

# Che cosa bere e mangiare prima, durante e dopo l'attività fisica e sportiva

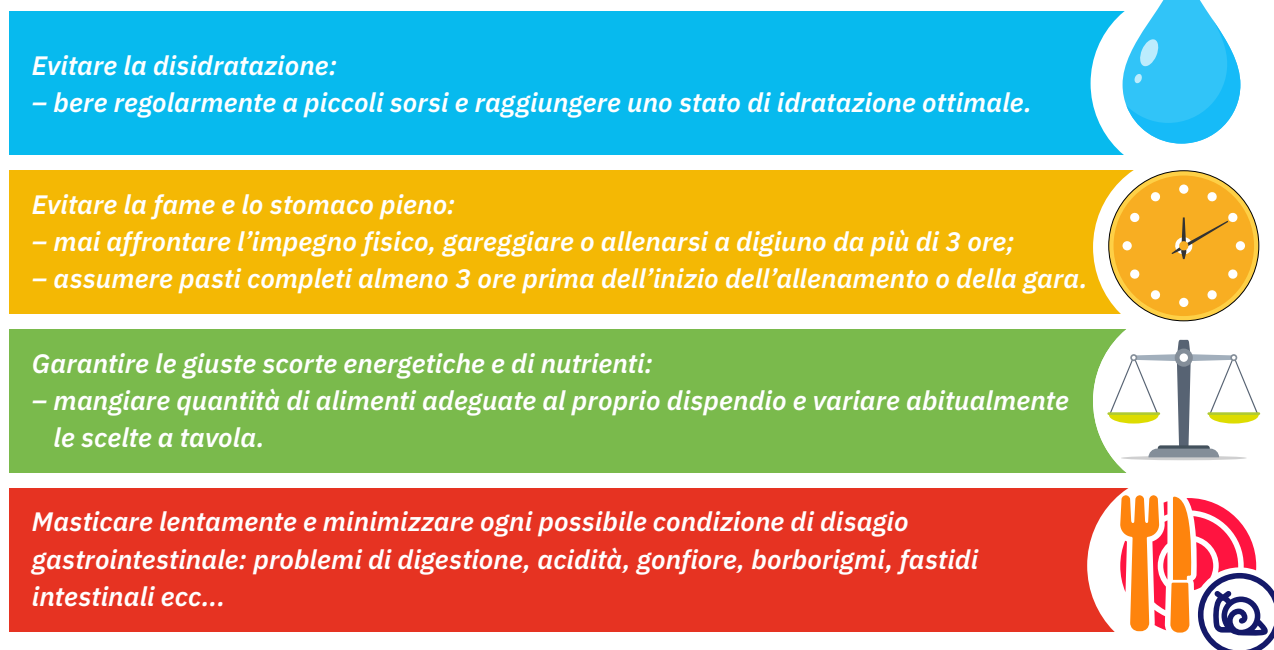


Potresti chiedere ogni giorno informazioni sul tema dell'alimentazione sportiva ad assistenti virtuali come *Siri*, *Cortana*, *Alexa* o *Gemini* e loro ti risponderebbero puntualmente proponendoti nuovi prodotti, suggerimenti e schemi nutrizionali, a volte molto bizzarri e fantasiosi e quasi mai basati su comprovate evidenze scientifiche. Sui social di certo trovi quotidianamente post, reel, stories in cui diete e integratori sono presentati come “i migliori”, “i più innovativi” e soprattutto *#ilpiùefficacemaiesistito* solo perché, si dice, siano seguiti o usati da qualche *tiktoker*, *influencer* oppure dall'atleta più forte o, meglio, più in vista del momento perché oggi in cima alle classifiche internazionali.

Solo i più curiosi e attenti scoprono che, in realtà, non esistono alimenti “magici” o diete “miracolose” che possano aiutare nel portare avanti un programma di allenamento, seppur amatoriale o semplicemente orientato al benessere. Soltanto una **sana e adeguata alimentazione**, che sostenga l'aumento graduale del livello di attività fisica, può contribuire a rendere l'organismo efficiente e in grado di svolgere al meglio l'esercizio fisico che hai prescelto o di eccellere nello sport che ti appassiona.

L'obiettivo prioritario di un'adeguata preparazione nutrizionale, sia in allenamento sia in gara, è contrastare i fattori connessi all'alimentazione che, causando affaticamento e calo della concentrazione, possono limitare il programma di lavoro o le capacità prestantive.

Nell'immagine seguente (**Figura 1**) sono elencati i **principi alla base di una corretta preparazione nutrizionale**. Seguendo questi indispensabili consigli, si possono orientare le proprie scelte alimentari a seconda dell'orario, della durata e della tipologia di impegno.



**Figura 1.** Principi di base per una corretta preparazione nutrizionale.

In particolare, il primo punto della **Figura 1** ci ricorda che la prima cosa a cui dobbiamo ricorrere per prepararci correttamente a un impegno fisico (oltre che per essere più attenti a scuola!) è **l'acqua**.

Nell'organismo umano, l'acqua rappresenta un **costituente essenziale** per il mantenimento della vita ed è anche quello presente in maggior quantità. Il nostro organismo, infatti, è formato principalmente da acqua. Nel neonato l'acqua costituisce il 75% circa del peso corporeo. Questa percentuale diminuisce fino all'età adulta, quando si stabilizza intorno al 55-60% del peso corporeo, per poi ridursi ulteriormente in età avanzata.

La sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni chimiche cellulari che avvengono nel nostro corpo. Inoltre, l'acqua funge da "ammortizzatore" nelle articolazioni e nei tessuti; mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose e agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, aminoacidi, glucosio, ecc.). Svolge, pertanto, un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzazione dei nutrienti stessi. L'acqua è anche il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche ed è indispensabile per la regolazione della temperatura corporea.

Mantenere un giusto equilibrio del nostro "**bilancio idrico**" (differenza tra "entrate" e "uscite" di acqua) è fondamentale per conservare un buono stato di salute poiché tutti i sistemi dell'organismo dipendono dall'acqua.

L'attività fisica determina una maggiore perdita d'acqua dovuta al sudore e di conseguenza il **fabbisogno idrico è maggiore in relazione alla quantità e all'intensità del lavoro svolto**. L'evaporazione del sudore è il meccanismo indispensabile per la termoregolazione: la contrazione muscolare, infatti, determina un rapido innalzamento della temperatura corporea e, se non avvenisse subito l'efficace diminuzione della stessa tramite la produzione e l'evaporazione del sudore, potrebbe verificarsi ciò che avviene a

un motore lanciato al massimo dei giri e non raffreddato adeguatamente ovvero si surriscalderebbe e danneggerebbe ogni parte meccanica.

Inoltre, un'ottimale prestazione atletica richiede il mantenimento di un adeguato livello di idratazione poiché **l'acqua**, come principale costituente del sangue, **è fondamentale per il trasporto ai muscoli di ossigeno e nutrienti**.

Un corretto stato di idratazione permette, poi, un recupero molto più rapido, in particolare dopo sforzi intensi.

Eppure, atleti e atlete non sempre bevono la **giusta quantità** di acqua né scelgono il momento più opportuno per farlo; più frequentemente aspettano di avvertire la sensazione di sete prima di reidratarsi. Spesso non si conosce neanche la tipologia più appropriata di bevanda da utilizzare per mantenere l'idratazione prima, durante e dopo l'attività fisica.

La prima cosa da sapere, infatti, è che sono **tre i momenti fondamentali** per ottenere e mantenere un corretto bilancio idrico e quindi la migliore condizione di idratazione: è consigliabile idratarsi costantemente **prima, durante e dopo l'allenamento e/o la gara** con apporti adeguati di acqua e/o soluzioni glucidico-saline, ipo-isotoniche.

La frequenza, il tipo e il volume di liquidi da bere dipendono da molteplici fattori, tra cui la durata, l'intensità dell'esercizio e le condizioni ambientali in cui è svolto. Se a questo si aggiunge l'ampia variabilità individuale (dipendente da età, peso, diverso tasso di sudorazione, grado di acclimatazione, differente livello di impegno fisico e prestativo...), è chiaro che la strategia ottimale deve essere **modulata da persona a persona e situazione per situazione**, sulla base delle caratteristiche di ogni sportivo e del tipo di impegno fisico.

Per sapere **quanto bere ogni giorno** si deve, prima di tutto, far riferimento ai livelli di assunzione adeguata ([L.A.R.N.](#)) di acqua per la popolazione italiana, diversa per classi di età e sesso (**Tabella 1**).

		LARN per l'acqua (ml/die)
<b>LATTANTI</b>	7- 12 mesi	800
<b>BAMBINI</b>	1-3 anni	1200
	4-6 anni	1600
	7-10 anni	1800
<b>ADOLESCENTI</b>		
Maschi		
	11-14 anni	2100
	15-17 anni	2500
Femmine		
	11-14 anni	1900
	15-17 anni	2000
<b>ADULTI</b>		
Maschi		
	18-64 anni	2500
	≥ 65 anni	2500
Femmine		
	18-64 anni	2000
	≥ 65 anni	2000
	Gravidanza	+350
	Allattamento	+700

**Tabella 1.**  
Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana: ACQUA (SINU, 2024).

La quantità indicata in **Tabella 1** comprende sia l'acqua assunta con le bevande sia quella contenuta negli alimenti. L'equilibrio idrico deve essere mantenuto **bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata**, entrambe sicure e controllate. Per raggiungere la quantità raccomandata, si possono eventualmente aggiungere altre bevande quali, per esempio, tisane, infusi, latte, spremute di frutta, preferibilmente senza l'aggiunta di zuccheri. Ricorda che bevande diverse come aranciate, bibite tipo cola, caffè, tè, *energy drink*, oltre a fornire acqua apportano zuccheri (che se assunti tramite liquidi possono fornire energia in eccesso) o sostanze farmacologicamente attive, come la caffeina o la taurina. Queste bevande vanno usate con molta moderazione.

Non bisogna sottovalutare, poi, il buon apporto di acqua che si ottiene tramite gli alimenti: **frutta, ortaggi e verdure** sono costituiti per oltre l'85% da acqua e il loro **consumo quotidiano** (pari ad almeno 5 porzioni da 150-200 g) favorisce il raggiungimento del bilancio idrico.

## Prima dell'attività fisica

Chi fa esercizio fisico dovrebbe essere già idratato prima di cominciare e, idealmente, dovrebbe mantenere l'idratazione per tutto il giorno.

Si consiglia, poi, di **bere regolarmente a piccoli sorsi**, iniziando, quando l'orario lo consenta, almeno 4 ore prima dell'avvio della sessione di allenamento o della competizione. Questo fa sì che lo svuotamento gastrico e il successivo assorbimento nel sistema vascolare inizino prima dello sforzo fisico.

La quantità di acqua da assumere varierà in base al proprio peso corporeo; le **Table 2 e 3** ti forniscono suggerimenti su **cosa e quanto** bere.

## Durante l'esercizio fisico

Quando lo stato di idratazione pre-esercizio è ottimale, diminuisce il rischio di disidratazione e di traumi muscolari mentre si svolge il lavoro fisico e si recupera più velocemente la miglior condizione.

Il fabbisogno di liquidi in questa fase è molto variabile, soprattutto nel caso delle competizioni di cui non si può conoscere in anticipo la durata (per esempio, una partita di tennis).

Il tasso di sudore di uno sportivo varia solitamente da 500 a 1500 ml/h, ma può essere anche molto più elevato, nel caso di condizioni ambientali sfavorevoli (alta temperatura, elevata umidità...). Adolescenti, anziani e atleti di sesso maschile tendono ad avere un tasso di sudorazione maggiore rispetto ai più giovani e alle donne.

La sete è spesso percepita quando la disidratazione arriva tra il 3 e il 5% del peso corporeo, ma la capacità aerobica, l'equilibrio e la prestazione mentale e cognitiva calano già con il **2% di disidratazione**.

L'obiettivo dell'idratazione durante l'attività fisica è far sì che le **perdite di liquidi** siano **minori del 2% del peso corporeo**.

In alcuni casi, la velocità con cui vengono persi i liquidi con il sudore può risultare decisamente superiore alle possibilità di assimilazione dei liquidi assunti.

<p><b>Prima</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ripristinare le eventuali perdite idriche dovute ad allenamenti o competizioni precedenti.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il colore delle urine dovrebbe essere giallo paglierino.</li> <li>• Recuperare il peso corporeo pre-esercizio.</li> </ul> </li> <li>■ Prendere in considerazione una strategia di pre-idratazione a partire da 2-4 ore prima dell'esercizio con 5-10 ml di liquidi/kg peso corporeo:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Questa strategia consente un tempo sufficiente per lo svuotamento gastrico e l'assorbimento dei liquidi.</li> <li>• Utilizzare bevande contenenti sodio potrebbe aiutare con un più rapido assorbimento e con la ritenzione di acqua.</li> </ul> </li> <li>■ Va bene sia l'acqua sia qualsiasi altra bevanda ben tollerata/gradita dall'atleta (succhi, spremute, centrifughe di frutta e/o ortaggi; infusi, tisane, tè deteinato, orzo, latte...).             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le "bevande per lo sport" (bevande gluco-saline) non mostrano alcun vantaggio aggiuntivo rispetto ad altre scelte di bevande.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Durante</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Le perdite idriche in questa fase sono altamente variabili e le raccomandazioni dovrebbero essere personalizzate per il singolo atleta e la situazione specifica di allenamento/ competizione.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un buon punto di partenza, in caso di attività di intensità vigorosa, prevede:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>– per giovani adolescenti: 100-250 ml ogni 20 minuti;</li> <li>– per adolescenti più grandi: fino a 350 ml ogni 20 minuti.</li> </ul> </li> <li>• Si dovrebbe evitare sia la disidratazione (riduzioni di peso &gt; 2%) sia l'iperidratazione.</li> </ul> </li> <li>■ Il fabbisogno idrico può essere calcolato facendo riferimento alla variazione di peso degli atleti stessi tra il peso misurato immediatamente prima e subito dopo gli allenamenti, con l'accorgimento di non indossare abbigliamento umido/sudato/bagnato.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bere circa 500 ml ogni 0,5 kg di peso perso.</li> <li>• Gli atleti devono poi modificare la loro strategia per evitare:                 <ul style="list-style-type: none"> <li>– perdite idriche superiori al 2% del peso corporeo;</li> <li>– qualsiasi aumento di peso.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>■ Nella maggior parte dei casi, l'acqua è la scelta migliore per l'idratazione durante l'esercizio.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando la durata degli allenamenti/competizioni supera 60 minuti di attività di intensità sostenuta, la scelta di bevande con carboidrati al 6-8% può favorire l'idratazione e, al tempo stesso, fornire energia.</li> <li>• In alcuni atleti, bevande con concentrazioni più basse di zuccheri (3-6%) possono essere più gradevoli e creare meno fastidi a livello gastrico rispetto anche alla semplice acqua.</li> <li>• Le bevande per lo sport che si trovano in commercio hanno per lo più una concentrazione al 6-8% di zuccheri, che si può ottenere diluendo un succo di frutta – non acido – al 50% con acqua.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Dopo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Recuperare le perdite idriche prima dell'allenamento successivo.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Circa 450-600 ml ogni 0,5 kg di peso perso durante l'attività.</li> </ul> </li> <li>■ In questa fase, il volume della bevanda è più importante rispetto al tipo di bevanda scelta.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gli atleti giovani di norma bevono e mangiano nel post-allenamento. Evans e colleghi (2009) ricordano che, nel caso in cui non sia disponibile cibo solido, potrebbe essere utile il ricorso a soluzioni ipertoniche (carboidrati al 10% e 25 mmol/l di sodio ovvero circa 1 g/l) che mostrano un vantaggio in termini di ritenzione nel recupero post esercizio rispetto a soluzioni ipotoniche. Un modo semplice per raggiungere queste concentrazioni è quello di aggiungere un quarto di un cucchiaino da caffè di sale da cucina in 1 l di succo d'arancia o altro succo di frutta.</li> <li>• Una bevanda con latte e cioccolato è una buona scelta per il recupero post-gara/ allenamento per il suo contenuto in carboidrati, sodio, potassio e proteine.</li> <li>• Anche in questa fase, come nel pre-esercizio, le bevande per lo sport non mostrano vantaggi specifici rispetto ad altre bevande e, consumate da sole, non contengono abbastanza carboidrati per il recupero.</li> </ul> </li> </ul>

**Tabella 2.** Strategie di idratazione per giovani sportivi e atleti. Tradotto e adattato da Kleinman and Greer (2020).

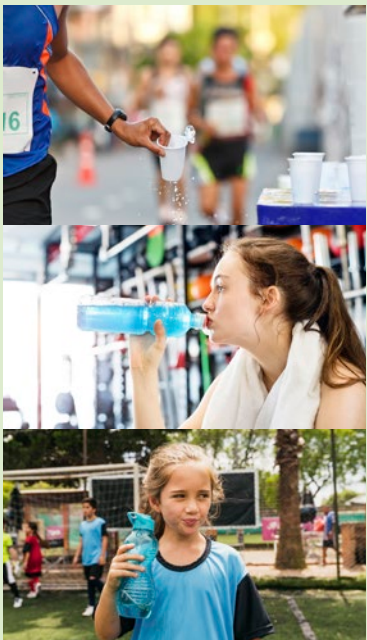


<b>Prima</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Iniziare a bere, almeno 4 ore prima dell'esercizio fisico, 5-7 ml per kg di peso corporeo.</li> <li>■ Se questa quantità non permette di produrre urina o se l'urina risulta scura e particolarmente concentrata, si dovranno aggiungere altri 3-5 ml/kg di peso corporeo.</li> </ul>
<b>Durante</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Realizzare piani di idratazione personalizzati che sfruttino tutte le opportunità per bere durante l'allenamento e/o la gara/partita al fine di recuperare la maggior quantità possibile di acqua per coprire le perdite e contrastare la disidratazione (perdita di peso &gt; 2%).</li> <li>■ Entro 60 minuti è sufficiente sorseggiare solo acqua circa ogni 15-20 minuti.</li> <li>■ Per sessioni più lunghe o intense, gli atleti potrebbero avere benefici dal bere acqua con l'aggiunta di piccole quantità di carboidrati (3-8%) e sodio (460-1150 mg/l).</li> <li>■ Durante gare di lunga durata (maratona, marcia...), è bene che i rifornimenti siano pari a 1,5-2 ml/Kg di peso corporeo ogni 15-20 minuti.</li> </ul>
<b>Dopo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nelle ore successive, reintrodurre una quantità di acqua pari al 125-150% del peso perso.</li> </ul>

**Tabella 3.** Strategie di idratazione per un adulto che svolge esercizio fisico. Tradotto e adattato da Thomas et al (2016).

I principali consigli per mantenere l'idratazione in un giorno di gara sono riassunti nella **Tabella 4**.

L'acqua è sempre la bevanda **da preferire come prima scelta**, soprattutto per le sessioni di bassa intensità o con durata minore di un'ora.



### Suggerimenti per mantenere l'idratazione in una giornata di gara

- Inizia la gara ben idratato/a.
- Bevi molti liquidi fin dal risveglio e continua a bere regolarmente per tutto il giorno.
- Bere costantemente per tutto il giorno ti consentirà di aumentare la quantità fino ad assumere anche grandi quantitativi di liquidi quando necessario.
- Scegli anche le bevande ricche di carboidrati, come gli *sport drink*, per idratarti e, allo stesso tempo, preservare le riserve glicidiche.
- Alle bevande gassate, preferisci quelle non addizionate: l'acqua sia naturale sia effervescente naturale, gli *sport drink*, i succhi di frutta. Le bevande gassate vanno evitate perché la presenza di anidride carbonica può causare disturbi gastrointestinali.
- Tieni sempre a portata di mano acqua e bevande per mantenere costante l'idratazione.
- Se non ti danno fastidio, preferisci sempre bevande fresche.

**Tabella 4.** Tradotta e adattata da: AIS Sports Nutrition, 2009. [www.ausport.gov.au/ais/nutrition/](http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/).

Alcuni sportivi lamentano nausea o altri disturbi gastrici quando provano a bere il volume raccomandato di liquidi. In questi casi, può essere utile seguire i consigli elencati di seguito.

- Le **bevande fresche**, ma non fredde, lasciano lo stomaco più velocemente e potrebbero essere maggiormente tollerate rispetto a una bevanda a temperatura ambiente.
- È meglio bere con **sorsi più piccoli e frequenti** piuttosto che con sorsi meno frequenti e di volume maggiore.
- È possibile arrivare al quantitativo di liquidi raccomandato **gradualmente**, iniziando con piccoli volumi e incrementando piano piano di settimana in settimana.
- In allenamento, si possono sperimentare **differenti tipologie** di bevande per trovare la migliore per ciascuno.



È utile sapere che la stessa concentrazione degli **sport drink** può essere ricavata anche diluendo 250 ml di un buon succo di frutta (controlla in etichetta che contenga dal 70 al 100% di frutta) con 750 ml di acqua per ottenere **1 litro di bibita idrico-salina** e aggiungere, soprattutto se l'attività si protrae oltre un'ora e si svolge in ambiente caldo e/o umido, un grammo di sale fino da cucina.

## Recuperare dopo l'attività fisica

Per conoscere la quantità di acqua da bere, per recuperare quella persa tramite la sudorazione, un buon modo può essere quello di pesarsi prima e dopo l'allenamento. Si può così calcolare la propria individuale perdita di liquidi durante l'esercizio fisico.

Per i più giovani (**bambini fino a 10 anni di età**) è sufficiente assumere una **quantità di acqua pari almeno alla quantità di peso perso**. Per i ragazzi più grandi (**adolescenti 11-18 anni**) si può **aumentare gradualmente** questa quantità fino a raggiungere una quota pari a una volta e mezzo il peso perso, così come consigliato per gli atleti adulti. Gli **adulti** dovrebbero reidratarsi, infatti, con una quantità di acqua pari a circa il **125-150%** dei liquidi persi, da sorseggiare nelle ore successive l'impegno fisico, a partire dal termine della sessione di attività fisica fino a quella successiva.

In questa fase, è importantissimo anche recuperare l'energia spesa e tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali) senza però esagerare nelle quantità di cibo per non rischiare di appesantire e affaticare il proprio apparato digerente (stomaco e intestino).

L'**Energia Totale Giornaliera** (ETG) deve essere, infatti, preferibilmente suddivisa in modo equilibrato tramite il consumo di almeno **cinque pasti**, di cui tre principali e minimo due spuntini (**Figura 2**).

Questa distribuzione è consigliabile in quanto evita di sovraccaricare stomaco e intestino con pasti troppo abbondanti e, nello stesso tempo, provvede a fornire l'organismo di un adeguato apporto energetico, durante gli allenamenti e nel corso di tutta la giornata. Serve, inoltre, a scongiurare l'insorgenza di ipoglicemie (bassi livelli di glucosio nel sangue), che, oltretutto, comprometterebbero anche la capacità di prestazione atletica.



**Figura 2.** Corretta distribuzione dei pasti durante la giornata.

I singoli pasti devono comunque essere adattati, **in senso qualitativo e quantitativo**, agli altri impegni della giornata (impegni scolastici o altre attività formative o ludiche) e ai fattori caratterizzanti l'attività fisica che si svolge (**Figura 3**).

<b>ORARIO E DURATA ALLENAMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mattina/pomeriggio/sera</li> <li>• sessioni brevi/lunghe</li> </ul>
<b>TIPOLOGIE DI ALLENAMENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• singola o doppia seduta giornaliera</li> <li>• individuale o con la squadra</li> <li>• carico/recupero</li> </ul>
<b>GARE, PARTITE, RADUNI, TORNEI, TRASFERTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dove/quando/perché</li> <li>• luoghi di distribuzione dei pasti: mense, ristoranti, tavola calda, chioschi...</li> </ul>

**Figura 3.** Caratteristiche delle sessioni di esercizio fisico (o delle competizioni), che condizionano il numero dei pasti e la distribuzione nella giornata.

Nella maggior parte dei casi, alunni e insegnanti che frequentano la scuola di mattina, svolgono attività motoria nel primo pomeriggio.

In questi casi, il **pranzo** deve essere facilmente digeribile, non molto abbondante, a base di cibi ricchi di carboidrati e deve essere consumato per tempo, almeno 2-3 ore prima dell'impegno fisico (**Tabella 5**). Gli alimenti da preferire sono la pasta o il riso, conditi con sughi leggeri o solamente con olio extra vergine di oliva e formaggio grattugiato; una porzione di verdura cotta (cruda solo se ben tollerata); frutta e una piccola porzione di dolce da forno senza farciture grasse (ciambellone, plumcake, pan di spagna, torta di mele, crostata ecc.).

Tempo	Tipologia di pasto	Esempi
3-4 ORE	Pasto regolare (evitare fritti e spezie)	Primo piatto a base di cereali e/o patate con verdure e secondo piatto magro e leggero, contorno e frutta fresca
2-3 ORE	Piccolo pasto	Primo piatto a base di cereali e/o patate, condito semplicemente e frutta/dolce da forno (ciambellone, crostata...) non farcito con creme
1-2 ORE	Spuntino abbondante	Panino tostato/torta salata/torta di riso/tortino di patate, frutta fresca (se tollerata), dolce da forno
30'-60'	Bevande e/o snack leggeri per la "razione d'attesa"	Frutta fresca/secca zuccherina, biscotti leggeri, miele, bevanda idrico-salina

**Tabella 5.** Esempi di pasti che precedono l'attività fisica.

Solamente se l'intervallo di tempo tra il pranzo e l'attività sportiva è di almeno 3-4 ore, allora potrà essere aggiunta anche una porzione non abbondante di carne o pesce, cotti preferibilmente al vapore o bolliti e conditi a crudo con poco olio extravergine di oliva a bassa acidità.

Alimenti da evitare sono, invece, le paste farcite, i sughi elaborati, le carni grasse, le frittate, i dolci con panna e/o creme ecc.

Se la **merenda** del pomeriggio precede l'attività fisica deve essere facilmente digeribile e ricca di zuccheri complessi e semplici (biscotti, fette biscottate, dolci da forno senza farciture grasse, crackers, marmellata, miele, frutta fresca ecc.).



Se il sabato non si va a scuola e, in ogni caso, la domenica, si può organizzare la seduta di allenamento al **mattino**. In questa occasione, la **prima colazione** deve essere consumata almeno 1-2 ore prima dell'inizio dell'attività. Sono da preferire alimenti più facilmente digeribili e ricchi di carboidrati semplici e complessi: pane (tostato), fette biscottate, biscotti secchi, fiocchi di cereali non integrali, dolci da forno semplici, frutta secca, marmellata, miele, ecc. Anche la frutta fresca può essere consumata con la prima colazione secondo la sensibilità individuale.

Sempre a seconda della sensibilità individuale, le bevande da preferire a colazione sono l'acqua, i succhi di frutta, il tè e le tisane. Se ben tollerato, si può bere latte scremato o un caffelatte scremato.

Se l'impegno sportivo previsto nel corso della mattinata si protrae per molte ore, è opportuno inserire nella prima colazione anche piccole porzioni di alimenti ricchi di proteine (uova e/o formaggio), purché consumate almeno 3-4 ore prima dell'inizio dell'attività fisica.

Nel caso in cui l'attività sia prevista **nelle prime ore della mattina**, dopo aver consumato una colazione un po' meno ricca del solito e aver coperto il fabbisogno di acqua e zuccheri durante la gara/allenamento, è bene per lo **spuntino** preferire alimenti ricchi di carboidrati complessi e semplici e continuare ad assumere acqua o succhi di frutta, tè ecc.

La **cena** o il pranzo che seguono l'impegno sportivo devono essere completi e "ritemperanti", soprattutto se il giorno successivo si deve scendere di nuovo in campo.

Alimenti da preferire sono pasta o riso, meglio se aggiunti a un minestrone di verdure e legumi, condito con olio extra vergine di oliva e formaggio grattugiato; una porzione di carne o pesce oppure uova o formaggio. Ovviamente, verdura e frutta non devono mancare ed eventualmente anche una porzione di dolce o di gelato.

Sono sempre da evitare cibi grassi e poco digeribili: il sonno è importantissimo per chi fa sport!

## Razione d'attesa

Per gli sportivi impegnati in gare, tornei, competizioni di qualsiasi livello, c'è uno spuntino che assume un ruolo importantissimo: è la cosiddetta "razione d'attesa" che può comprendere gli ultimi alimenti/bevande consumati prima di scendere in pista/campo/pedana/terreno di gioco... oppure quelli che eventualmente si introducono durante l'impegno o nelle pause.

Per evitare di iniziare a gareggiare con troppo cibo ancora nello stomaco o, al contrario, completamente a digiuno da molte ore, si dovrebbe concludere l'ultimo pasto completo 3 ore prima dell'orario di gara e preparare una scorta, in grandi quantità, di vari possibili spuntini da inserire "in attesa" appunto di iniziare.

Atlete e atleti **prevengono** così eventuali **cali della glicemia** che potrebbero ridurre la loro capacità prestativa.

In questa fase, si potrà sorseggiare, di tanto in tanto, la bevanda idrico-salina a bassa concentrazione di zuccheri (3-6%) anche preparata in casa (250 ml di succo di frutta al 70-100% diluito con 750 ml di acqua e l'aggiunta di un grammo di sale fino) e, qualora si avvertisse la sensazione di fame, si potrà consumare una bustina di miele, piccole gelatine di frutta, qualche biscotto secco leggero (< 10% di grassi) oppure frutta essiccata zuccherina (albicocche secche, uvetta, datteri etc.) o, in alternativa, se i tempi si protraggono ulteriormente, una fetta di crostata con marmellata oppure di un dolce da forno non farcito.

## **BIBLIOGRAFIA**

American Dietetic Association, Dietitians of Canada, American College of Sports Medicine.  
*Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(3):543–68.

CREA , Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, *Linee guida per una sana alimentazione*, 2018.

SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana, *Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana*. V Revisione 2024. Milano: Biomedica.

## **SITOGRAFIA**

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

<https://sinu.it/>

<https://www.sportsdietitians.com.au/factsheets/across-the-lifespan/nutrition-for-the-junior-athlete/>

