

La colazione non è uguale per tutti: il menù ideale per gli sportivi

scritto da Redazione | 06/07/2017



È il pasto fondamentale della giornata dal quale nessuno si dovrebbe esimere, soprattutto chi pratica un'attività sportiva. Qualche utile consiglio per una colazione sana, digeribile ed energetica.



Per un **buon equilibrio cardiocircolatorio**, tutti dovremmo dedicare almeno mezz'ora al giorno ad una camminata veloce. Questo evita al nostro fisico di indebolirsi e di invecchiare precocemente. In questa sede, però, ci concentreremo sull'attività fisica più intensa e sull'importanza che assume la prima colazione per gli sportivi.

Si considera mediamente allenato un individuo che, dalle 3 alle 5 volte a settimana e almeno per un'ora a seduta, pratici dalla corsa al nuoto, dal ciclismo alla camminata sportiva con una velocità a partire da 6 km/h. Un dato esercizio, per esser considerato tale, deve determinare un incremento della frequenza cardiaca per un lasso di tempo continuo e superiore ai 30 minuti.

Tutte le altre faccende sbrigiate abitualmente, ma che non comportano quanto appena affermato, non possono essere ritenute sport. Le commissioni quotidiane o la passeggiata domenicale, ad esempio, non rientrano in un'attività ad alta intensità.

Sport e breakfast: le regole fondamentali

Dal punto di vista dell'alimentazione, trascurando gli agonisti e i professionisti per i quali il discorso sarebbe diverso e più complesso, **un atleta comune necessita di assumere ogni giorno circa 2.500 kcal** distribuite su tutto l'arco delle 24 ore. Di queste kcal, 300/400 devono essere erogate dal primo pasto della giornata.

Completa, equilibrata e digeribile: la **colazione degli sportivi** deve avere queste caratteristiche e contenere una quantità di **carboidrati** di circa il 50%. Essi devono essere a **basso indice glicemico** come i **cereali**, preferibilmente integrali, la cui ricchezza di fibre limita l'assorbimento dei grassi e favorisce la regolarità intestinale. I carboidrati, inoltre, servono a dare energia che verrà rilasciata nel sangue a lungo raggio.

Vanno inseriti anche gli **zuccheri**, soprattutto quelli della frutta, che sono immediatamente

utilizzabili dall'organismo. La **frutta ha un ruolo fondamentale anche per l'idratazione**, fattore importante nella pratica sportiva, e per la sua capacità di fornire il giusto apporto di **vitamine e sali minerali**, senza indurre l'atleta ad assumere dispendiosi, quanto poco utili, integratori vitaminici.

Dove trovare le proteine

Per essere equilibrata la colazione necessita anche del **giusto apporto proteico**. Le famigerate proteine, possono derivare da:

- **formaggi**, freschi e magri;
- salumi di qualità come **bresaola e prosciutto crudo o cotto** che, però, vanno mangiati non più di 2 o 3 volte a settimana perchè contengono nitriti e nitrati;
- **uova** da cucinare strapazzate o alla coque che è il metodo di cottura più digeribile e meno calorico.

Salato o dolce? Qual è la colazione migliore

Nonostante, anche per tradizione, si ritenga che la colazione debba essere dolce, in realtà è estremamente consigliata quella salata che risulta anche più appagante.

Anche il "**pasto del contadino**" preparato con pane, olio - rigorosamente extravergine d'oliva - e dalle 6 alle 8 mandorle, garantisce sazietà e il giusto apporto di energia e macronutrienti. Le mandorle e l'olio d'oliva sono alimenti ricchi dei famosi grassi buoni (omega3), nostri preziosi alleati nella prevenzione cardiovascolare.

Latte e Yogurt

Sono due alimenti che possono essere presenti sulla tavola del mattino ma vanno preferiti quelli scremati con un contenuto di grassi ridotto e più digeribili, cosa importante per dedicarsi ad una performance impegnativa. Negli ultimi anni, anche in Italia, è molto in voga il famoso **yogurt greco**, con molte più proteine rispetto a quello tradizionale e, in alcuni esemplari, anche senza grassi.

L'orario consigliato per la colazione e per gli spuntini

Per la riuscita dell'allenamento c'è bisogno di un notevole afflusso di sangue verso i muscoli e quindi è fondamentale che il pasto precedente sia facilmente digeribile. In caso contrario, il sangue necessario per lo sforzo fisico, sarà impegnato per la digestione e questo vanificherà l'efficacia dell'attività fisica.

La colazione andrebbe sempre fatta **almeno un paio d'ore prima di allenarsi**, ad eccezione di chi deve perdere peso, per i quali è preferibile mangiare dopo. In questo caso, infatti, il fisico attingerà le energie di cui ha bisogno dai depositi di adipe e non dagli alimenti ingeriti.

Gli **spuntini a metà mattinata e metà pomeriggio** non devono superare le 200 kcal e devono agire da "spezza fame". Quelli ideali sono costituiti da **frutta fresca o secca**. In quest'ultimo caso non più di 20 g per razione, dato che è molto calorica. Ottimi, soprattutto nel periodo estivo, anche gli estratti di frutta e verdura e i frullati.

4 menù ideali per la colazione degli sportivi

Giorno 1

- 1 spremuta d'arancia
- 2 fette biscottate con marmellata o miele
- 40/50 g di cereali integrali
- 1 bicchiere di latte scremato o 1 yogurt magro.

Giorno 2

- Yogurt greco 0% grassi
- 1 banana
- 8 mandorle

Giorno 3

- 1 uovo alla coque
- 40 grammi di pane tostato con marmellata
- 1 spremuta d'arancia o pompelmo.

È buona norma variare le scelte alimentari in modo tale che l'organismo, oltre a fare il pieno di tutti i nutrienti di cui necessita, non si abitui a nulla e si mantenga metabolicamente attivo.

© Articolo di Annamaria Laviano