

L'ALIMENTAZIONE DELL'ADOLESCENTE CHE FA SPORT

Giovanni Caldarone, Roma

Nutrizionista clinico, medico dello sport, adolescentologo, SIP –SIMA – GSMESPO

La pratica sportiva impone a tutti i praticanti corrette abitudini alimentari come fattore indispensabile per una buona prestazione atletica.

Purtroppo, troppo spesso i familiari e talvolta anche una parte della classe medica tendono, ancora oggi, a sopravvalutare nel bambino/adolescente il dispendio energetico legato alla pratica di una attività motoria, quantunque sportiva e/o agonistica, e ad enfatizzarne eccessivamente l'effetto "stressante" sul fisico. Così al termine di un allenamento non è infrequente osservare come i parenti (genitori, nonni, ecc.) guidati più dall'affetto che dal buon senso ed eccessivamente preoccupati per le fatiche sostenute dai loro ragazzi, siano pronti ad "aiutarli" con panini, pizze, succhi di frutta, snack e alimenti in genere ad alta densità di energia, senza tenere in giusta considerazione le effettive necessità energetiche nutrizionali legate alla pratica sportiva appena terminata. In tal modo si corre il rischio di vanificare, almeno in parte, i benefici che i ragazzi avrebbero potuto trarre da quella, sia pur breve, parentesi di movimento, offerta loro in un contesto per il resto in gran parte sedentario (lezioni scolastiche, compiti a casa, televisione, computer, lezioni di musica, lettura, ecc.). Inoltre, le scelte alimentari proposte dopo la pratica sportiva, a volte assecondano ingiustificatamente i gusti dei bambini e pertanto, oltre ad essere energeticamente esuberanti, risultano anche sbagliate dal punto di vista qualitativo.

α. PRINCIPI GENERALI DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE DEL RAGAZZO CHE FA SPORT

A prescindere da particolari condizioni individuali che come sempre richiedono opportune valutazioni, specifiche per ciascun caso, l'alimentazione dei ragazzi e delle ragazze che praticano un'attività sportiva deve innanzi tutto fornire un giusto apporto di energia (*aspetto quantitativo della razione alimentare giornaliera*) in modo da soddisfarne appieno le reali necessità, comprese quelle legate all'attività sportiva. Tuttavia queste ultime non devono essere enfatizzate eccessivamente perché, contrariamente a quanto si pensa comunemente, non sono poi così rilevanti almeno nelle fasce di età più basse.

D'altro canto è bene non sottovalutare mai il rischio, sia pur meno probabile, di un insufficiente apporto di energia anche tra la popolazione sportiva giovanile. Infatti, negli ultimi tempi non sono infrequenti le segnalazioni di giovani, prevalentemente di sesso femminile, che ricorrono all'esercizio fisico, in associazione con diete fortemente ipocaloriche, come ulteriore fattore di controllo del proprio peso corporeo. Questo comportamento potrebbe nascondere il tentativo di giustificare in maniera "socialmente accettabile e meritevole di apprezzamento" il desiderio di un peso corporeo sempre più contenuto, anche molto al di sotto dei limiti obiettivamente accettabili.

Inoltre, in un momento così importante per

l'accrescimento, quale è tutto il periodo dell'età evolutiva (adolescenza compresa), sarebbe un grave errore alterare il normale e giusto equilibrio, quantitativo e qualitativo, della razione alimentare, indispensabile per un corretto sviluppo psico-fisico dei minori che praticano sport.

E' necessario quindi che l'alimentazione dei giovani sportivi sia variata, senza esclusioni preconcepite di alimenti, ed equilibrata nell'apporto percentuale dei vari nutrienti energetici (macronutrienti: carboidrati, grassi e proteine) così da fornire allo stesso tempo anche un apporto ottimale di nutrienti non energetici (acqua, vitamine e minerali).

E' auspicabile che le abitudini alimentari dei giovani atleti non si discostino sostanzialmente dai consigli nutrizionali (le cosiddette Linee Guida) proposti per la popolazione generale, compresa quella giovanile, dalle principali organizzazioni nazionali e internazionali che si occupano di nutrizione umana. In tal senso la classica suddivisione degli alimenti in cinque gruppi principali, rappresenta un ottimo ausilio didattico da utilizzare con i ragazzi, raccomandando loro di consumare giornalmente almeno un alimento per ciascun gruppo.

La razione energetica totale giornaliera (ETG) deve essere correttamente suddivisa così che i glucidi rappresentino circa il 55-65% dell'ETG, di cui solo il 12-15% fornita da zuccheri semplici (saccarosio, fruttosio, lattosio), pari al 20% dell'intera quota relativa ai carboidrati. In tal senso sarà privilegiata la quota degli zuccheri complessi o amidi (pasta, pane, riso, patate, prodotti da forno e cereali in genere) e sarà al contempo garantito un buon apporto di fibre alimentari. Queste ultime, contenute prevalentemente nei prodotti ortofrutticoli (frutta, or-

taggi, verdure e legumi) e nei cereali integrali (grano, riso, orzo, farro, ecc.), sono indispensabili per il corretto funzionamento dell'apparato gastro-enterico e per ridurre ulteriormente, laddove necessario, l'apporto di energia anche per il loro maggiore effetto saziante.

L'apporto percentuale di proteine deve essere compreso tra il 12 e 15% dell'ETG, a seconda delle specifiche esigenze individuali, in modo da fornire la necessaria quota di aminoacidi, essenziali e non-essenziali, tutti comunque indispensabili per le funzioni plastiche e per l'accrescimento dell'organismo, nonché per sopperire all'aumentato fabbisogno proteico insito nella pratica sportiva. Tuttavia, è bene precisare, senza possibilità di equivoci, che la pratica sportiva può comportare un aumento del fabbisogno giornaliero di proteine (fino ad un massimo di 2 grammi/kg di peso corporeo desiderabile), per la maggiore usura dei tessuti e per l'eventuale aumento delle masse muscolari, solo quando condotta giornalmente e con programmi di allenamento notevolmente impegnativi come peraltro si verifica assai raramente nelle fasce di età più basse. Inoltre, qualora il giovane sportivo sia un soggetto prepubere, l'assenza fisiologica del testosterone non giustifica in alcun modo l'allenamento della forza muscolare e quindi rende altrettanto ingiustificabile l'aumentare degli apporti proteici, perché in queste condizioni non si possono verificare incrementi sostanziali delle masse muscolari. Dall'età scolare in poi il giusto rapporto fra proteine animali e vegetali è di 1:1 e non vi sono quindi motivi per aumentare in modo eccessivo il consumo di carni e/o di salumi, soprattutto se troppo grassi, a scapito delle fonti proteiche vegetali (legumi e cereali) che se ben accoppiati tra

loro, "complementazione", possono rappresentare una alternativa proteica valida, per la buona composizione in aminoacidi che si ottiene in tal modo. D'altra parte non devono essere ignorati i vantaggi offerti dalle carni bianche (pollame in genere), dal pesce e dal latte come alimenti proteici animali altrettanto validi della carne bovina, cui spetta comunque un ruolo non secondario nell'alimentazione umana. Anche le uova devono trovare, insieme ai formaggi, una giusta collocazione nella razione alimentare complessiva, ad esempio settimanale, dei ragazzi sportivi senza ingiustificate e preconcepite esclusioni o al contrario eccessive enfattizzazioni che nulla hanno di razionale e di scientifico.

I lipidi (grassi o oli a seconda della provenienza e del loro stato fisico: animali e solidi i primi, vegetali e liquidi i secondi) completano il restante 30% dell'ETG, di cui solo una parte (circa 1/4) costituito rispettivamente da acidi grassi saturi (prevalentemente di origine animale) e polinsaturi (oli di semi, pesci, carni bianche), mentre la metà circa (2/4) sarà rappresentata acidi grassi monoinsaturi, in particolare l'acido oleico che si trova soprattutto nell'olio extravergine di oliva.

Una razione alimentare così strutturata con un quotidiano e cospicuo apporto di frutta, ortaggi e verdure fresche è sicuramente in grado di fornire, al giovane sportivo, la giusta quantità di tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno per un buon rendimento nello sport e una crescita regolare e sana. Saranno così soddisfatti anche i livelli di assunzione raccomandati per quanto riguarda l'apporto di vitamine e minerali, così importanti anche nella pratica sportiva, e si eviterà pertanto di ricorrere indiscriminatamente ad integrazioni farmacologiche di questi fondamentali micronutrienti.

b. L'ALIMENTAZIONE NEI GIORNI DI ALLENAMENTO

Il ragazzo sportivo svolge, per lo più, la seduta di allenamento nelle prime ore del pomeriggio, pertanto il tempo tra la fine dell'impegno scolastico e l'inizio dell'attività sportiva spesso è troppo breve per consentire di consumare un pasto completo. Qualunque impegno fisico deve essere affrontato con un sufficiente rifornimento di energia, ma con l'organismo non impegnato nei processi della digestione. Sarà quindi opportuno, nei giorni di allenamento, aumentare la quota di alimenti e di energia fornita con la prima colazione e lo spuntino di metà mattino.

La prima colazione, troppo spesso trascurata nella nostra cultura alimentare, potrà prevedere oltre agli alimenti più tradizionali (latte, caffè o orzo, pane, fette biscottate e/o biscotti, marmellata, miele o zucchero, yogurt e frutta) anche l'aggiunta di qualche fetta di prosciutto crudo magro e/o di formaggio fresco scelto tra quelli a minor contenuto in grassi.

Un ulteriore rifornimento alimentare sarà rappresentato dallo *spuntino di metà mattinata*, consumato durante l'intervallo scolastico, che dovrà essere considerato quasi come un "pasto completo" se dopo la scuola il ragazzo non avrà il tempo necessario per il pranzo vero e proprio. Pertanto un panino con prosciutto, affettato e/o formaggi, a seconda delle preferenze del ragazzo e con una giusta rotazione di scelte nell'arco della settimana, a cui eventualmente potrà essere aggiunto un altro panino farcito con formaggio e verdure cotte, e per finire della frutta, possono soddisfare ampiamente l'appetito e far fronte alle esigenze nutrizionali del giovane sportivo, tanto più se alla fine delle lezioni verrà consumata una piccola porzione di

dolce da forno con un succo di frutta senza zucchero aggiunto o, in alternativa, diluito con dell'acqua. Ovviamente le scelte degli alimenti e le porzioni degli stessi devono essere guidate dalle condizioni generali di salute del bambino, con particolare attenzione al suo peso corporeo per evitare inutili e dannosi eccessi alimentari. Diversamente, se tra la fine della scuola e l'inizio dell'allenamento c'è abbastanza tempo, una o due ore almeno, per consumare un pasto caldo allora lo spuntino di metà mattinata sarà molto più contenuto, un solo panino e un frutto, oppure pizza con pochi grassi o uno yogurt e biscotti, oppure una merendina o un gelato industriale, oppure solo frutta a seconda delle necessità metaboliche del ragazzo.

Il pasto di mezzogiorno dovrà risultare comunque sempre digeribile e leggero sia pur necessariamente "incompleto". Una normale porzione di pasta, o in alternativa di riso, condita con sugo di pomodoro leggero con poco olio di oliva e un po' di parmigiano, evitando di usare grassi animali (burro, lardo, strutto), rappresenta a nostro avviso la scelta alimentare migliore per affrontare l'impegno sportivo, anche quando preparata con l'eventuale aggiunta di una piccola quantità di verdure cotte o di legumi, se ben tollerati, oppure con la ricotta o ancora più semplicemente con olio extravergine di oliva e parmigiano.

Inoltre una piccola fetta di un semplice dolce da forno, senza creme e/o panna, come ad esempio ciambellone, pan di Spagna, crostata o torta di mele, può completare il pranzo, se il bambino non è in sovrappeso e se vi è tempo sufficiente prima dell'inizio dell'allenamento.

Durante l'allenamento è bene che il ra-

gazzo sia abituato a sorseggiare di tanto in tanto dell'acqua, l'unica "integrazione" di cui può realmente avere bisogno. È estremamente raro, infatti, che a questa età l'impegno atletico sia tanto prolungato nel tempo e gravoso come intensità da richiedere oltre a quella idrica anche un'integrazione energetica e/o minerale. In questo caso pochi cucchiaini (da 6 ad un massimo di 10, pari a circa 30-60 grammi) di zucchero comune (saccarosio) disciolti in un litro di acqua saranno più che sufficienti a sostenere l'impegno fisico del bambino.

Dopo l'allenamento la merenda sarà anch'essa leggera, e dovrà provvedere soprattutto al reintegro idrico ed energetico, così da non impegnare eccessivamente l'organismo, nella fase di recupero dopo l'impegno atletico, con laboriosi processi digestivi. Frutta, succhi di frutta oppure /latte accompagnato da pane e marmellata o biscotti, oppure una delle tante merende confezionate proposte dall'industria dolciaria, oppure un gelato, risultano certamente adatte dal punto di vista nutrizionale.

Il pasto della sera invece deve soddisfare le esigenze del ragazzo e provvedere a completare gli apporti nutrizionali non soddisfatti nel corso della giornata, senza tuttavia risultare troppo abbondante e squilibrato. Pertanto, in rapporto agli alimenti già consumati in precedenza e tenuto conto anche delle preferenze alimentari del ragazzo, la cena potrà essere costituita da un pasto completo o da una sola portata principale, che a seconda dei casi sarà un piatto di minestra o una pietanza, accompagnata da verdure cotte o da ortaggi freschi conditi a piacere, e per finire ancora frutta fresca di stagione. Il classico

minestrone all'italiana con l'aggiunta di una piccola quantità di pasta, o di riso, e condito con olio extravergine di oliva a crudo e un po' di parmigiano, per quanto non sempre molto gradito dai ragazzi e dai giovani in genere, è invece una ottima soluzione per la cena degli sportivi, a prescindere dalla loro età e dal tipo di disciplina sportiva praticata. Infatti nel minestrone sono ben rappresentati molti dei nutrienti di cui abbiamo bisogno dopo uno sforzo fisico: acqua, minerali, vitamine e carboidrati in primo luogo, e secondariamente anche piccole quantità di proteine e di lipidi. A seguire, una giusta porzione di carne, indifferentemente se rossa o bianca, o di pesce, oppure di formaggio completerà la razione alimentare giornaliera con i necessari apporti di proteine animali, ad elevato valore biologico, e di grassi.

C. L'ALIMENTAZIONE DEL GIORNO DI GARA

Gli stessi principi generali sin qui esposti possono essere considerati validi anche per quanto riguarda l'alimentazione che precede l'impegno sportivo e che possiamo definire come "preparazione nutrizionale alla gara".

I carboidrati, soprattutto quelli complessi, rappresentano la fonte di energia principale per la gran parte degli eventi sportivi. Pertanto il giovane sportivo dovrà porre la massima cura, nelle ventiquattro ore che precedono l'impegno atletico, nello scegliere alimenti ricchi di questi nutrienti (nelle varie formulazioni più gradite a seconda dei vari pasti della giornata: pasta, pane, riso, patate, prodotti da forno e cereali in genere), affinché sia garantita la massima concentrazione possibile di glicogeno (l'unica forma di deposito dei carboidrati nell'organismo umano) sia nei muscoli che nel

fegato.

Per quanto riguarda, invece, più specificamente l'alimentazione per il giorno di gara le scelte alimentari saranno gestite in funzione dell'orario di inizio della partita o della competizione in genere. Resta comunque sempre valido il principio di non praticare mai l'attività sportiva dopo un periodo di digiuno troppo lungo né, tanto meno, immediatamente dopo un pasto troppo abbondante.

E' buona norma che il giovane sportivo si abitui fin dalle sue prime esperienze "agonistiche" a consumare l'ultimo pasto almeno due o tre ore prima dell'inizio della gara, scegliendo per questo appuntamento con il cibo alimenti a prevalente contenuto di zuccheri complessi, attenendosi a quanto già detto a proposito del pasto prima dell'allenamento.

Nel periodo di tempo che precede l'inizio della prestazione sportiva il giovane sportivo potrà sorseggiare di tanto in tanto una bevanda a bassa concentrazione di zuccheri (6-10%) e qualora avvertisse la sensazione di fame potrà consumare anche qualche fetta biscottata o qualche biscotto secco (razione di attesa) in modo da prevenire eventuali cali della glicemia che potrebbero ridurre la sua capacità di prestazione sportiva.

d. CONCLUSIONI

In sintesi, alcuni consigli pratici da utilizzare nella pratica quotidiana:

- L'alimentazione deve essere quanto più variata possibile.
- Non dimenticare mai di fare tutti i giorni una buona prima colazione.
- Fare almeno cinque pasti nella giornata.
- Se l'allenamento è nel primo pomeriggio subito dopo la scuola, un piatto di pasta

condito in modo leggero e digeribile, accompagnato da verdura cotta e frutta è la scelta migliore.

- Se tra il pranzo e l'allenamento ci sono almeno 3-4 ore, insieme alla pasta si può consumare anche una piccola porzione di carne bianca o di pesce, verdura cotta e frutta, oppure insalata, ortaggi e una piccola porzione di dolce da forno.
- L'acqua è fondamentale per la nostra vita! Bere spesso, prima ancora di avere sete, è indispensabile per stare bene e fare sport.
- La frutta fresca, le verdure, gli ortaggi, vanno consumati tutti i giorni e in buona quantità.
- Latte, yogurt e formaggi sono importanti per la crescita dei ragazzi e vanno consumati tutti i giorni.
- Non consumare bevande alcoliche! Limitare il consumo di bibite gassate e zuccherate, di alimenti fritti o troppo ricchi di grassi.
- Fare sport con regolarità e mangiare in maniera corretta fanno crescere in buona salute e aiutano a prevenire molte malattie.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- INRAN Linee guida per una sana alimentazione italiana", revisione 2003, ROMA www.inran.it
- Caldarone G., Spada R., Berlutti G., Callari L., Fiore A., Giampietro M., Lista R.: "Nutrition and exercise in children". Ann. Ist. Super. Sanità, 31, 4, 1995.
- Giampietro M., Spada R., Callari L., Dlouha R., Caldarone G.: "L'alimentazione dei bambini che fanno sport". In: Valutazione e recupero funzionale della spalla e del ginocchio nello sportivo - Alimentazione e preparazione biologica dell'atleta. A cura del CONI-FMSI, Istituto di Medicina dello Sport di Torino, 1995.
- Giampietro M.: "L'alimentazione per l'attività fisica e lo sport". Il Pensiero Scientifico Editore 2005.