia, che viene per consuetudine misurata in chilocalorie (anche se sarebbe più corretto misurarla in kilojoule), vengono anche chiamati **NUTRIENTI ENERGETICI**; un altro gruppo di nutrienti, anch'essi indispensabili per la vita del nostro organismo, non forniscono energia e vengono pertanto detti **NUTRIENTI NON ENERGETICI**, a questo secondo gruppo appartengono le vitamine, i sali minerali e l'acqua. Un altro componente degli alimenti sempre importantissimo per la nostra alimentazione è la **FIBRA ALIMENTARE**, che è costituita dalla frazione degli alimenti non digeribile e che quindi non viene assorbita dal nostro intestino.

Analizziamo ora le caratteristiche principali di ciascuno dei tre nutrienti energetici, e gli alimenti in cui sono prevalentemente contenuti:

ZUCCHERI (o carboidrati): esistono in due forme chimiche principali, gli zuccheri semplici, a sapore dolce, e quelli complessi a sapore non dolce. Sono di facile digeribilità, con un tempo medio tra ingestione, digestione e assorbimento che è di circa 15 minuti per gli zuccheri semplici e di 60 minuti circa per quelli complessi. Hanno molte funzioni ma quella che maggiormente interessa gli atleti è quella energetica. Forniscono energia prontamente utilizzabile per attività di elevata intensità e breve durata (circa 4 chilocalorie per grammo di zucchero). Il nostro organismo può accumulare una piccola riserva di zucchero sotto forma di glicogeno nei muscoli e nel fegato.

E' da evitare, nel corso degli allenamenti e delle gare, l'assunzione di zuccheri semplici, in particolare lo zucchero da cucina e alimenti contenenti elevate quantità di zucchero, in quanto, questi, vengono velocemente assorbiti dall'organismo, stimolando, di conseguenza, una elevata quantità di insulina. L'elevata quantità di insulina prodotta, abbatte, velocemente ed in misura elevata, gli zuccheri nel sangue, riducendo drasticamente la disponibilità di energia necessaria all'atleta, ciò determina una sensibile diminuzione del rendimento sportivo.

Nella tabella citiamo alcuni esempi di alimenti che contengono zuccheri semplici e complessi.

ZUCCHERI SEMPLICE	ZUCCHERI COMPLESSI
Zucchero da cucina Miele	Pane
Marmellata	Pasta
Frutta	Patate
Latte	Riso
Yogurt	Altri cereali (orzo, farro, mais. Ecc)
Dolci	Castagne
Biscotti	Biscotti
Cioccolata	Merendine

Bevande Zuccherate	Pizza
	Craker

GRASSI sono sostanze che non si sciolgono nell'acqua ed hanno una struttura chimica piuttosto grande. Per queste due caratteristiche hanno tempi di digestione e assorbimento piuttosto lunghi. Conferiscono agli alimenti che li contengono un sapore ed una consistenza assai gradevoli. Anche i grassi come gli zuccheri hanno molte funzioni e tra queste quella energetica è sicuramente quella che più interessa lo sportivo. La resa energetica dei grassi è molto elevata, più del doppio di quella degli zuccheri (circa 9 chilocalorie per grammo di grasso), però l'energia fornita dai grassi è lentamente utilizzabile, ottima per attività sportive di bassa intensità e lunga durata. Il nostro organismo ha a disposizione degli ampi settori in cui accumulare grasso, quindi le possibilità di accumulo sono notevoli.

Nella tabella sono riportati come esempio alimenti di origine animale e vegetale che contengono grassi.

ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE	ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE
Lardo	Oli
Strutto	Margarina
Buzzo	Pizza
Panna	Frutta con guscio (noci, nocciole, ecc)
Formaggio	Cocco
Crema	Avocado
Gelati	Cacao
Prosciutto	Maionese
Pancetta	
Insaccati	
Uova	

PROTEINE: sono sostanze con struttura chimica molto complessa, fanno anch'esse parte del gruppo dei nutrienti energetici ma in condizioni fisiologiche solo una piccola parte del patrimonio proteico viene utilizzata per produrre energia. Le proteine vengono prevalentemente utilizzate a scopo plastico, costituiscono cioè la principale materia prima di tutti i tessuti del nostro organismo (ricordate che il muscolo è prevalentemente costituito da acqua e proteine). Vengono digerite e assorbite in un tempo intermedio rispetto a zuccheri e grassi. Non esistono in condizioni normali delle riserve proteiche; quando l'alimentazione diventa squilibrata e non si assume una quota energetica sufficiente a soddisfare il fabbisogno, vengono utilizzate a scopo energetico le proteine muscolari!

Nella tabella sono riportati alcuni esempi di alimenti di origine animale e vegetale che contengono una buona quantità di proteine. I NUTRIENTI NON ENERGETICI,

ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE	ALIMENTI DI ORIGINE VEGETALE
Carne	Pane
Pesce	Pasta
Uova	Riso
Latte	Altri cereali (orzo, farro, ecc)
Formaggio	Legumi
Insaccati	Frutto con guscio (noce, nocciole, ecc)
Prosciutto	

I NUTRIENTI NON ENERGETICI, vitamine, sali minerali, acqua e fibra alimentare, hanno funzioni bioregolatrici e plastiche.

Le vitamine e sali minerali sono abbondantemente rappresentati in alimenti di origine animale e vegetale; frutta e verdura, specialmente se consumate fresche e nel corretto stadio di maturazione, ne costituiscono dei veri e propri serbatoi. Questi alimenti contengono anche una discreta quantità di acqua e di fibra ed hanno un apporto calorico piuttosto contenuto.

Da questa breve trattazione abbiamo visto che tutti quanti i nutrienti sono indispensabili, e che sono distribuiti nei vari alimenti in quantità diverse: possiamo così dire che per avere un'alimentazione corretta dal punto di vista qualitativo è necessario mangiare un po' di tutto. Quindi una prima regola è quella di avere un'ALIMENTAZIONE VARIATA. Ora trasferendo questa regola a quelle che sono le esigenze dei ginnasti diremo che la quota dei cibi che contengono grassi, e i grassi da condimento, devono essere consumati in quantità piuttosto contenute. La quota energetica giornaliera dovrà essere soddisfatta in misura maggiore dagli zuccheri e tra questi andranno preferiti gli zuccheri complessi. Questi ultimi infatti, rispetto agli zuccheri semplici, permettono all'organismo di avere una fornitura energetica di più lunga durata.

Per sviluppare le proprie masse muscolari, ma anche per crescere in modo armonico, è necessario che chi pratica la ginnastica consumi una giusta quantità di proteine; questa quantità dovrebbe essere di circa 1,2 - 1,5 grammi di proteine per kg di peso corporeo, lievemente superiore a quella prevista per gli adulti che non svolgono una intensa attività fisica, per i quali è sufficiente circa 0,8 - 1 grammo di proteine per kg di peso corporeo. Ad esempio una ginnasta di 11 anni alta 136 cm e di 29 kg di peso, dovrebbe avere un apporto proteico giornaliero compreso tra 34,8 e 43,5 grammi; una dieta variata che rispetti i fabbisogni energetici della ginnasta, di solito soddisfa pienamente questo fabbisogno proteico. Da quanto abbiamo visto infatti le proteine sono contenute in molti alimenti, e non solo in quelli di origine animale come carne, pesce, uova, latte e derivati, ecc., ma anche nei cereali e nei legumi, quindi anche pane, pasta, biscotti, patate, minestre, ecc., sono delle buone

fonti proteiche. A questo proposito riportiamo, espressa in grammi per 100 grammi di alimento, la composizione in acqua, zuccheri, grassi e proteine di alcuni alimenti di consumo abituale.

ALIMENTI	ACQUA	ZUCCHERI	GRASSI	PROTEINE
Latte intero	88.7	4.8	3.4	3.1
Latte Parz Screm	89.7	5	1.8	3.5
Biscotti	2.2	83.3	7.9	6.6
Cornflikers	5	88.1	0.8	6.1
Pane	30.2	60.3	0.6	8.9
Pasta	6.1	82.8	0.3	10.8
Uova	74.9	1	11.1	13
Manzo magro	75.9	0	2.8	21.3
Sogliola	80.6	0.8	1.7	16.9
Petto di pollo	75.6	0	1.4	23.6
Formaggio Bel Paese	44.4	0	30.2	25.4
Lattuga	95.6	2.2	0.4	1.8
Mela	88.5	11	0.3	0.2
Pera	89.8	9.5	0.4	0.3
Gelato Fior di Latte	61.4	20.7	13.7	4.2

Vitamine e sali minerali devono essere ampiamente rappresentati nell'alimentazione di tutti gli sportivi: l'attività fisica intensa richiede un maggior apporto di queste sostanze, quindi il consumo di frutta e verdura degli atleti deve essere elevato. Questi alimenti contengono, come abbiamo già detto, un buon quantitativo di acqua, altro nutriente indispensabile, e da assumersi in quantità abbondanti.

Veniamo ora alle **ESIGENZE QUANTITATIVE** del ginnasta: chi pratica la ginnastica a livello agonistico si allena almeno tre volte alla settimana per 2 ore; crescendo di età e di livello gli allenamenti diventano quotidiani e durano anche più di 3 ore; qualora poi ve ne fosse la possibilità, sarebbe addirittura utile allenarsi 2 volte al giorno. Con tutto questo allenamento si potrebbe pensare che il fabbisogno energetico del ginnasta sia molto elevato, ma invece non è così, infatti come abbiamo già detto la ginnastica è costituita da movimenti brevi e intensi, quindi nell'arco dell'allenamento le pause e i tempi di recupero sono molti. Inoltre il lavoro muscolare della ginnastica sfrutta molto l'elasticità del muscolo, e il consumo energetico è piuttosto basso. Le attività in cui il consumo energetico è elevato sono quelle di resistenza, in cui gli sforzi, pur essendo meno intensi rispetto a quelli della ginnastica, si protraggono per tempi molto lunghi. A questo proposito proponiamo una tabella in cui indichiamo il tempo necessario per consumare l'energia contenuta

in alcuni alimenti con diverse attività sportive, (calcio, nuoto, tennis, ginnastica, basket), e non sportive (studio).

ALIMENTO	ENERGIA KCal	MINUTI DI CALCIO	MINUTI DI NUOTO	MINUTI DI TENNIS	MINUTI DI GINNASTICA	MINUTI DI BASKET	MINUTI DI STUDIO
Cioccolata (30g)	170	35	29	43	70	34	170
Cono gelato (120g)	254	52	43	64	106	51	254
Patate fritte (120 g)	410	84	70	103	171	82	410
Cornetto (120 g)	206	42	35	52	86	41	206
Caramelle (num. 4)	120	24	20	30	50	24	120
N°1 mela (129 g)	102	21	17	26	43	20	102

Quindi, contrariamente a quanto si può pensare vista la quantità degli allenamenti di ginnastica, il fabbisogno calorico del giovane o della giovane ginnasta non si discosta molto da quello di chi non si sottopone a questi allenamenti. Naturalmente non è possibile quantificare il fabbisogno energetico in quanto questo varia da individuo a individuo, l'importante è rendersi conto che l'attività sportiva nel caso della ginnastica non è poi così influente sulle necessità di energia. Inoltre da quanto detto precedentemente, è importante che chi fa ginnastica non ecceda nell'apporto energetico perché ogni eccesso alimentare potrebbe trasformarsi in un incremento di quei depositi di grasso che, per avere una prestazione ottimale e per la prevenzione dei traumi, è importante cercare di contenere.

Le 12 regole per una corretta alimentazione del ginnasta:

- 1) Alimentazione variata: mangiare un po' di tutto per soddisfare le necessità di tutti i nutrienti, calorici e non calorici.
- 2) Dividere la razione alimentare giornaliera in 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 spuntini (a metà mattina e a metà pomeriggio).
- 3) Bere acqua in abbondanza non solo durante i pasti ma nel corso dell'intera giornata, allenamenti inclusi. Qualora si utilizzino succhi di frutta o altre bevande sarebbe opportuno diluirli con acqua.
- 4) La colazione deve essere abbondante prevedendo latte o yogurt, accompagnati da modica quantità di prodotti da forno (biscotti, brioches, pane e marmellata, pane e miele, ecc. (Sono comunque da preferirsi pane e fette biscottate) e frutta o succo di frutta. Per mantenere più a lungo gli zuccheri nel sangue, si è visto che è

necessario consumare, insieme agli alimenti elencati sopra, anche proteine (prosciutto magro, ecc.). Questo sarebbe indispensabile, quando il/la ginnasta deve allenarsi o partecipare a competizione nell'arco della mattinata.

- 5) Il pasto prima dell'allenamento, (di solito il pranzo), per essere facilmente digeribile, dovrebbe comprendere una porzione di pasta o riso conditi con sugo leggero a base di verdure preparato senza soffritto, con l'aggiunta di poco olio di oliva a crudo e di 1 cucchiaino di parmigiano, un contorno di verdura (possibilmente cotta), frutta.
- 6) La sera a cena una pietanza (da alternarsi nell'arco della settimana tra carne bianca, carne rossa, pesce, uova, formaggio, prosciutto), accompagnata da contorno di verdura, modica quantità di pane o patate e frutta, oppure una zuppa di verdure e legumi accompagnata da un contorno di verdura e frutta.
- 7) Gli spuntini devono anch'essi variare tra diversi alimenti quali frutta, yogurt, prodotti da forno, gelato alla frutta, frullati, ecc..
- 8) Cercare di evitare o limitare il consumo di cibi ricchi in grassi quali paste farcite (lasagne, cannelloni, tortellini, poste al forno, ecc..), salumi e insaccati, pancetta, formaggi grassi (gorgonzola, mascarpone, brie, gruviera, fontina, ecc..), alimenti fritti, maionese, dolci farciti con crema, panna e cioccolata.
- 9) Eliminare da carni, prosciutto e pesce il grasso visibile, non consumare il condimento delle pietanze rimasto nel piatto.
- 10) Consumare abbondanti quantità di frutta e verdura poco condita.
- 11) cercare di avere una alimentazione regolare evitando di fare pasti troppo abbondanti o di saltarli.
- 12) qualora si dovesse sostituire un pasto con un panino sarebbe opportuno farcirlo con verdura (fresca o cotta) e una piccola quantità di formaggio fresco possibilmente magro o del prosciutto senza grasso, accompagnato da un frutto e da abbondante acqua.