

LIBELLULA VOLLEY: LA SALUTE ALIMENTARE È DI CASA

Nonostante il calcolo preciso del consumo calorico risulti individuale e differente in base a fisiologia ed età dell'atleta, è tuttavia possibile (e necessario) individuare buone **norme di salute alimentare** da seguire con un certo rigore.

Tanto in età di sviluppo quanto a maturità fisica raggiunta il ruolo di una nutrizione sana ed equilibrata è di primo piano nell'attività della pallavolo agonistica. Dall'allenamento al giorno di gara, **Libellula Volley invita atlete e famiglie a rispettare questi precetti di corretta alimentazione!**

Ecco un breve riassunto degli elementi che dovrebbero rientrare nel menù quotidiano dell'atleta Libellula Volley: e ricordate, la passione (e la salute) vive alla Libellula Arena!

L'ALLENAMENTO

A prescindere dall'intensità, tipologia e obiettivo dell'allenamento, è bene seguire queste norme generali

- *bere liquidi a sufficienza*
- *abbondanza di frutta fresca, insalate e verdure*
- *carboidrati in quantità proporzionata all'impegno fisico*
- *proteine di origine animale e/o vegetale in misura moderata*
- *grassi ridotti all'indispensabile (olio extravergine usato crudo)*
- *ridurre o eliminare alcol, zucchero bianco e caffè*

L'orario dei pasti è importante quanto l'allenamento stesso. Un impegno fisico di una certa entità non andrebbe mai affrontato a stomaco pieno, ma nemmeno a stomaco vuoto. Dopo un pasto principale devono trascorrere almeno due ore prima dell'attività sportiva.

Una buona regola è quella di distribuire il cibo in più pasti durante il giorno, per evitare un sovraccarico e avere sempre scorte di energia fresca. Se all'allenamento tecnico in palestra precederà un **allenamento in sala pesi** occorrerà integrare lo "sforzo" con i pesi con uno spuntino per favorire il ripristino di energie utili a svolgere il lavoro tecnico in palestra: un frutto fresco, un panino leggero al prosciutto o uno snack proteico faranno al caso nostro!

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

L'acqua ha una enorme importanza e contribuisce a migliorare le risorse energetiche, la resistenza e le prestazioni. Uno dei segreti della massima prestazione risiede nella sufficiente quantità d'acqua che mettiamo a disposizione del nostro corpo, importante tanto quanto un buon allenamento e una alimentazione sana.

Molti atleti prima di sentire sete sono in grado di sopportare uno sforzo notevole e prolungato. Ma quando si è spinti a bere spesso è troppo tardi, gli effetti disidratanti si sono già fatti sentire.

Abituiamoci a bere tanto: il rischio e la tendenza a bere troppo poco è molto alto!

Il meccanismo di difesa messo in funzione dal nostro corpo (la sete) è imperfetto: funziona, ma in ritardo. Per questo è importante bere prima, durante e dopo l'attività fisica, anche se non si ha un senso impellente di sete: mantiene alta la prestazione e previene problemi. Dovrebbero essere bevuti da 1 a 2 litri d'acqua al giorno. Per ogni ora di allenamento giornaliero, andrebbe assunto circa 1 litro di acqua in più: buona parte del liquido introdotto durante l'allenamento viene eliminato durante l'attività fisica.

RICORDA! L'acqua costituisce anche il più rapido e valido combustibile durante la partita!

GIORNATA DI GARA: LE REGOLE GENERALI

- **Il penultimo pasto è importante.** Se è la sera prima non far mai mancare un buon apporto di carboidrati (*pasta o riso*) e fibre (*verdure crude*). Se è la mattina deve essere un'abbondante colazione
- L'ultimo pasto principale deve risalire ad almeno due ore e mezzo prima; deve essere povero di elementi di lunga o difficile digestione come grassi o proteine animali (*tacchino, bresaola o pollo*)
- Mangiare con calma e masticare bene. Evitate cibi troppo caldi o freddi. Rilassarsi un po' dopo il pasto
- Prima di cominciare l'attività, lo stomaco deve essere quasi libero!

PRIMA DELLA PARTITA

TRE le regole fondamentali da seguire prima della GARA: lasciare il giusto lasso di tempo fra pasto e inizio della partita, conoscere quantità e la tipologia di cibo da assumere.

L'ultimo pasto è bene tenerlo **leggero, energetico ma di rapida digestione**. Può essere consumato 1 ora e mezza o 2 ore prima della gara. Al massimo mezz'ora prima, è consentito **un frutto o uno yogurt scremato o una fetta integrale di pane**, utile a calmare lo stomaco che brontola o se nervoso e ansia da prestazione ci limitano.

PASTO PRIMA DELLA PARTITA: GIOCARE AL MATTINO

- la cena della sera prima può essere un pieno di carboidrati: pasta, riso o patate lesse, non fare mancare frutta e verdura

- per colazione (2 ore prima della gara) ideale il pane tostato con miele o marmellata. A ridosso della gara integrare un frutto fresco o un succo di frutta naturale se necessario

PASTO PRIMA DELLA PARTITA: GIOCARE AL POMERIGGIO

- pranzo ricco di carboidrati, accompagnato da cibi ricchi di vitamine, sali minerali ed enzimi

Un esempio: un abbondante piatto di verdure crude fresche condite con olio e poco limone; un abbondante piatto di pasta (o riso) condito semplicemente con pomodoro o verdure cotte; un frutto a scelta.

PASTO PRIMA DELLA PARTITA: GIOCARE LA SERA

- comportarsi come se la gara fosse al pomeriggio ma consumate a metà pomeriggio un frutto o un dolce (ad esempio una fetta di crostata di frutta), accompagnato da uno yogurt scremato

ALIMENTI CONSIGLIATI PER IL PASTO CHE PRECEDE L PRESTAZIONE SPORTIVA

SI	NO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Pane integrale leggero,</i> ✓ <i>Fette biscottate</i> ✓ <i>Toast e biscotti integrali</i> ✓ <i>Pasta, riso e loro derivati (meglio se integrali)</i> ✓ <i>Patate lesse, al cartoccio, purè</i> ✓ <i>Frutta fresca, matura, di stagione, cruda e a volontà</i> ✓ <i>Frutta secca, miele, noci</i> ✓ <i>Insalate e verdure crude con poco condimento</i> ✓ <i>Verdure cotte</i> ✓ <i>Uova solo alla coque</i> ✓ <i>In piccola quantità: latticini, yogurt, pesce</i> ✓ <i>Condimenti: olio di oliva extravergine, limone, aceto</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ <i>Pane molto fresco, millefoglie, creme, cioccolato, panna</i> ❖ <i>Qualsiasi tipo di alimento fritto in olio</i> ❖ <i>Ogni tipo di alimento molto grasso o speziato</i> ❖ <i>Patate fritte, patatine e simili</i> ❖ <i>Frutta acerba</i> ❖ <i>Verdure di digestione lunga (come cavoli, peperoni, porri, cipolle)</i> ❖ <i>Funghi</i> ❖ <i>Uova al tegame, crude e maionese</i> ❖ <i>Formaggi grassi e fermentati</i> ❖ <i>Latte intero</i> ❖ <i>Carne e affettati</i> ❖ <i>Salse ed intingoli di qualsiasi tipo</i>

DOPO LA PARTITA

Concedetevi un attimo di riposo: esercizi respiratori, stretching e defaticamento muscolare sono ottimale per ripristinare l'equilibrio psicofisico!

Bevete molto, anche di più di quanto vi richieda la sete. L'ideale è l'acqua, sono ammessi anche i succhi di frutta. No alla birra o altri alcolici: l'alcol, oltre ai suoi effetti dannosi, ritarda notevolmente la digestione del pasto post gara.

Durante il primo pasto dopo la partita assumete abbondante verdura mista cruda, poi concedetevi il vostro primo piatto preferito, nella quantità che desiderate. Come secondo un pezzo di formaggio accompagnato da verdure cotte o carne bianca. Se desiderate un dolce il gelato è ottimo, evitate i dolci complessi, fritti o particolarmente grassi.

DA TENERE SEMPRE A MENTE!

- ✓ *Durante le settimane o i mesi di competizione mantenere il proprio peso costante. Gli sbalzi sono deleteri per l'organismo!*
- ✓ *La notte prima della gara dormire a sufficienza e possibilmente svegliarsi naturalmente. Se si gioca la mattina non risvegliarsi poco prima della gara: l'organismo ha bisogno di tempo per rendere al meglio!*
- ✓ *Evitare di affidare la propria alimentazione a luoghi comuni, proverbi o consigli provenienti da fonti non sicure. Piuttosto chiedere a un medico o esperti del settore!*

RIASSUMENDO

- ✓ *Fate pasti semplici. Meglio più pasti piccoli a discapito di 1 o 2 abbuffate al giorno. La digestione ne risulta facilitata e avrete sempre energia pronta per la vostra attività sportiva*
- ✓ *Consumate molta verdura. Frutta e verdura fresca (meglio cruda), soprattutto all'inizio del pasto. Le vitamine, i sali minerali e gli oligoelementi che forniscono sono il segreto di una prestazione vincente*
- ✓ *Non eccedete nel consumo di carne, per non affaticare l'organismo e per non creare squilibri*
- ✓ *Eliminate le sostanze tossiche: NO al fumo, all'alcol, ai nevratici (caffè, tè, bevande energetiche)*
- ✓ *Bevete molto, anche e soprattutto lontano dai pasti. La bevanda migliore? L'ACQUA!*

GLI ALIMENTI CORRETTI PER IL PALLAVOLISTA VINCENTE

CEREALI E DERIVATI	<i>Preferire i prodotti integrali. Usare i cereali anche per la prima colazione. Moderare il consumo di cracker, pizza, pasta all'uovo e biscotti. Ideale 3 porzioni al giorno: gli sportivi possono consumare 1 porzione in più per ogni ora di allenamento giornaliero.</i>
LEGUMI	<i>Se consumati con opportuni abbinamenti insieme ai cereali si ottengono buone composizioni proteiche in grado di sostituire le proteine di tipo animale. Devono essere consumati ben cotti. Garantiscono un buon apporto di fibre e migliorano le funzioni digestive. Limitare legumi secchi e prodotti industriali a base di soia.</i>
CARNE E PESCE	<i>Preferire carni bianche (come il pollame) e pesce magro (come il merluzzo). Consumare il pesce almeno 2 volte la settimana, lessato o arrosto (non fritto). Limitare gli insaccati, le carni rosse e i pesci di tipo grasso. Uova meglio se alla coque o sode.</i>
LATTE E DERIVATI	<i>Preferire latte parzialmente o totalmente scremato. I formaggi solo freschi e magri evitando quelli stagionati o fusi. Evitare panna e burro eccessivo. Consumare i formaggi in sostituzione (non in aggiunta) ad altri cibi proteici fino a 3 porzioni al giorno.</i>
FRUTTA E VERDURA	<i>Sempre abbondanti razioni di verdure crude di ogni tipo, che devono essere costantemente inserite nella dieta giornaliera. Consumare spesso anche verdure cotte. Evitare verdure fritte o ripassate in padella con condimenti. Frutta fresca a volontà, possibilmente lontano dai pasti: ottima soluzione come merenda, spuntini e prima colazione. Fino a 5 porzioni al giorno.</i>
CONDIMENTI	<i>Preferire quelli vegetali, soprattutto l'olio di oliva extravergine. Limitarne l'uso al minimo necessario. Evitare burro, lardo, strutto, margarina e maionese. Limitare i fritti di qualsiasi tipo.</i>