

ALIMENTAZIONE NELLA PALLACANESTRO

MACRONUTRIENTI:

- CARBOIDRATI
- PROTEINE
- GRASSI

MICRONUTRIENTI:

- VITAMINE
- MINERALI

ACQUA

FUNZIONE ENERGETICA » CARBOIDRATI » GRASSI

FUNZIONE PLASTICA/STRUTTURALE » PROTEINE

FUNZIONE REGOLATRICE DEI NUMEROSI PROCESSI DEL NOSTRO ORGANISMO

- » PROTEINE
- » MINERALI
- » VITAMINE

CARATTERISTICHE	I CARBOIDRATI	LE PROTEINE	I GRASSI
A cosa servono?	ENERGIA	Funzione PLASTICA, STRUTTURALE (tessuti, muscoli, organi) <ul style="list-style-type: none"> • + muscoli • + attività ormonale • + attività sistema nervoso • + energia durante lo sforzo prolungato • controllo del peso corporeo • aumento difese immunitarie 	Funzioni STRUTTURALE ed ENERGETICA Veicolano vitamine liposolubili (A,E,D,K). antiossidanti "stress ossidativo" atleti <ul style="list-style-type: none"> • costituiscono la membrana cellulare • regolano gli interscambi intra-extra cellulari di importanti molecole • costituiscono le fibre nervose
Dove si trovano nel nostro organismo?	GLICOGENO (principalmente muscoli e fegato)	50% COMPONENTI ORGANICI	MEMBRANE CELLULARI, FIBRE NERVOSE, ADIPE (=RISERVA ENERGETICA)
Quante calorie forniscono?	4 kcal/g	4 kcal/g	9 kcal/g
In che alimenti si trovano?	Cereali, pasta, legumi, patate, pane, frutta, verdura...	Carne, uova, pesce, legumi, formaggio, latte...	olio, burro e semi oleosi (noci, arachidi e cct...)

I CARBOIDRATI

I CARBOIDRATI SEMPLICI

Tutti i carboidrati costituiti da catene di glucosio più o meno lunghe.

CARBOIDRATI SEMPLICI (mono e disaccaridi), catena corta (1-3 molecole) GLUCOSIO, FRUTTOSIO, SACCAROSIO, ISOMALTULOSIO (si trovano nei dolci, frutta)
+ digestione
+ I.G. glicemia

I CARBOIDRATI COMPLESSI (polisaccaridi) catena lunga, AMIDI e MALTODESTRINE (si trovano in cereali, pasta, legumi, patate, pane, verdura)
- digestione
- I.G. glicemia (indice di glicemia che mostra il livello dello zucchero nel sangue))

Nella pratica sportiva risultano quindi fondamentali:

- LA SCELTA DEL TIPO DI CARBOIDRATO DA ASSUMERE (semplice/complesso)
- IL TIMING D'ASSUNZIONE. ENERGIA PRE, DURANTE E DOPO LO SFORZO FISICO.

∅ Pasti principali **CARBOIDRATI COMPLESSI**, basso I.G. per evitare sbalzi glicemici e quindi energetici (Ipoglicemia).

Risparmio glicogeno
Stimolo consumo lipidi
Glucosio ematico più disponibile

∅ Per recupero (glicogeno) **CARBOIDRATI SEMPLICI**.
Glicogeno impiega anche 24h per ristabilirlo

CARBOIDRATI: QUANDO, QUALI E QUANTI

- **55-60% del fabbisogno calorico giornaliero**
- metabolismo basale (energia consumata a riposo) giocatore di pallacanestro circa di 2000 kcal/die
- allenamento/partita di pallacanestro dispendio energetico elevato (circa 620-830 Kcal/h)

ESEMPIO

Dispendio energetico 3000 kcal/die

55-60% = 1650-1800 Kcal, circa 450g (330-340g complessi)

Quando assumere i carboidrati?

3 pasti principali, durante e post allenamento/partita

Quali e quanti carboidrati?

¾ complessi, la restante parte carboidrati semplici (durante e dopo l'allenamento > efficienza e recupero)

LE PROTEINE

Sportivo > elevato turn-over proteico ("distrugge" e "ricostruisce" proteine)

Turn-over proteico giornaliero atleta > 300g, durante allenamenti ad alta intensità il turn-over proteico aumenta. Il turn-over proteico NON è sinonimo di fabbisogno proteico

FABBISOGNO PROTEICO: minima quantità di proteine ad alto valore biologico da introdurre quotidianamente per garantire l'equilibrio di azoto.

Fabbisogno proteico minimo nella pallacanestro c.ca 1,2-1,4 g/Kg/ die. Esempio: atleta 80kg fabbisogno proteico c.ca 96-112g.

Le proteine sono formate da aminoacidi (20): essenziali, semi-essenziali e non essenziali.

Talvolta una dieta sbilanciata, scarsa di proteine ad alto valore biologico, potrebbe incidere negativamente nella performance dell'atleta.

Quali e quante proteine?

Variare le fonti proteiche includendo nella dieta sia proteine di origine animale che vegetale (come cereali e legumi).

La quantità di proteine varia da persona a persona. Dispendio energetico giornaliero, il peso della persona.

15-20% del dispendio energetico

ESEMPIO

Dispendio energetico 3000 kcal/die

15-20% = 450-600 Kcal/die, circa 110-150g

Questo valore varia, come visto precedentemente, anche in base al peso dell'atleta (Atleta di 80Kg fabbisogno proteico = $80 \times 1,2-1,4$ g di proteine)

Quando assumere le proteine?

COLAZIONE

PRANZO

CENA

SPUNTINO POST ALLENAMENTO

Ø No proteine **solo a cena**, errore comune

Ø No alimenti proteici complessi in prossimità di allenamenti pesanti/partite

I GRASSI

non vanno aboliti!

- +++ calorie rispetto a carboidrati e proteine,
CONSUMO RAZIONALE!
- se vengono esclusi completamente dalla dieta possono portare gravi scompensi all'organismo.

Classificazione:

- SEMPLICI - trigliceridi
- COMPOSTI - Lipoproteine(HDL, LDL), fosfolipidi (lecitina)
- DERIVATI - Acidi grassi (acido oleico, acido palmitico), Steroidi (colesterolo, cortisolo)

TRIGLICERIDI

ACIDI GRASSI:

- SATURI: si trovano principalmente nei prodotti di origine animale, torte, biscotti e merendine (normalmente in commercio).
- INSATURI: monoinsaturi (olio di girasole, olio di mais).

ACIDI GRASSI ESSENZIALI:

Gli omega -3 sono acidi grassi essenziali, come omega-6 e omega-9, importantissimi per il metabolismo umano

- Modulatore risposta antiinfiammatoria
- Modulatore concentrazione di trigliceridi nel sangue
- Protettivi cardiovascolari.
- Ne derivano EPA e DHA, (funzione essenziale per la crescita e il mantenimento del sistema nervoso centrale)
- Fonti di acidi grassi essenziali: olio e semi di noce, salmone, pesce azzurro...

Quanto e Quando assumere i grassi?

20-25% del fabbisogno calorico giornaliero

ESEMPIO

- Dispendio energetico 3000 kcal/die
- 20-25% = 600-750 Kcal/die, circa 66-83g.

Ad ogni pasto, soprattutto se ricco di carboidrati semplici (- I.G.). Pasto pre e post allenamento deve contenere dei grassi, bisogna però fare attenzione al timing e alle quantità per evitare difficoltà digestive.

Quali grassi?

- + grassi mono e polinsaturi
- grassi saturi

RIASSUMENDO

- Ogni macronutriente deve essere presente nei pasti principali
- Gli alimenti più consigliati da assumere prima di un'attività sono quelli a base di carboidrati poiché sono più facili da digerire ed apportano energia in maniera rapida.

Evitare da assumere

(a parte droga di qualsiasi tipo)

- Bevande dolci e stimolanti (coca cola, aranciata, redbull, alcool ect...)
- Prodotti conservati in sacchetti e vasetti salati e dolci (patatine, popcorn, salatini, biscottini, frutta secca salata, confetti, confetture industriali ect...)

Diminuire cibo tipo Macdonald (piuttosto sostituire con pizza)).

Aumentare quantità di verdura, frutta, cereali, legumi, pesce, carne.

DISTRIBUZIONE PASTI E TEMPISTICHE DI ALLENAMENTO (partita)

	Quanto?	Quanto aspettare
COLAZIONE	20-25%	2 ore
PRANZO	25-30%	1,5-3 ore
SPUNTINO (2)	10% c.ca	
CENA	25-30%	1,5-2 ore

GIORNATA ESEMPIO

COLAZIONE: yogurt bianco con cereali (miglio, orzo, farro, riso, mais, avena...) e semi oleosi (girasole, lino, chia, sesamo, zucca...) + tè/caffè. Gallette di cereali o pane integrale (2 fette) con la marmellata/miele

SPUNTINO: 1 frutto fresco + 2-3 frutta secca (noci, mandorle, nocciole, anacardi...)

PRANZO (pre-allenamento): pasta integrale o cereali integrali conditi con un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e del formaggio grana. Verdura fresca e petto di pollo (almeno 2h prima dell'allenamento)

SPUNTINO (post-allenamento): pane con prosciutto e un frutto

CENA: zuppa di verdure e cereali. Pesce e verdura fresca.

