

Alimentazione e attività fisica: due facce della stessa medaglia!

A cura della dott.ssa Chiara Luppi, dietista Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione AUSL RE

Se anche quest'anno usciamo dall'inverno con qualche chilo di troppo, che la nostra bilancia ci segnala impietosamente tutte le volte che ci pesiamo, non resta che armarsi di buona volontà e cercare di rimediare! Attenzione però: non esistono scorciatoie che ci permetteranno di raggiungere e mantenere una condizione fisica migliore se non adottare una sana alimentazione e fare più movimento.

Salta la corda, non i pasti!

Non passa giorno in cui non ci venga ricordata dai media l'importanza del movimento quotidiano. Programmi televisivi, riviste, quotidiani ci parlano dei benefici dell'attività motoria e dello sport praticato a tutte le età. Parafrasando uno slogan utilizzato dalla campagna nazionale "Guadagnare Salute", il consiglio per chi decide di iniziare a svolgere attività motoria magari con l'obiettivo di perdere qualche chilo, è di pianificare un'alimentazione quotidiana sul modello della **Dieta Mediterranea**, che prevede il consumo di tre pasti al giorno (colazione, pranzo e cena), eventualmente accompagnati da uno spuntino a metà mattina e da una merenda pomeridiana. La scelta di molte persone di saltare i pasti, pensando di risparmiarne qualche caloria, è fortemente sconsigliata, in quanto solo un'alimentazione sana, equilibrata e regolare permetterà al corpo di rimanere in salute, mentre pasti consumati in modo irregolare, magari associati ad un'attività motoria intensa, potrebbero aprire la strada a fastidi legati a carenze nutrizionali come crampi, giramenti di testa, ipoglicemie.

Il pasto del campione!

Una domanda che spesso ci facciamo quando decidiamo di intraprendere un'attività sportiva, o semplicemente aumentiamo il livello di movimento quotidiano, è come organizzare i pasti. Molte persone sono convinte che sia necessario mangiare molto di più o che, per mantenere un livello adeguato di impegno sportivo, sia sempre utile assumere integratori alimentari. In realtà l'alimentazione dello sportivo non si discosta molto dal modello Mediterraneo sopracitato, che garantisce la copertura ottimale del fabbisogno energetico giornaliero. È importante quindi consumare una prima colazione, il pranzo e la cena, e se ne sentiamo la necessità anche due spuntini, pianificandone la tipologia e l'orario in base al tipo di impegno sportivo. Se decidiamo ad esempio di praticare sport durante la pausa pranzo sarà quindi fondamentale organizzare uno spuntino a metà mattina a base di frutta e carboidrati, in modo da poter svolgere l'attività con la giusta quota di energia, come ad esempio:

- macedonia e crackers + acqua
- un piccolo panino al prosciutto + una mela + acqua
- yogurt alla frutta con cereali e frutta secca + acqua
- pane alle noci + 2 mandarini + acqua

Lo stesso consiglio vale se pianifichiamo la nostra attività nel tardo pomeriggio, anche in questo caso un break a metà giornata, magari a base di frutta fresca, ci fornirà preziosi nutrienti utili per poter svolgere il nostro sport preferito al top della forma!

È importante inoltre prevedere la giusta ripartizione dei pasti in base all'impegno sportivo, per evitare di svolgere la seduta di allenamento durante il processo digestivo oppure a digiuno.

Ricordiamoci infine di inserire sia a pranzo che a cena ricche porzioni di verdura, siano esse crude, cotte o in minestra, poiché assicurano il giusto apporto di fibre e sono ricche di vitamine e sali minerali, mi-

cronutrienti essenziali per chi pratica movimento, quindi fondamentali per prevenire ed evitare stanchezza, crampi muscolari e cali della prestazione atletica.

Molto importante è infine l'idratazione quotidiana; il nostro corpo necessita di acqua, e soprattutto quando pratichiamo attività sportiva è fondamentale bere piccole ma costanti quantità di liquidi, in modo da mantenere un adeguato livello di idratazione.

Acqua fresca, non fredda, ma anche frutta, verdura, centrifugati, tè leggeri non zuccherati, tisane: concentrati di liquidi!

L'utilizzo di integratori, siano essi di qualunque tipologia, dovrebbe essere decisa e pianificata in base ad una reale necessità con l'aiuto di un professionista. A volte la pubblicità crea falsi bisogni a riguardo, quindi è importante ricordare che una sana alimentazione copre tutti i fabbisogni energetici e di micronutrienti. Il consiglio è quindi di affidarsi ad uno specialista che si occupa di nutrizione o al farmacista qualora si decida di utilizzare tali sostanze, in modo da evitare il rischio di assumere elementi inutili o peggio dannosi per il nostro organismo.

In generale possiamo quindi dire che se vogliamo mantenerci sani ed in forma il consiglio è di alimentarsi in modo equilibrato, come la nostra dieta mediterranea ci insegna, e di muoversi tutti i giorni, scegliendo l'attività che più ci piace, ed i risultati saranno presto visibili!

Farmacie Comunali Riunite Reggio Emilia