

La Dieta del Calciatore



Diete e Sport: chiunque pratichi sport a livello agonistico necessita di un'**alimentazione** particolare dal punto di vista quantitativo e qualitativo.

Parliamo in questo caso di **Dietetica Sportiva**.

E' bene sempre ricordare che una **dieta adeguata** non si traduce immediatamente in un incremento di potenza, di forza o di resistenza e che non può neanche trasformare lo sportivo della domenica in un campione.

Va anche detto che una **dieta** non equilibrata invece può impedire una prestazione ottimale, aumentare il rischio di incorrere in infortuni o determinare patologie acute gravi.

La **dieta di un calciatore**, dilettante o professionista che sia, dovrebbe essere molto equilibrata, distribuita su cinque pasti giornalieri.

L'alimentazione durante l'allenamento e prima di una gara è diversa. Nelle **diete per il calcio**, normalmente si fa assumere ai giocatori una maggiore quantità di carboidrati semplici e complessi, nei due giorni che precedono la partita. E' inoltre importante che gli atleti seguano una specifica alimentazione fin dalla colazione che è anche il pasto principale della giornata (deve apportare circa $\frac{1}{4}$ delle calorie giornaliere).

Gli **alimenti** che si possono assumere sono il latte e i suoi derivati (formaggi e burro) ricchi di proteine, calcio, fosforo, alcune vitamine del gruppo b e grassi soprattutto saturi. A questi cibi si possono aggiungere le fette di pane, contenenti amido e malto destrine, zuccheri complessi che vengono assorbiti lentamente e che rilasciano l'energia nel tempo. Marmellata, miele e la frutta sono al contrario ricchi di zuccheri semplici quali il glucosio, fruttosio e saccarosio e vengono assimilati rapidamente dall'organismo. Forniscono grande apporto energetico in pochi minuti.

Il pasto prima di una partita deve essere quindi "leggero" e povero di fibre, in modo da garantire il totale svuotamento dello stomaco e la completa digestione degli alimenti.

Gli alimenti da preferire sono quelli ad alto contenuto di zuccheri complessi, come l'amido, in quanto in grado di introdurre nell'organismo delle discrete quantità di glucosio evitando cibi proteici e fibrosi.

A gara conclusa è importante che il **calciatore** reintegri, anche attraverso l'alimentazione, l'acqua e i sali minerali andati persi con la sudorazione.

Dopo l'attività i calciatori possono inoltre consumare frutta fresca o centrifugata, ricca di vitamina C e in alcuni casi di potassio.

Un caloroso invito a seguirla,

Mr. Maurinho "Puciotti"

