

Michelangelo Giampietro, Erminia Ebner, Maria Lorena Tondi

DOCENTI SCUOLA DELLO SPORT – SPORT E SALUTE

Integratori fai da te



Numerosissimi **alimenti di uso comune** e preparazioni domestiche corrispondono, per caratteristiche ed efficacia, ai prodotti consigliati a sportive e sportivi e hanno l'ulteriore vantaggio di **integrarsi perfettamente con un'alimentazione equilibrata**, senza il rischio di sbilanciarla in eccesso o in difetto.

Usare gli alimenti giusti al posto degli integratori ti **protegge da tre potenziali pericoli** per la salute:

- 1) abbandonare scelte alimentari corrette, basate sul modello mediterraneo, l'unico scientificamente riconosciuto come prevenzione delle principali patologie;
- 2) eccedere nelle dosi, facendo un uso inappropriato o smodato degli integratori oppure utilizzare prodotti contaminati da ingredienti tossici e/o vietati;
- 3) confidare, piuttosto che sulle tue capacità, unicamente sull'aiuto di un "supporto esterno" per migliorare la prestazione sportiva e per raggiungere obiettivi di successo, con il rischio di cadere facilmente nell'abuso di sostanze dannose per la salute e, per questo, illegali.

In questo articolo ti proponiamo qualche **ricetta facile per preparare a casa degli integratori genuini**, che supporteranno al meglio i tuoi allenamenti. Vedrai: bastano ingredienti semplici, poche mosse e qualche piccolo accorgimento per approntare sani alleati per un'alimentazione... vincente!

Per esempio, puoi preparare uno **sport drink** (bevanda idrosalina energetica) semplicemente con succo di frutta, acqua e sale. Come?

Ti serviranno una bottiglia da un litro, acqua (va benissimo anche quella del rubinetto), sale da cucina e un succo di frutta. Puoi scegliere il gusto di frutta che preferisci, ma controlla sempre la concentrazione di frutta: trovi questa informazione nella lista degli ingredienti riportata in etichetta; i migliori sono quelli al 100% di frutta, ma vanno bene anche quelli con almeno il 70%, senza zuccheri aggiunti.

Procedimento

Prendi la bottiglia, versaci dentro 250 ml (poco più di un bicchiere) del succo di frutta che hai scelto, aggiungi l'acqua e un grammo (cinque o sei pizzichi) di sale fino. Agita bene e prova!

Così preparato, il "nostro integratore casalingo" dovrebbe contenere circa 30 g di zuccheri per litro.

L'unico sale che andiamo a integrare con questa ricetta è il cloruro di sodio (ovvero il sale da cucina). Perché? Perché, in realtà, sodio e cloro sono i due minerali che si perdono in maggior quantità con il sudore (circa un grammo per litro), al contrario del potassio e del magnesio, che si perdono nell'ordine di milligrammi su litro di sudore.

Questa bevanda potrà essere sorseggiata prima, durante e dopo l'attività fisica quando la sessione di allenamento supera **45-60 minuti**, quando le condizioni ambientali sono particolarmente sfavorevoli (**caldo e/o umido**) o quando l'**intensità dell'esercizio** e lo sforzo fisico è particolarmente gravoso (percepito come superiore a 7 in una scala da 0 a 10).

Per **attività di durata inferiore a 60 minuti**, non particolarmente faticose e svolte in climi temperati sarà sufficiente bere acqua sempre con piccoli sorsi, abbastanza frequenti.



Che cosa mangiare **prima** dell'attività fisica?

Se sono passate più di 2-3 ore dall'ultimo pasto completo e la tua sessione di esercizio durerà più di 60 minuti, prima di iniziare è bene **fare scorta di energia** con cibi ad alta digeribilità. Per questo bisogna scegliere alimenti ricchi di carboidrati semplici e complessi con poche proteine, pochissimi grassi e meno fibra possibile.

Alcuni esempi di alimenti d'uso comune con queste caratteristiche sono:

- i biscotti secchi (con pochi grassi, meno del 10%: cerca questa informazione nella tabella dei valori nutrizionali, presenti in etichetta),
- il pane tostato o le fette biscottate con miele e/o marmellata,
- la frutta essiccata zuccherina (albicocche secche, uva passa, datteri, fichi secchi...).

Non mancano poi le **barrette energetiche**; se ne possono preparare di buonissime, seguendo questa semplice ricetta.

Ingredienti per 4 barrette

- 100 g di cereali da colazione a scelta (con pochi grassi, < 10%)
- 20 g di miele
- Un foglio di carta forno

Procedimento

Preriscalda il forno a 180°C e copri una teglia con un foglio di carta da forno. Sciogli il miele a bagnomaria e versalo sui cereali in una terrina abbastanza capiente. Mescola fino a ottenere un composto denso. Versa il composto sulla carta da forno e con una leggera pressione compattalo in modo da ottenere una forma a tavoletta. Riponi la teglia nel forno per circa 10 minuti o fino a doratura ottimale. Togli la teglia dal forno e lasciala raffreddare. Taglia, infine, la tavoletta in 4 barrette rettangolari oppure in quadratini più piccoli.



E prima di un allenamento intenso o una gara?

In questo caso, una fetta da 50-60 g di torta allo yogurt può essere uno spuntino utile e gustoso. Ecco come preparare un'ottima **torta allo yogurt "7 vasetti"**.

Ingredienti

- 3 uova
- 1 vasetto di yogurt (bianco o alla frutta)
- 2 vasetti scarsi di zucchero
- 3 vasetti di farina
- 1 vasetto scarso di olio extravergine d'oliva
- 1 bustina di lievito
- la buccia grattugiata di un limone (non trattato).

Procedimento

In una ciotola unisci le uova leggermente sbattute, lo yogurt e l'olio. Mescola bene con una frusta a mano. Aggiungi lo zucchero, la farina, il lievito e la scorza grattugiata di limone. Amalgama bene con la frusta in modo da rendere il composto cremoso e senza grumi. Versa il tutto in uno stampo imburrato e infarinato. Fai cuocere in forno statico a 170° per circa 45 minuti.

Che cosa mangiare **dopo** l'allenamento?

Sai che molti **integratori di proteine** sono a base di siero del latte? La **ricotta** è un alimento che lo contiene e un'ottima integrazione post-allenamento si può ottenere proprio con una fetta di pane, uno strato di ricotta e un po' di miele.

Gli **abbinamenti** sono importanti quando si preparano le merende post-esercizio: mangia insieme cibi che contengono proteine e carboidrati complessi e semplici. Questo permette di sfruttare al massimo tutti i nutrienti che servono a recuperare l'energia spesa con l'attività fisica, incrementare le masse muscolari e/o riparare i danni muscolari provocati e "ricercati" con l'allenamento sportivo. Ancora meglio se riesci a farlo nei primi 20-30 minuti dal termine dell'attività!

Tra le preparazioni casalinghe che possono risultare utili come merenda post *work-out* puoi abbinare o alternare soluzioni dolci (yogurt e cereali; latte e biscotti; pane con ricotta e miele) e salate (panino con affettati magri; taralli e lupini; pane tostato e frutta secca; crackers e formaggio).

Che cosa mangiare a cena dopo un allenamento impegnativo, una gara/partita o alla fine di un torneo? Semplice: un bel **minestrone**! Come “bleah!”?! No, no: leggi qui e ti ricrederai! Naturalmente provvisto di tutti i nutrienti utili per il recupero post-esercizio, il minestrone ricco all’italiana è l’alimento perfetto da consumare dopo un allenamento, l’ideale per reintegrare tutto ciò di cui l’organismo ha bisogno.



È un perfetto “integratore”, poiché “**fonte concentrata**” di acqua, carboidrati, proteine, grassi, fibre, vitamine e minerali (antiossidanti). Non ci credi? Continua a leggere...

Acqua: presente nell’acqua di cottura (brodo), negli ortaggi e nelle verdure.

Carboidrati: ne sono ricchi le patate, i legumi, la pasta o il riso o i crostini di pane, che si possono aggiungere alle verdure per realizzare un minestrone completo.

Proteine: sia vegetali (presenti nei legumi e nei cereali) sia animali (di cui è fonte il formaggio, che si può aggiungere grattugiato o in scaglie, oppure il pesto, che puoi usare come condimento per arricchire e dare più profumo al mix di verdure).

Grassi: l’olio extra vergine di oliva è il grasso da condimento da preferire sempre anche perché è il più digeribile. Per un sapore maggiore, si può optare anche per il pesto che oltre all’olio contiene altri ingredienti gustosi come le erbe aromatiche (il basilico), i pinoli e/o le mandorle, il formaggio parmigiano/grana/pecorino. Aggiungere al minestrone frutta secca (per esempio delle mandorle tritate) e semi oleosi (di girasole, di lino...) aumenta gli apporti di acidi grassi polinsaturi, protettivi per la salute del cuore.

Fibre: anche sportive e sportivi devono soddisfare tutti i giorni il fabbisogno giornaliero di fibre di 25-30 g. Prima di allenarsi, però, è meglio ridurne al minimo l’apporto per evitare disagi gastrointestinali dovuti alla fermentazione. Consumare il minestrone all’inizio di una cena di recupero permette di unire le fibre contenute nelle verdure e nei legumi con quelle presenti nel pane e nei cereali integrali, oltre a quelle presenti nella frutta secca e nei semi oleosi.

Vitamine e minerali (antiossidanti): ne sono particolarmente ricchi gli ortaggi e le verdure ma sono presenti anche nelle spezie, nelle erbe aromatiche, nella frutta secca e nei semi oleosi.

Visto? Con un pizzico di buona volontà e una bella dose di divertimento sarà semplice cimentarsi nella preparazione di ricette dolci e salate con ingredienti naturali, freschi e accessibili... e i tuoi allenamenti saranno ancora più produttivi e gratificanti!

SITOGRAFIA

<https://www.sportesalute.eu/sportalimentazione.html>

