



G.V.A.C.
GRUPPO VARESINO ALLENATORI DI CALCIO



*INTERVENTO DEL Dott. Enrico ARCELLI al Convegno del 1/6/2013 a CONCAGNO (CO)
impaginazione a cura del G.V.A.C.*

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Dott. Enrico Arcelli (Università degli studi Milano)

Oggi l'alimentazione seguita è spesso condizionata negativamente dalle pubblicità televisive. Esse spesso raccontano falsità. Ci raccontano, per esempio, che la dieta mediterranea è quella che prevede il consumo di grandi quantità di pasta, di riso e di prodotti da forno (merendine comprese), tutti alimenti che - consumati in grande quantità - non giovano per niente alla salute. La vera dieta mediterranea, quella di cui parlò Ancel Keys, in realtà, era a base di pesce, verdura, frutta, pane integrale, olio extra vergine d'oliva e poco vino genuino.

Un errore in cui spesso si cade oggi è quello di non consumare verdure o di consumarne in quantità minima.

Esse, invece, sono straordinariamente utili a tutti e, in particolare, a chi pratica sport, grazie al contenuto in vitamine, minerali, fibre e, soprattutto, in polifenoli. I polifenoli combattono i radicali liberi e lo stato infiammatorio dell'organismo (entrambi aumentati dal fatto di compiere abitualmente allenamento) e

sono abbondanti nella verdura e nella frutta colorate di verde, giallo, arancione, rosso, viola, blu. Chi non ne consuma, ha un rischio molto aumentato di incorrere in infortuni.

Negli ultimi anni sono diventate frequenti anche le carenze di proteine. Specie i ragazzi, mangiano biscotti o brioche con il the nella prima colazione, pizzette nella merenda scolastica, pasta a pranzo, una merendina nel pomeriggio e soltanto a cena assumono cibi proteici.

Considerando che gli adulti necessitano come minimo di 0,8-0,9 grammi di proteine al giorno per ogni chilogrammo di peso corporeo (da 56 a 63 grammi in chi pesa 70 chilogrammi) e che un 15enne ne richiede circa 1,6 grammi per chilogrammo e un 18enne 1,2 grammi, si può capire come mai questo insufficiente apporto proteico rende impossibile uno sviluppo fisico corretto, in particolare con riferimento alla muscolatura.

Per quello che riguarda l'alimentazione prima dell'allenamento o della partita, spesso nelle decine di minuti che li precedono - nella convinzione che sia importante compiere lo sforzo fisico "carichi di energia" - si tende a mangiare troppo. I cibi assunti poco prima di un impegno, invece, possono diventare dei veri e propri nemici.

E' senz'altro preferibile presentarsi all'allenamento o alla partita avendo mangiato molto poco, scegliendo fra gli alimenti più digeribili, piuttosto che con i cibi ancora nello stomaco.

Anche la scelta corretta dei cibi ha importanza. Se si gioca la mattina, per esempio, il caffè spesso diventa molto impegnativo da digerire.