

Cronisti in classe 2026 il Resto del Carlino

Come si deve nutrire uno sportivo? «Dieta equilibrata e tanta acqua»

Gli studenti della classe 3^a C della scuola media Dante Arfelli hanno intervistato la nutrizionista Lucia Bondi. Nei giorni di allenamento e prima delle competizioni è bene aumentare di poco i carboidrati e idratarsi molto.

Immaginiamo un giocatore che entra in campo con molta energia e determinazione, pronto a dare il massimo. Tuttavia, mentre gioca, inizia a sentirsi stanco e gli gira la testa. Anche se ha fatto un buon allenamento, senza le giuste energie il suo corpo non riesce a rispondere come dovrebbe. Questo mostra quanto l'alimentazione sia importante per chi pratica sport: ogni movimento che facciamo dipende anche da quello che mangiamo ogni giorno.

Il cibo che consumiamo fornisce al nostro corpo l'energia e i nutrienti necessari per funzionare correttamente. Quindi, è importante avere una dieta equilibrata per poter performare al meglio, sia nella vita quotidiana che nello sport. In questo modo, possiamo assicurarci di avere sempre le energie giuste per affrontare le nostre attività. Ma qual è l'alimentazione giusta per uno sportivo? La classe 3^a C della scuola media 'Dante Arfelli' di Cesenatico si è posta questa domanda e ha riflettuto su cosa gli adolescenti mangiano e bevono prima di un allenamento o di una partita. Chiaramente l'alimentazione non è la stessa per ogni sportivo, perché ogni attività richiede quantità di energia diverse.

Ci sono alcune discipline sportive come il calcio, il basket, l'atletica e la danza che necessitano di molta energia per essere praticate. Ci sono anche sport come lo yoga, il ping pong o l'equitazione che richiedono meno energia. In ogni caso, è importante ricordare che saltare i pasti può portare a sentirsi deboli o senza forze. Allo stesso tempo siamo consapevoli che prima di un allenamento non bisogna esagerare con il cibo. Molti mangiano frutta di stagione, panini con affettati oppure, se c'è tempo per digerire, un piatto di pasta leggero. Nessuno di noi salta i pasti prima di una competizione, perché potrebbe compromettere la performance. In generale, nella dieta quotidiana, le buone abitudini sono quelle di mangiare in modo equilibrato.

Questo significa consumare un po' di carboidrati, un po' di proteine e un po' di verdure. Tuttavia, è importante non esagerare con le quantità. Le cattive abitudini includono il consumo eccessivo di dolci e zuccheri. Un'altra cattiva abitudine è quella di mangiare sempre le stesse cose, come ad esempio solo carboidrati o solo proteine. Questo tipo di alimenta-



Classe III C della scuola media Dante Arfelli

zione può essere dannoso per il nostro corpo e la nostra salute. È sbagliato che le persone si preparino le diete da sole e si improvvisino nutrizioniste. Mangiare troppo poco o saltare i pasti può causare cali di zuccheri nel sangue e una grande mancanza di energie. In alcuni casi, queste abitudini possono portare a problemi molto seri, come i disturbi alimentari. I disturbi alimentari sono molto pericolosi per la salute delle persone. Per questo motivo abbiamo posto delle domande alla nutrizionista Lucia Bondi.

Lucia Bondi, prima di fare attività fisica quali cibi sarebbe meglio evitare?

«È preferibile evitare condimenti ricchi di grassi come panna, formaggi stagionati, fritti e un eccesso di fibre, quindi troppa verdura che potrebbero rallentare la digestione».

Come influisce l'alimentazione su sonno, concentrazione e umore?

«Pasti sbilanciati, ricchi di zuccheri semplici, possono causare rapide oscillazioni glicemiche con conseguente calo dell'attenzione e della performance cognitiva. Inoltre, un'alimentazione inadeguata o eccessivamente restrittiva può influire anche sul tono dell'umore».

Come dovrebbe cambiare l'alimentazione tra giorni di allenamento e giorni di riposo?

«Nei giorni di allenamento/competizione è consigliato aumentare di poco i carboidrati, ma cambia soprattutto l'idratazione perché il giorno della competizione



L'alimentazione per gli sportivi deve essere sana ed equilibrata

andremo a espellere molti liquidi».

Cosa fare per evitare cali di pressione?

«In caso di tendenza alla pressione bassa, non è lo zucchero la soluzione principale, ma un adeguato apporto di sodio».

Come gestire fame nervosa o voglia di dolci?

«Nel caso della fame emotiva il cibo viene spesso utilizzato come strumento di consolazione o distrazione da stress, quindi può essere utile fare un percorso da un terapeuta in modo da poter riuscire a gestire lo stress e le emozioni sottostanti».

Ha mai riscontrato un caso in cui ha dovuto aiutare un cliente

che soffriva di disturbi alimentari?

«Sì. È un argomento molto complesso e delicato. A tal proposito vi consiglio un libro da leggere: 'Social Fame'. Ognuno di noi ha le sue abitudini alimentari, alcune buone e altre meno buone, ma spesso non ci rendiamo conto di quello che stiamo facendo. Quello che mangiamo può avere un grande impatto sul nostro corpo e sulle nostre prestazioni sportive. Quindi, è importante essere consapevoli di quello che mettiamo nel nostro piatto e cercare di avere abitudini alimentari salutari».

**Classe 3^a C
scuola media Dante Arfelli**



GOLINUCCI^{74°}
Società di ASSICURAZIONI
Dal 1924 assicuriamo la vostra serenità.

**BCC RAVENNATE
FORLIVESE
E IMOLESE**
GRUPPO BCC ICCREA

START
ROMAGNA

CONFCOOPERATIVE
Romagna - Estense