



SOMMARIO

Sommario	Pagina 1
Equilibrio alimentare	Pagina 2
I differenti gruppi d'alimenti	Pagina 3
Frequenza di consumo consigliata	Pagina 4
Schema alimentare: pasto equilibrato	Pagina 5
Consigli generali	Pagina 6
I 3 giorni precedenti la corsa	Pagina 6
Il pasto della vigilia	Pagina 7
L'ultimo pasto prima della corsa	Pagina 9
Alimentazione durante la corsa	Pagina 11
Alimentazione dopo la corsa	Pagina 12
Conclusione	Pagina 12

Equilibrio alimentare

Il modo d'alimentarsi svolge un ruolo primordiale nell'equilibrio della nostra salute; questo ruolo assume un'importanza maggiore per voi che praticate una attività sportiva di alto livello.

L'alimentazione di uno sportivo è analoga a quella di una persona sedentaria. Essa deve essere equilibrata, varia e regolarmente distribuita durante la giornata. E' aumentato solamente l'apporto calorico.

Ma che cos'è una alimentazione equilibrata ?

Gli alimenti sono stati divisi in gruppi. All'interno di ciascun gruppo, gli alimenti sono di composizione identica o molto simile e per questo motivo intercambiabili. Ogni gruppo è rappresentato da un simbolo. Scoprirete nella successiva tabella i differenti gruppi alimentari.

Un alimento di ogni gruppo ad ogni pasto vi assicura un'alimentazione equilibrata. Controllate quindi la composizione dei vostri pasti. Se il vostro appetito non è sufficiente per mangiare un alimento di ciascun gruppo ad ogni pasto, è sempre possibile prendere un alimento di un gruppo in un altro momento della giornata.

I differenti gruppi d'alimenti	I principali elementi nutritivi apportati da ciascun gruppo
Gruppo ● latte, yogurt, formaggi latticini (flan ...)	- proteine (= materiali di costruzione e mantenimento del corpo) - calcio (solidità delle ossa)
Gruppo ■ tutte le carni, interiora (fegato ...) pesci, uova affettato magro (carne secca, prosciutto, carne affumicata ...)	- proteine - ferro
Gruppo ▲ tutti i legumi tutta la frutta, succhi di frutta, succhi di legumi	- vitamine - sali minerali (potassio, magnesio ...) - fibre
Gruppo ◆ pane, patate cereali (pasta, riso, miglio, polenta, fiocchi d'avena ...) legumi secchi (lenticchie ...)	-glucidici (= energia) - vitamine } soprattutto nei - sali minerali } cereali integrali - fibre }
Gruppo ▽ grassi visibili: olio, burro, margarina, crema grassi nascosti: affettato, carni, pasticceria, patatine, formaggi, noci, noccioline, mandorle ...	- energia - vitamine (negli oli, il burro, la margarina)
Gruppo ■■ zucchero, marmellata, miele, gelato, sorbetto, cioccolato, pasticceria... Bevande zuccherate (Coca cola ...), succhi di frutta zuccherati	Gruppo a parte dei gruppi precedenti poiché questi alimenti non apportano sostanze vitali per l'organismo. Essi apportano dei grassi e degli zuccheri.
Bevande l'acqua è la sola bevanda indispensabile !	

Frequenza di consumo consigliata	Le tendenze attuali che provocano squilibri nell'alimentazione
almeno 2 – 3 porzioni al giorno una porzione: 2 dl di latte o 180 g di yogurt naturale o 30 g di formaggio	Consumati in grande quantità, i formaggi sono un'importante fonte di grassi d'origine animale.
- una porzione di 100-120 g di carne, mezzogiorno o sera, + altra porz. - un alimento di questo gruppo può essere sostituito con un alimento del gruppo ●	Il consumo attuale di carne è molto elevato. Pensate al pesce, alle uova e soprattutto agli alimenti del gruppo ● !
- almeno 3 frutti o succhi di frutta al giorno - almeno una porzione di legumi (crudi o cotti) a pasto	} Questi alimenti sono spesso assenti nell'alimentazione quotidiana. } Gli alimenti del gruppo ◆ sono tuttavia indispensabili alla pratica sportiva } perché permettono di costituire delle riserve d'energia (= glicogeno).
- almeno durante i tre pasti principali - eventualmente a colazione	
- date la caccia ai grassi nascosti: carni grasse, affettati grassi - i nostri bisogni sono minori rispetto agli attuali consumi - circa 1 - 2 cucchiaini a pasto d'olio di colza o d'oliva	
Da consumare in piccole quantità nel dessert, a colazione, prima, durante e dopo lo sforzo. Diffidare dalle bevande zuccherate: 1 litro di Coca-cola apporta come 20 quadretti di zucchero !	Questi alimenti apprezzati da tutti sono consumati in grande quantità. Calmano momentaneamente il languore ma tolgono la voglia di altri alimenti (gruppo ▲ e ◆).
Bere almeno 1½- 2 litri al giorno. Aumentare la quantità durante le giornate d'allenamento	Riconciliatevi con l'acqua. Bere prima d'avere sete.

Schema alimentare: pasto equilibrato

Prima colazione (esempio di menu)	Mezzogiorno (esempio di menu)	Spuntino (esempio di menu)	Sera (esempio di menu)
● latte	■ carne	◆ pane	■ o ● uova o formaggio
▲ succo di frutta * non zuccherato	▲ legumi	● formaggio	▲ insalata
◆ cereali (es. fiocchi d'avena)	◆ patate	▲ frutta	◆ cereali (pasta o riso ...)
▲ grasso contenuto nel latte	▲ frutta cruda *	▲ grasso contenuto nel formaggio	▲ frutta cotta
	● latticini * (es. flan)		▲ grasso contenuto nelle uova o nel formaggio + grasso per il condimento
	▲ grasso contenuto nella carne + grasso per la cottura degli alimenti		
* può essere preso come colazione in mattinata	* può essere consumato fuori pasto di mezzogiorno, come spuntino		

Consigli generali

- Cominciare la giornata con una copiosa prima colazione: dopo una notte di digiuno, il nostro corpo ha bisogno di "carburante" per partire in modo giusto ...
- Frazionare l'alimentazione in 3 o 4 pasti al giorno.
- Prendere i pasti in un'atmosfera distensiva e masticare bene gli alimenti: da ciò dipende una buona digestione.
- Mangiare in modo diversificato per assicurare un sufficiente apporto di vitamine e sali minerali.
- Bere sufficientemente durante la giornata preferibilmente al di fuori dei pasti.
- Consumare pochi grassi (evitare le fritture).

I 3 giorni precedenti la corsa

- ... prevedete una alimentazione più ricca in glucidi rispetto al normale (consumare prevalentemente alimenti del gruppo ◆) per aumentare la vostra riserva di glicogeno muscolare. Il vostro organismo potrà così fornire, il giorno della competizione, uno sforzo di durata più lunga.
- Accontentarsi il giorno della competizione d'un allenamento leggero.

Il pasto della vigilia

Deve essere di facile digestione, ricco di glucidi. Non dimenticate d'idratarvi (al di fuori dei pasti).

Quali alimenti e quali modi di cottura devono essere scelti ?

- Carni magre: arrostiti, grigliate, bollite.
- Carne secca, prosciutto senza grasso, manzo e tacchino affumicato.
- Pesce fresco o surgelato al naturale: al forno, in umido, al cartoccio, grigliato.
- Uova cotte con poco o senza grasso.

Questi alimenti del gruppo ■ non sono indispensabili alla vigilia della corsa; saranno escluse da questo pasto o consumate in piccole quantità.

- Formaggi (evitare i formaggi fermentati, con muffa tipo gorgonzola), latticini (flan ...), yogurt, latte.
- Paste, riso, polente cotte in acqua, in brodo.
- Patate cotte in acqua, in brodo, al vapore, al forno, al latte.
- Legumi freschi, in conserva, surgelati, al naturale (evitare i legumi che provocano dilatazione: fagioli, zucchine, cavoli, salsefrica, peperoni, funghi ... come pure i legumi secchi).
- Le materie grasse (olio, burro, margarina) sono da consumare crude (per condire cereali, legumi al vapore ...).

- Frutta fresca (more), conservata, surgelata.
- Biscotti secchi.
- Condimenti: sugo di carne sgrassato, salsa con pochi grassi, passato di pomodoro (evitare le salse piccanti, aglio e cipolla).

Composizione del pasto della vigilia della corsa

- ▲ e/o ◆ zuppa di legumi e/o cereali
- o ● 100 g di carne o di pesce o 2 uova o formaggio (preferibile)
- ◆ pasta o riso o patate e pane
- ▲ insalata o verdura cotta
- ▲ frutta cruda o cotta
- ▶ grassi contenuti negli alimenti del gruppo
■ o ● + grassi per condire

ACQUA

L'ultimo pasto prima della corsa

La sua composizione dipende dall'orario di partenza; ci sono almeno 3 ore prima della partenza. E' anche di facile digestione e ricco di glucidi.

Per i partecipanti del percorso Zermatt – Verbier:

- **Partenze delle ore 2200, 2300**

L'ultimo pasto è il pasto serale.

Aspettando la partenza, bevete regolarmente ogni ora:

- sia dell'acqua naturale;
- sia una bevanda leggermente zuccherata (consigliata alle persone ansiose !) il cui tenore di zuccheri non deve superare i 25 g per litro.

Potete, ad esempio:

- Preparare 1 l de the zuccherato con 5 quadretti di zucchero.
- Diluire una confezione di 2,5 dl succo di frutta non zuccherato (= senza aggiunta di zucchero) in 7,5 dl d'acqua.
- A partire di prodotti zuccherati in polvere proposti in commercio, potete sciogliere:
 - 25 g d'Isostar, di Perform (prodotti Wander) in 1 l d'acqua;
 - 2 misurini (= 28 g) d'Isodrink (Migros) in 1 l d'acqua.

- **Partenze delle ore 2400, 0100, 0200, 0230**

Tra la cena e l'orario di partenza, preventivate uno spuntino:

- sandwich (pane con piccola porzione di formaggio);
- frutta secca;
- bastoncini di cereali;
- barre, biscotti energetici;
- confezione di succo di frutta non zuccherato.

Bevete regolarmente ogni ora.

Per i partecipanti del percorso Arolla – Verbier:

- **Partenze delle ore 0400, 0430, 0500, 0530, 0600, 0630**

La prima colazione deve essere copiosa e consumata il più presto possibile, rispetto all'orario di partenza. In questo caso, il rispetto delle 3 ore di margine, tra la fine del pasto e la partenza, risulta difficile.

Prendete, dunque, più tempo per masticare bene gli alimenti !

Alimentazione durante la corsa

Mangiate e bevete regolarmente, possibilmente, **ogni 20 minuti** durante tutto il percorso. Sappiate perdere tempo per guadagnarne !

- Le sensazioni di fatica e di debolezza sono la conseguenza d'una disidratazione che diminuisce il vostro rendimento.
- Preparatevi delle bevande zuccherate (con una maggiore concentrazione di zuccheri che in precedenza, 25-60 g di zucchero per litro). Vedere ai punti precedenti le differenti bevande zuccherate che si possono portare.
- Bevande troppo zuccherate (80 g di zucchero per litro), troppo ricchi di sali, rimangono più a lungo nello stomaco e possono arrecarvi fastidio.

L'apporto regolare di energia (glucidi) è ugualmente necessario sotto forma di:

- bastoni di cereali;
- frutta secca;
- barre, paste, biscotti energetici;
- bevande zuccherate.

Un gran numero di prodotti sono proposti in commercio e sono interessanti nel quadro di questa competizione:

Ad esempio:

- Sportive Perform (Wander)
- Nergi Sport (dietico e salutare)
- Fit, Sport Vit (Migros), ecc ...

Alimentazione dopo la corsa

Bisogna eliminare le tossine accumulate durante lo sforzo, riparare i danni, ricostituire le riserve.

Appena arrivati, bere molto, a piccole quantità ma sovente.

Per un periodo da 24 a 36 ore, i differenti pasti devono essere di facile digestione, pochi grassi, evitare gli alimenti del gruppo ■.

I giorni successivi, riprendere l'alimentazione abituale, cioè a dire una alimentazione equilibrata, varia e ...appetibile !

Conclusione

Partendo da questo opuscolo, a ciascuno viene data la possibilità di adattare, di personalizzare la sua alimentazione in funzione dei suoi gusti e della sua esperienza.

Un allenamento regolare, associato ad una sana alimentazione, vi permetterà di partecipare, nelle migliori condizioni possibili, a questa importante competizione.

Non sperimentate una nuova alimentazione durante una competizione.

Non aspettate d'avere sete per bere.

Buona corsa !