



ADI ONLUS

Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



Se mangi correttamente contribuisci a realizzare una forma fisica ottimale, necessaria per il massimo rendimento atletico. L'alimentazione è determinante perché influenza la tua capacità di realizzare una determinata prestazione fisica e sportiva. La dieta è efficace se è adeguata dal punto di vista delle calorie, della composizione in nutrienti e degli apporti nutrizionali modulati nelle varie fasi del programma sportivo. Queste si distinguono in: preparazione atletica, gara, recupero.

Non esistono alimenti “magici” o diete particolari che possano migliorare la prestazione atletica. Solo una sana e adeguata alimentazione contribuisce a rendere l'organismo efficiente ed in grado di affrontare gli impegni di allenamento e di gara.

La tua alimentazione deve in primo luogo assicurarti un apporto di calorie sufficiente a coprire i dispendi energetici legati alla pratica sportiva, relativi sia agli allenamenti che alle gare; deve inoltre promuovere e garantirti un alto livello di benessere psico-fisico.

L'alimentazione dello sportivo, a volte molto consistente, deve essere inoltre distribuita nell'arco della giornata in modo da non interferire con gli orari di allenamento e tenendo conto della presenza di competizioni; senza dimenticare tuttavia la gradevolezza e la facile digeribilità del pasto.

L'alimentazione deve essere variata, cioè composta da alimenti diversi, ricca di frutta e di verdura consumate sia crude che cotte; queste ti assicurano un adeguato apporto di acqua, sali minerali, vitamine e di fibra alimentare, e mantengono lo schema della tipica “alimentazione mediterranea”.

Attento a chi ti propone schemi dietetici troppo rigidi o generici per diverse discipline sportive: è più corretto essere “educato” a gestire individualmente la tua alimentazione, lasciandoti una serie, la più

ampia e adeguata possibile, di scelte alimentari consone agli specifici impegni atletici.

fonte: ufficio stampa