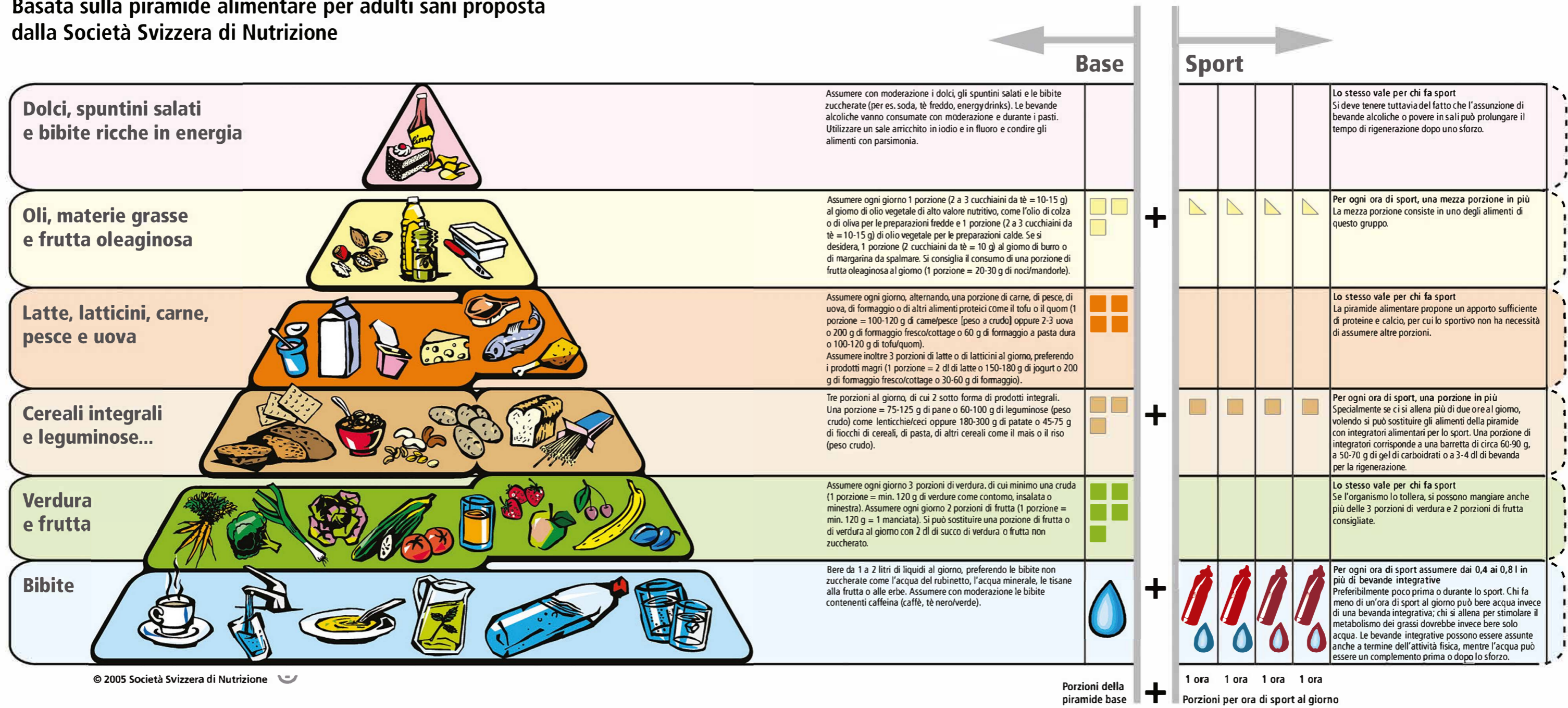


# La piramide alimentare per gli sportivi

Per un'attività sportiva di almeno 5 ore a settimana

Basata sulla piramide alimentare per adulti sani proposta dalla Società Svizzera di Nutrizione



© 2005 Società Svizzera di Nutrizione

Versione 1.1 © 2008 Swiss Forum for Sport Nutrition/Swiss Sports Nutrition Society, www.ssns.ch, in collaborazione con l'ETH Zurigo e l'Ufficio federale dello sport UFSP

Le seguenti raccomandazioni alimentari dedicate agli sportivi si basano sulla piramide alimentare per adulti sani della Società Svizzera di Nutrizione SSN che chiameremo «piramide di base» e tengono conto dell'ulteriore fabbisogno energetico e di sostanze nutritive collegato all'attività sportiva.

Le raccomandazioni si rivolgono a persone adulte e sane che nella maggior parte dei

giorni della settimana praticano un'attività sportiva di intensità almeno media per un'ora o più, realizzando un volume d'allenamento di cinque ore o più a settimana. Per intensità media s'intende uno sforzo del tipo «stop and go» ad esempio di un giocatore di hockey, un calciatore o un tennista. Oppure uno sforzo continuo paragonabile a un carico di 2,5 km/h di nuoto crawl, 8 km/h di corsa o circa 2 Watt/kg di peso corporeo sul cicloergometro.

La piramide di base della SSN e quella per gli sportivi propongono un'alimentazione variata ed equilibrata. Entrambe garantiscono un apporto sufficiente in energia e in sostanze nutritive e protettive. In un'alimentazione equilibrata trovano posto tutti gli alimenti purché scelti in modo variato e in funzione delle varie aree della piramide. Chiaramente la preferenza va data a cibi stagionali da preparare in modo da preservarne le proprietà nutrizionali. Se si assumono con

regolarità alimenti arricchiti con sostanze minerali o vitamine o anche dei preparati minerali o vitaminici si può avere il superamento dei limiti massimi d'apporto (upper level).

L'atleta che si attiene alla piramide alimentare si assicura un rendimento fisico e sportivo sul lungo termine. Mentre le raccomandazioni della SSN non devono essere seguite necessariamente ogni giorno, quelle per gli sportivi andrebbero rispettate giornalmente

al fine di garantire una buona performance e un recupero ottimale. Chi pratica un'attività sportiva della durata da 1 a 4 ore ad intensità media ha bisogno di un apporto supplementare che naturalmente aumenta con la durata dell'allenamento o col variare dell'intensità.

Lo sportivo sceglie le porzioni da assumere in funzione del suo peso corporeo. Quelle più piccole sono adatte a un peso di 50 chili,

quelle più grandi a un peso di 85 chili e così via scaglionando le porzioni in funzione del peso (ad es. porzioni medie per un peso di 67 chili).