



Alimentare gli atleti negli sport di squadra

Dott.ssa Michela Filippi Dietista
www.dietistamichelafilippi.it



Caratteristiche degli sport di squadra

- Partite di durata medio-lunga: 40 min - 1/2 ore
- Metabolismo aerbio e anaerobio
- Gestione di squadra dell'alimentazione in trasferta e dell'integrazione durante le partite



Obiettivo dell'intervento nutrizionale

-
- Garantire il benessere psico-fisico
 - Prevenire infortuni
 - Educazione alimentare:
garantire lo stato di salute
 - Favorire il recupero muscolare
-

Alimentazione pre-partita



Energia adeguata per evitare
episodi di ipoglicemia



Limitazione di discomfort
gastrointestinali



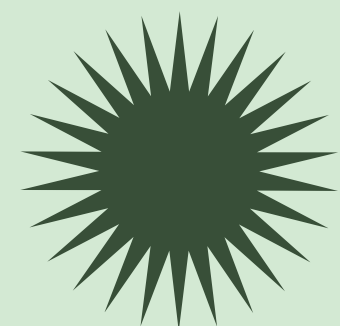
Adeguate idratazione

Alimentazione pre-partita

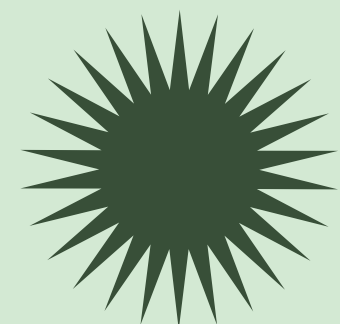


- Fonte di **carboidrati**: pane, cracker, fette biscottate, cereali, gallette, pasta, riso..
- Fonte di **zuccheri**: frutta, fruttini, marmellata, miele, yogurt
- Corretta **idratazione**: iniziare a bere già dal risveglio mattutino per arrivare ben idratati all'inizio della partita

Alimentazione pre-partita: cosa evitare



Eccesso di **fibre alimentari**: verdura, frutta



Eccesso di **grassi**: formaggio, salumi, focaccia, pizza



Timing errato: non seguire i giusti tempi di digestione degli alimenti

Durante la partita

**Corretta
idratazione**

**Sali
minerali**
(sodio) se
temperature
e/o umidità
elevata

**Integrazione
energetica**
se attività
fisica intensa
per più di 1
ora

Segni di disidratazione

- Crampi
- Urine scure e basso volume
- Sudorazione ridotta
- Aumento battito cardiaco
- Sensazione di freddo
- Mal di testa
- Nausea

Post-partita



Ripristino liquidi persi

Al termine è necessario **reintegrare il 125/150% della perdita avvenuta tra prima e dopo** (ad esempio, 1,25-1,5L di bibita per ogni 1 kg di peso corporeo perduto).



Evitare il digiuno

Inserire il prima possibile uno spuntino composto da **carboidrati + proteine:**

- Frutta + yogurt
- Latte + cereali
- Frutta + frutta secca



Evitare il consumo di alcol

- Riduzione sintesi glicogeno muscolare
- Peggioramento della qualità del sonno
- riduzione forza muscolare
- Riduzione sintesi proteine muscolari

NEMICI DELLA PERFORMANCE



Timing errato

Rischio cali energetici
o discomfort intestinali



Disidratazione

Anche se lieve
peggiora la
performance



Carenza di sonno

Quantitativa o
qualitativa

INTEGRATORI

- Costosi
- Spesso non necessari
- Diseducativi
- Possibilità di ingerire sostanze non permesse





INTEGRATORI

- **Proteine e amminoacidi:** da inserire sotto controllo di un dietista
- **Multivitaminici:** copertura dei fabbisogni con un'alimentazione varia e ricca di vegetali freschi
- **Energy drink:** rischio di eccedere con zuccheri e caffeina
- **Creatina:** integratore sicuro ed efficace per l'aumento della forza muscolare (rivolgersi sempre a un professionista)

Bibliografia

- Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance; J Acad Nutr Diet. 2016;116:501-528.
- International society of sports nutrition position stand: nutrient timing; Kerksick et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition (2017) 14:33
- International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine; Kreider et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition (2017) 14:18
- International Society of Sports Nutrition position stand: energy drinks.; Campbell et al. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2013, 10:1