

BASKET E ALIMENTAZIONE

L'alimentazione di uno sportivo è argomento troppo spesso preso con leggerezza e dimenticato tra le cose scontate. E' invece di straordinaria importanza, per i nostri atleti, ragazzini, adolescenti o atleti esperti che siano.

Una corretta alimentazione fornisce al ragazzo un sufficiente ed equilibrato apporto energetico per sostenere l'allenamento, l'accrescimento, lo stato di benessere psico/fisico e lo aiuta durante tutta la giornata, fatta anche di studio e relazioni interpersonali.

Vi proponiamo pertanto questo opuscolo, ad uso dei propri tesserati e famiglie, di indicazioni e pareri raccolti su alcuni portali di basket che hanno affrontato l'argomento.

Sperando di aver fatto cosa utile e gradita.



Sport & Alimentazione

COME MANGIA LO SPORTIVO

L'alimentazione dello sportivo non è molto diversa dall'alimentazione bilanciata seguita da un soggetto sedentario.

La differenza riguarda principalmente la quantità di calorie, ossia il carburante che deve essere introdotto quotidianamente per soddisfare la maggior richiesta di energia determinata dall'aumento del lavoro muscolare. Alimentazione bilanciata significa introdurre ogni giorno una buona varietà di alimenti - cereali, legumi, carne, latte, frutta e verdura - per essere certi di assumere tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno.

Il fabbisogno calorico di uno sportivo può oscillare dalle 2.000 alle 5.000 kcal al giorno a seconda del sesso, dell'età e dell'intensità e durata dello sforzo sostenuto. Consumando più alimenti aumenta anche la quantità di sali minerali e vitamine introdotte. Spesso, quindi, è superfluo ricorrere agli integratori; basta solo rispettare, come in tutte le diete bilanciate e armoniche, la giusta ripartizione tra i nutrienti.

In specifico:

- **Carboidrati**

circa 55 - 60% dell'introito calorico giornaliero

- **Proteine**

circa 12-15% dell'introito calorico giornaliero, contro il 10-12% consigliato a chi non pratica sport

- **Lipidi Totali**

25 - 30% dell'introito calorico giornaliero

- **Minerali**

secondo le raccomandazioni valide per la popolazione generale (LARN*)

- **Vitamine**

>secondo le raccomandazioni valide per la popolazione generale (LARN*)

- **Acqua**

almeno 1-1.5 l al giorno e comunque tanta quanta ne viene persa attraverso sudore, urine, ecc.

*LARN: livelli di assunzione raccomandati di energia e nutrienti per la popolazione italiana - Società Italiana di Nutrizione Umana '96

RICORDATI CHE

- **Il regime alimentare**

- Non esistono alimenti particolari che migliorano la prestazione sportiva

- Una corretta alimentazione ti garantisce la salute anche quando vieni sottoposto a stress fisico: nutrizione e allenamento sono il binomio vincente

- L'assunzione degli integratori deve rispettare necessità effettivamente dimostrate. Non eccedere: sarebbe solo un lavoro in più per l'organismo

- **Le Proteine**

- Servono a costruire ed a riparare i tessuti

- Gli enzimi, molti ormoni e gli anticorpi sono sostanze proteiche

- **I Carboidrati**

- Sono la fonte principale di energia per l'organismo

- Forniscono una buona quantità di fibra

- **i grassi**

- Sono la fonte di energia alimentare più concentrata

- Forniscono alcuni nutrienti essenziali, ossia gli acidi grassi polinsaturi

- Trasportano le vitamine lipo-solubili

- **le vitamine**

- Aiutano a regolare i vari processi e le reazioni chimiche dell'organismo

- Non apportano energia né materiali ma partecipano ai processi di rilascio di energia dal cibo

- **I minerali**

- Sono indispensabili per la buona salute e l'accrescimento

- Partecipano a processi cellulari vitali e alla regolazione dei liquidi corporei

- Fanno parte del tessuto osseo e di vari altri tessuti

- **l'acqua**

- Rappresenta circa il 60% del nostro corpo

- Rende possibili le reazioni chimiche dell'organismo, trasporta i nutrienti, assicura il turgore dei tessuti, ecc.

- È essenziale assumerla regolarmente perchè non possiamo nè conservarla nè depositarla

I VANTAGGI DELLA PASTA NELL'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO.

Un piatto di pasta condito con pomodoro, olio e parmigiano contiene circa 70 grammi di carboidrati, 11 grammi di proteine, 6 grammi di grassi, per un totale di circa 350-380 Kcalorie.

L'alto contenuto di carboidrati e il basso contenuto di lipidi rappresentano una proprietà fondamentale che fa della pasta un alimento ideale per tutte le età ed in particolare per i giovani in fase di crescita e per gli sportivi.

I carboidrati della pasta di semola di grano duro forniscono una fonte energetica ideale alla sportivo che si prepara ad un esercizio fisico prolungato; la semola di grano duro è infatti ricca di *amilosio*, che è

caratterizzato da una lenta velocità di metabolizzazione permettendo un lento rilascio dell'energia da esso derivata. Questa proprietà differenzia la pasta dal pane e dalle patate che sono invece costituite soprattutto da amilopectina, caratterizzata da una più veloce metabolizzazione.

Questo è molto importante perchè fa in modo che l'energia venga fornita per gradi durante l'esercizio fisico.

La pasta, alimento principe della dieta mediterranea, fornisce allo sportivo l'energia necessaria per gli sforzi prolungati.

La digestione dei carboidrati ristabilisce così nel fegato e nei muscoli le riserve di glicogeno, una carenza del quale porterebbe invece ad una diminuzione del rendimento atletico.

Per tutti questi motivi in uno sportivo i carboidrati dovrebbero rappresentare il 65-70% della razione calorica totale, privilegiando così gli zuccheri complessi a più lento assorbimento rispetto a quelli semplici.

Prima degli allenamenti

Alcuni pensano che sia importante presentarsi all'allenamento ben nutriti e dunque, poco prima della seduta, prendono barrette energetiche, zollette di zucchero e persino panini.

Se è un errore arrivare all'allenamento a digiuno da parecchie ore, lo è anche arrivarci con la digestione in corso: si possono avere, infatti, problemi di stomaco (pesantezza, nausea o vomito) o anche disturbi generali (giramenti di testa, perdita della forza), specie se l'allenamento è impegnativo. I pasti principali, dunque, devono essere **distanziati di alcune ore** dall'inizio della seduta (per quello che riguarda la durata minima di questo intervallo, comunque, ci sono differenze fra un individuo e l'altro, ma di solito è meglio che sia di almeno due ore e mezza); è bene fare attenzione anche alla loro composizione.

Si deve scegliere attentamente **cosa consumare** nella prima colazione quando si fa sport di mattina e la composizione dello spuntino del pomeriggio se ci si allena prima di cena. Se infine, la seduta è di sera,

valgono per la cena gli stessi consigli che vengono dati per il pranzo quando la seduta è nel primo pomeriggio.

Il pasto che precede l'allenamento

Deve essere composto di fibre facilmente digeribili. Vanno dunque esclusi i grassi: già di per sè essi necessitano di tempi lunghi di digestione e, inoltre, allungano il tempo di permanenza anche dei cibi ai quali sono mischiati. Vanno quindi del tutto eliminati:

- i grassi fritti e cotti a lungo;
- i salumi;
- le carni grasse;
- gli umidi;
- dei grassi veri e propri (burro, margarina, olio) è consentita una quantità minima, dando la preferenza all'olio extra vergine d'oliva crudo.

Anche la quantità totale del cibo deve essere modesta. Soprattutto se si deve fare la seduta in un breve intervallo di tempo, è preferibile consumare un **"monopiatto"**, ossia soltanto il secondo (per esempio di carne molto magra, di prosciutto crudo ben sgrassato, di formaggi misti) o, meglio ancora, soltanto il primo (pasta o riso in bianco, con olio e formaggio, oppure con pomodoro fresco). Prima o dopo si può anche prendere un piatto di verdure crude o cotte.

La prima colazione

Se l'allenamento è nella prima parte della mattinata, è bene che la prima colazione **non comprenda il caffelatte** che richiede tempi molto lunghi di digestione. È preferibile che essa sia costituita da:

- una fetta di pane o fette biscottate con marmellata;
- da una bevanda da scegliersi fra tè, caffè o latte scremato;
- molto bene va anche lo yogurt magro, ma non per tutti.

Lo spuntino di metà pomeriggio

Se l'allenamento è nel tardo pomeriggio, un'ora e mezza prima si può fare uno spuntino costituito da:

- frutta fresca (che invece è preferibile non consumare alla fine del pasto quando l'allenamento sia nel primo pomeriggio);
- oppure da poco pane con marmellata o miele;
- da una barretta specifica per gli atleti.

Nell'ora precedente la gara

Si deve evitare di prendere **bevande o cibi con molto saccarosio** (il normale zucchero da cucina o da bar, bianco o bruno): si rischia che ci sia un abbassamento della glicemia (ossia del tasso del glucosio nel sangue), con sensazione di debolezza generale e di muscoli vuoti.

Va perciò assolutamente messa al bando l'abitudine, che c'era in passato e che qualcuno conserva ancora oggi, di prendere una manciata di zollette di zucchero prima dell'allenamento; semmai si possono consumare tavolette di fruttosio, uno zucchero che non provoca l'abbassamento della glicemia.

BEVANDE PER GLI SPORTIVI

Per chi pratica sport, può essere molto importante bere. Quando, infatti, l'organismo ha perso i liquidi sotto forma di sudore (la qual cosa succede abbastanza di frequente quando si fa attività fisica prolungata in ambiente caldo o caldo-umido), si può già avere un calo dell'efficienza, soprattutto in chi non è abituato a fare sport sudando abbondantemente.

Che cosa è il sudore

Il sudore è prodotto dalle ghiandole sudoripare ed è costituito da acqua contenente sali in diversa concentrazione, soprattutto sodio, cloro, potassio, magnesio e calcio. Il sudore permette di allontanare calore dal corpo; utile da tale punto di vista, però, è soltanto quello che evapora alla superficie del corpo: ogni grammo che passa allo stato di vapore **sottrae 0,6 chilocalorie all'organismo**. Quando le ghiandole sudoripare sono abituate a produrre molto sudore, esso contiene sali in quantità assai più ridotta e ha una maggiore tendenza a evaporare.

Disidratazione

La sudorazione, dunque, ha aspetti positivi, per il fatto che **è un mezzo per agevolare il mantenimento delle temperature corporee adatte** alla pratica dell'attività fisica. Se la sudorazione è stata copiosa (si pensi che, in certe condizioni, si possono perdere anche 50 grammi di sudore per ogni minuto!), però, emergono gli aspetti negativi: non si verifica soltanto la perdita di grandi quantità di acqua (ossia la "disidratazione"), ma anche quella di sali minerali. **La disidratazione impedisce all'organismo di avere un buon rendimento**; la perdita di sali può dare altri problemi, a cominciare dai crampi muscolari.

Cosa bere

Quando si suda poco, si può bere anche la sola acqua. **Se, però, si è sudato molto** copiosamente e se la cosa si ripete spesso (per esempio perché chi fa allenamento tutti i giorni in ambiente caldo), allora è

buona norma **ricorrere alle bevande specifiche per gli atleti**, quelle che contengono anche sali minerali e sostanze energetiche.

Esistono notevoli differenze fra le bevande da prendere durante lo sforzo e quelle da prendere dopo, durante il recupero.

Le bevande da prendere **durante lo sforzo** (o immediatamente prima di esso) devono avere il minimo tempo di permanenza nello stomaco e devono fare sì che, a livello dell'intestino, l'assorbimento dell'acqua sia il più possibile rapido. Tali bevande sono quelle dette **ipotoniche** (lo si deve leggere sull'etichetta se si usa una bibita già pronta). In questo caso il contenuto di calorie deve essere basso. Fra i sali, è opportuna la presenza non soltanto di sodio e di cloro, ma anche di potassio e di magnesio. La bevanda da prendere **dopo lo sforzo**, invece, può essere anche **isotonica o ipertonica**, ossia può contenere una quantità più abbondante di carboidrati, oltre che i sali prima elencati.

La sete

Oltre che da fattori locali (costituiti, in particolare, dalla secchezza della sete), dipende da stimoli che derivano dal cervello, in una zona di esso che si chiama **ipotalamo**. Qui arrivano informazioni di particolari "spie" (dette osmocettori) che, per esempio nell'atleta che ha fatto una grossa sudata, indicano che c'è una certa carenza di acqua nell'organismo. E allora si avverte la sete.

Si tenga però presente che, specie quando si fa un'attività fisica che coinvolge molto dal punto di vista psicologico (per esempio una competizione o un allenamento impegnativo), la sete può non essere avvertita e si può arrivare ad un grado elevato di **disidratazione** e a una **riduzione dell'efficienza**.

Per questa ragione, chi fa sport della durata di varie decine di minuti in ambiente che determina un'abbondante sudorazione (elevati valori di temperatura dell'aria e di umidità, ed eventualmente notevole irraggiamento solare) deve abituarsi a bere con regolarità ancora prima di avvertire la sete. **II**

peso perso con la sudorazione è dato da acqua e sali minerali, non da grasso. Se non rimpiazzate i liquidi persi con l'esercizio vi sentirete deboli e disidratati. Bevete prima, durante e dopo l'allenamento prima che sopraggiunga lo stimolo della sete, acqua o integratori.

Basket & Alimentazione

Consigli per una corretta dieta dello sportivo

concetto: un atleta ben nutrito e ben idratato avrà più probabilità di uno mal nutrito e mal idratato di raggiungere il massimo della sua personale prestazione sportiva.

Una prestazione sportiva nel basket, così come in tutti gli sport, è influenzata da tanti fattori:

- le capacità atletiche del giocatore
- le qualità tecniche dell'atleta
- il grado di allenamento dell'atleta (potenza, resistenza, reattività etc.)

Nello specifico il basket è considerato uno sport ad impegno *aerobico-anaerobico alternato*. *Aerobico* in quanto la partita dura 40 minuti di tempo effettivo giocato quindi sicuramente l'ossigeno diventa un fattore determinante nella produzione di ATP; in altri termini sicuramente il glucosio circolante non sarà sufficiente per garantire la produzione di ATP per tutta la durata della gara, quindi si ricorrerà di certo al glicogeno, presente in prevalenza nei muscoli e nel fegato, che necessita di ossigeno per essere metabolizzato.

- *Anaerobico* in quanto durante la partita o l'allenamento c'è un impegno ad intensità da elevata a massimale per una durata brevissima (scatti, salti, sprint, cambi di direzione etc.) durante il quale l'ossigeno non è necessario;
- **Alternato** in quanto si alternano fasi ad intensità elevata con ridotti periodi di recupero tra esse.



BEVI TUTTI I GIORNI, ALMENO 1,5 LITRI DI ACQUA OLIGOMINERALE

Il primo argomento da affrontare è quello dell' **IDRATAZIONE**. Un individuo sano maschio, normopeso, con una statura di 180 cm. dovrebbe assumere 1,5 lt. di acqua oligominerale al giorno, preferibilmente lontano dai pasti. Se il suddetto individuo è un atleta, magari agonista, è chiaro che la quantità di acqua da assumere può arrivare anche ai 2,5 lt./die. La prima conseguenza di una scarsa idratazione è un calo della resistenza con un conseguente e consistente peggioramento della performance. Immagina che una perdita di acqua del solo 2% può provocare una diminuzione della performance del 20%. Si stima inoltre che per ogni caloria consumata un organismo dovrebbe ricevere un ml. di acqua. Uno sportivo che consuma 3000 calorie al giorno dovrà ingerire 3 lt. di acqua al giorno. C'è da tenere conto che **se l'alimentazione risulta equilibrata** circa 1 lt. di acqua arriva dagli alimenti, ma i restanti 2 lt. devono essere introdotti bevendo. Quindi se non vuoi crollare proprio quando la partita sta per terminare e alla tua squadra serve il tuo apporto...**BEVI tanto e tutti i giorni.**



Il secondo argomento da affrontare è "il cervello". Ebbene sì. Se vuoi essere un buon cestista, il tuo cervello deve essere ben funzionante e quindi "ben nutrito". Questo è un aspetto che molti trascurano, ma un giocatore di basket deve avere la capacità di reagire alle mosse dell'avversario istantaneamente nonché di mettere in atto gli schemi di gioco indicati dall'allenatore o dal play maker o addirittura scegliere per i compagni quale schema è più adatto in funzione della difesa in un determinato momento...il tutto RIGOROSAMENTE SOTTO SFORZO! In questi termini è chiaro che l'organo cervello ha un'importanza almeno equivalente alla struttura muscolo-scheletrica del giocatore e deve essere messo in condizione di lavorare bene. Per chi non ne avesse l'idea il nutrimento del cervello sono i carboidrati, o zuccheri o glucidi (sono sinonimi). Quindi se vuoi essere un giocatore performante **non ti venga mai in mente di togliere i carboidrati** (magari per raggiungere il *peso forma*) perché otterresti dei pessimi risultati!

QUANTO, COSA COME E QUANDO DEVI MANGIARE?

Affrontiamo un argomento alla volta:

QUANTO DEVI MANGIARE PER OTTIMIZZARE LA TUA PERFORMANCE?

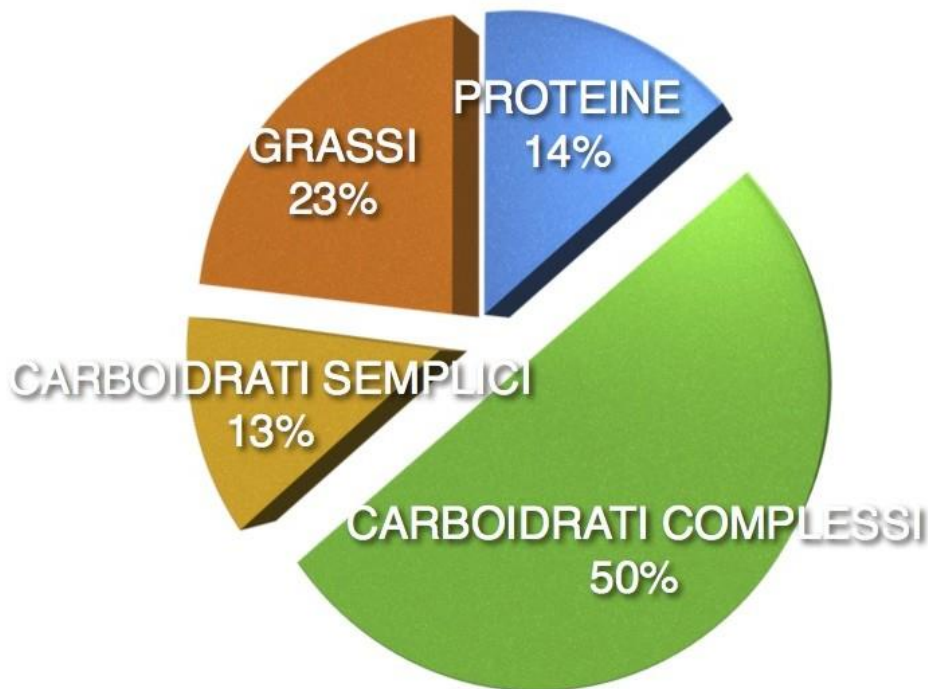
Sul QUANTO devi mangiare, la risposta è molto semplice. Assolutamente non lo so! Certamente Giorgia Fontana e Gigi Datome (due noti componenti delle Nazionali Italiane di Basket, rispettivamente femminile e maschile) hanno esigenze differenti a proposito di QUANTO devono mangiare. Infatti la quantità di cibo da introdurre in termini di calorie è assolutamente SOGGETTIVA e va calcolata in base ad alcuni tuoi parametri fisico-metabolici :

- sesso, età, peso attuale, statura e IMC (Indice di massa corporea)
- metabolismo basale
- grado di sovrappeso o sottopeso
- grado di idratazione
- composizione corporea (distribuzione delle masse: magra e grassa)
- quantità di calorie introdotte in questo momento
- consumo energetico quotidiano (livello di agonismo)
- struttura fisica

COSA DEVI MANGIARE PER OTTIMIZZARE LA TUA PERFORMANCE?

Abbiamo detto che il basket è uno sport caratterizzato da un impegno di tipo aerobico/anaerobico alternato. Abbiamo bisogno di resistenza, ma anche di potenza, reattività ed elasticità. Per avere energia di lunga durata (un allenamento dura, in media, un'ora e mezzo e una partita 40 minuti effettivi giocati per un totale di sempre un'ora e mezza) servono CARBOIDRATI COMPLESSI (pasta, riso, pane, patate etc.) e GRASSI (olio extra vergine d'oliva). Per avere la reattività devi avere dei muscoli ben strutturati ma elastici, quindi ti servono PROTEINE di alta qualità biologica (carne, pesce, uova, legumi insieme ai cereali e formaggi) che risulteranno utili anche per la ricostruzione strutturale di tutti i tessuti consumati dallo sforzo, soprattutto il tessuto muscolare. Allo scopo di far arrivare ossigeno a destinazione e di far funzionare bene i muscoli ti servirà una buona concentrazione di microelementi (ferro, calcio, potassio, magnesio etc.) nonché un buon corredo vitaminico. Chiaramente se devi perdere peso perché hai un eccesso conclamato di massa grassa e la tua esigenza calorica è di 2500 calorie al giorno...dovrai introdurre un pochino di meno, ma sempre mantenendo le proporzioni di macronutrienti dettate dalla Dieta Mediterranea.

COME DEVI MANGIARE PER OTTIMIZZARE LA TUA PERFORMANCE?



Proporzione dei macronutrienti da introdurre nell'arco della giornata.

Per "come" intendo proprio la ripartizione quotidiana dei macro e micronutrienti. Per quel che concerne i macronutrienti quotidiani devi seguire questo schema: chiaramente se introdurrà una percentuale del 52 % di carboidrati complessi e non del 50% non ti accadrà nulla, l'importante è non andare troppo fuori dallo schema...un po' come quando giochi!!! I micronutrienti sono garantiti dall'assunzione quotidiana delle 5 porzioni tra frutta e verdura nonché da una corretta (SE NECESSARIA) integrazione alimentare.

QUANDO DEVI MANGIARE?

Gli orari dei pasti sono fondamentali e li devi scegliere in base anche agli orari dell'allenamento e della gara. La "regola delle tre ore" è abbastanza attendibile. Dice che sarebbe opportuno che introducessi l'ultimo pasto prima dell'impegno sportivo a tre ore dallo stesso. Quindi due ore prima non devi mangiare? Beh non è importante essere così rigidi: per quanto il genere umano sia regolato da processi biologici uguali per tutti (come il processo digestivo), la soggettività di ciascun individuo non deve essere trascurata. Conosci te stesso e di certo saprai se il tuo apparato digerente ha bisogno di molto o poco tempo per digerire determinati alimenti. Certo è che **non si deve mai arrivare allo sforzo con la digestione in atto**. Questo comprometterebbe sia la digestione stessa, con la possibilità di andare incontro a fenomeni non piacevoli (congestione), che la performance atletica: la digestione richiama molto sangue agli organi, deputati ad attuarla, privando i muscoli dell'ossigeno necessario nella fase aerobica. Praticamente una catastrofe! Fai una buona colazione, uno spuntino mattutino, un pranzo a base di carboidrati, lipidi (rigorosamente di origine vegetale) e proteine (in piccole quantità), uno spuntino pomeridiano (se ti alleni la sera) ed una cena leggera con carboidrati (pochi), proteine e tante verdure per reintegrare le vitamine ed i sali minerali persi durante lo sforzo (un minestrone all'italiana sarebbe l'ideale!). Se hai l'allenamento la mattina evita il latte che è difficilmente digeribile e fai una colazione ricca almeno 2 ore prima dell'allenamento. Sul QUANDO mangiare è opportuno sottolineare che assumere zuccheri semplici (saccarosio, glucosio, fruttosio, miele) in abbondanza prima della gara NON È AFFATTO UNA BUONA ABITUDINE in quanto si induce una spropositata liberazione di insulina con una possibile conseguente ipoglicemia reattiva, secondaria e peggiorata dallo sforzo. Quindi niente zollette di zucchero o miele prima della gara.

Consigli per una dieta corretta prima di una gara.

Il giorno della competizione sportiva l'atleta è bersaglio di una reale aggressione da stress che sollecita tutto il suo organismo, obbligandolo a far appello a tutte le sue risorse fisiche e mentali e procurandogli uno stato di affaticamento che l'organismo può essere più o meno ben allenato a sopportare.

Una dietetica razionale, prima e dopo la gara, trova la sua piena espressione nel provvedere ad alimentare l'atleta nel momento, nel modo e nella quantità più conveniente alle sue risposte fisiologiche, al tipo di sforzo fisico da sostenere, alla durata della gara e ai regolamenti inerenti allo sport praticato, al fine di non interferire negativamente sulle prestazioni atletiche, anzi cercando, se possibile, di migliorarle, nonché di contribuire a ridurre al minimo le reazioni da fatica che sopravvengono durante e dopo lo sforzo sportivo.

Il momento che precede una competizione agonistica riveste sicuramente aspetti molto particolari, carichi di risvolti psicologici del tutto personali, frequentemente condizionati da significati cabalistici legati ai risultati ottenuti in passato. In tali frangenti l'alimentazione è fenomeno del tutto singolare e relativo, in considerazione del fatto che mentre alcuni non riescono a digerire neppure i pasti più leggeri, altri invece non si sentono in forma se non hanno ingerito copiose quantità di cibo.

Momento

Tra la fine di un pasto consistente e l'inizio di una gara debbono trascorrere non meno di tre o quattro ore, questo in ossequio alla famosa legge detta appunto delle tre ore. Tale regola è finalizzata ad evitare, durante lo sforzo, un iperafflusso di sangue agli organi deputati alla digestione, con la conseguenza di un ridotto apporto di sangue ai muscoli ed al cervello, impegnati nella attività sportiva, compromettendone la performance. Di contro, l'aumentato apporto di sangue ai muscoli, che si verifica durante l'attività sportiva, può disturbare il processo digestivo, procurando quella particolare condizione che in gergo viene definita come "congestione".

E' questa una legge che resiste al vaglio del tempo, e che anzi è stata rafforzata da indagini sperimentali.

Modo

Il pasto deve essere "leggero", termine molto in uso comunemente, ma che dovrebbe cedere al concetto più fisiologico di "facilmente digeribile", non molto abbondante, povero di fibre, in modo da garantire non solo il completo svuotamento dello stomaco, ma pure anche la totale digeribilità.

Nel pasto pre-gara si dovrebbero preferire alimenti ad alto contenuto di zuccheri complessi (come l'amido contenuto nel riso o nella pasta) in grado di fornire discrete quote di glucosio.

Le bevande energetiche, di ormai diffusa commercializzazione, contenenti una miscela di zuccheri, maltodestrine, fruttosio e glucosio, somministrate nell'immediato momento che precede lo sforzo fisico e nel corso dello stesso, trovano una loro piena giustificazione e rappresentano la più naturale e corretta scelta nutrizionale.

Come logica conseguenza di quanto esposto, nel Basket, dove l'attività sportiva è limitata nel tempo e caratterizzata da un intervallo, ci sembra opportuno suggerire i seguenti comportamenti dietetici, attuati nei pratici schemi riportati, suddivisi in funzione dell'ora di inizio della gara stessa:

1. colazione del mattino
2. pasto pre gara
3. bevanda pre gara
4. bevanda nell'intervallo.

IL GIORNO PRIMA DELLA GARA – “CI POSSIAMO LIMITARE A SEGUIRE LE REGOLE PER LA CENA”

COLAZIONE	ORE	Frutto Te o caffè macchiato con biscotti o crostata o fette biscottate con miele Yogurt o latte Spremuta di pompelmo o arancia
PRANZO	ORE	Frutta fresca Spaghetti o pasta al pomodoro Carne ai ferri o pollo allo spiedo Porzione di formaggio Verdure cotte o crude 1 panino Spremuta di frutta ed eventualmente acqua
MERENDA	ORE	Te al limone o al latte Biscotti o crostata
CENA	ORE	Frutta fresca Risotto alla parmigiana o pasta asciutta Carne arrosto o polo arrosto o pesce ai ferri o al forno Insalata o verdure cotte 1 panino Spremuta di frutta o eventualmente acqua

IL GIORNO DELLA GARA.. se si gioca tra le 14.30 e le 15.00

COLAZIONE	ORE 9.00	Frutto Te o caffè macchiato con biscotti o crostata o fette biscottate con miele Spremuta di pompelmo o arancia
PRANZO	almeno tre ore prima della gara	Frutta fresca o macedonia di frutta fresca Spaghetti o pasta al pomodoro e basilico ½ Porzione di carne ai ferri con patate al forno o Prosciutto crudo con patate lesse Spremute di arancia o pompelmo o succo di frutta
PRE GARA ED INTERVALLO		Bevanda zuccherata (glucosio - fruttosio - maltodestrine) e con sali minerali (sodio - potassio - magnesio)
DOPO GARA		Spremute di frutta o frullato di frutta o succhi di frutta
CENA		Frutta fresca o cotta Minestra di verdure in brodo di carne (!) con riso e prezzemolo o Risotto alla parmigiana e tazza di brodo di carne a parte o Pasta con ragù e tazza di brodo di carne a parte Pesce o carne o pollo ai ferri o allo spiedo Verdure fresche e/o insalata 1 panino Spremuta di frutta ed acqua a volontà

IL GIORNO DELLA GARA.. se si gioca alle 18.00

COLAZIONE	ORE 9.00	Frutto Yogurt o latte Te o caffè macchiato con biscotti o crostata o fette biscottate con miele
PRANZO	ORE 12.30	Frutta fresca o macedonia di frutta fresca Verdure fresche Spaghetti o pasta al pomodoro e basilico o Risotto alla parmigiana Filetto o carne o pollo ai ferri o allo spiedo con patate al forno o lesse Spremute di arancia o pompelmo o succo di frutta (ad alcuni atleti potrebbe disturbare l'acidità dell'arancio o pompelmo)
PRE GARA ED INTERVALLO		Bevanda zuccherata (glucosio - fruttosio - maltodestrine) e con sali minerali (sodio - potassio - magnesio)
DOPO GARA		Spremute di frutta o frullato di frutta o succhi di frutta
CENA		Frutta fresca o cotta Minestra di verdure in brodo di carne (!) con riso e prezzemolo o Risotto alla parmigiana e tazza di brodo di carne a parte o Pasta con ragù e tazza di brodo di carne a parte Pesce o carne o pollo ai ferri/spiedo Verdure fresche e/o insalata 1 panino Spremuta di frutta ed acqua a volontà

IL GIORNO DELLA GARA.. se si gioca alle 20.30

COLAZIONE	ORE 9.00	Frutto Yogurt o latte Te o caffè macchiato con biscotti o crostata o fette biscottate con miele Spremuta di pompelmo o arancia
PRANZO	ORE 12.30	Frutta fresca o macedonia di frutta fresca Verdure fresche Spaghetti o pasta al pomodoro e basilico o Risotto alla parmigiana Filetto o carne o pollo ai ferri o allo spiedo con patate al forno o lesse Spremute di arancia o pompelmo o succo di frutta (ad alcuni atleti potrebbe disturbare l'acidità dell'arancio o pompelmo)
SNACK	ORE 17.00	Biscotti o crostata di mele Spremute arancia o pompelmo (ad alcuni atleti potrebbe disturbare l'acidità dell'arancio o pompelmo) Eccezionalmente 2 fette di prosciutto crudo
PRE GARA ED INTERVALLO		Bevanda zuccherata (glucosio - fruttosio - maltodestrine) e con sali minerali (sodio - potassio - magnesio) Te al limone o al latte
CENA		Frutta fresca o cotta Minestra di verdure in brodo di carne (!) con riso e prezzemolo o Risotto alla parmigiana e tazza di brodo di carne a parte o Pasta con ragù e tazza di brodo di carne a parte Pesce o carne o pollo ai ferri/spiedo Verdure fresche e/o insalata

		1 panino Spremuta di frutta ed acqua a volontà
--	--	---