

L'alimentazione è il mezzo attraverso cui l'uomo introduce ed assimila, oltre ai **nutrienti**, anche l'**energia** di cui ha bisogno. Lo scopo dell'alimentazione è quello di compensare, attraverso un apporto adeguato di nutrienti, il consumo di energia e di materiali biologici imposto dal **metabolismo basale** e da quello funzionale (aumento del metabolismo dovuto all'attività fisica). Nel calciatore, questa compensazione deve avvenire in modo particolarmente preciso, in quanto le prestazioni migliori possono sfociare soltanto dal connubio tra allenamenti ottimali ed **alimentazione corretta**.

A qualsiasi livello l'attività venga praticata, il modo di alimentarsi risulta fondamentale per una buona riuscita della performance sportiva e soprattutto per garantire la salute dell'atleta. Cattive abitudini legate al cibo, una dieta monotona ed una cultura alimentare insufficiente, possono infatti aumentare il rischio di sviluppare vari tipi di malattie e più in generale condurre ad uno stato di scarsa efficienza dell'organismo.

L'alimentazione del calciatore si basa su tre fasi:

- **Alimentazione prima della partita**
- **Alimentazione durante la partita**
- **Alimentazione dopo la partita**

Alimentazione prima della partita

L'obiettivo principale dell'alimentazione pre-partita è quello di mantenere costante il livello di **glucosio nel sangue**. Questo **zucchero** rappresenta un prezioso carburante per **cervello** e **muscoli**; può inoltre essere immagazzinato come riserva energetica, sotto forma di **glicogeno** (macromolecola di glucosio), nei **muscoli** e nel **fegato**.

Nelle ore che precedono la partita è molto facile commettere errori alimentari. Talvolta alcuni di questi sbagli non influiscono sulla prestazione soltanto perché i giocatori, soprattutto quelli giovani, godono di **capacità digestive** superiori alla norma, quindi riescono a non avere alcun disturbo. Altri errori, invece, non sono altrettanto veniali, dal momento che determinano un peggioramento dell'efficienza fisica anche quando il giocatore stesso non se ne rende conto.

Gli errori principali che si possono commettere prima della partita sono:

Stati di **ipoglicemia** (poco zucchero nel sangue) dovuti a **digiuno** prolungato; questa condizione sfocia nell'astenia, ovvero in una spiacevole sensazione di stanchezza muscolare (le cosiddette "gambe molli");

Stati di **iperglicemia** (molto zucchero nel sangue) accompagnati ad un aumento della produzione di **insulina** (**iperinsulinemia**), che a sua volta determina uno stato di **ipoglicemia reattiva**;

Terminare di mangiare quando manca troppo poco tempo all'inizio della partita. Se l'intervallo tra la fine del pasto e l'inizio del **riscaldamento** pre-partita è eccessivamente breve (e/o si sono assunti cibi errati o **mal combinati fra essi**), si possono avvertire sia problemi più propriamente gastrici (pesantezza, **acidità**, **nausea**, **vomito**), sia problemi generali (**giramenti di testa**, perdita delle forze). Questi spiacevoli sintomi sono causati dal fatto che una grossa quantità di sangue viene sequestrata dal **sistema digerente**, ancora alle prese con la **digestione**, diminuendo il flusso ematico a muscoli e cervello.

Il momento migliore per alimentarsi è di almeno 3 ore prima dell'inizio del riscaldamento pre-partita.

Alcuni Esempi di Alimentazione Pre-partita

- PARTITA AL MATTINO

Sveglia almeno 3 ore e mezza prima della partita;
Colazione abbondante 3 ore prima del riscaldamento pre-partita;
Fette biscottate o pane con marmellata o crostata con marmellata;
Latte o Yogurt;
Spremuta d'arancia;
Caffè.

- PARTITA AL POMERIGGIO

Colazione con fette biscottate o pane con marmellata, latte o yogurt e caffè;
Spuntino a metà mattina con frutta di stagione o spremuta d'arancia;
Pranzo 3 ore prima del riscaldamento pre-partita;
Verdura cotta (spinaci, patate e carote lessate);
Pasta con o senza pomodoro o Riso in bianco;
Bresaola o crudo sgrassato con un po' di formaggio grana;
Crostata con marmellata;
Caffè.

- PARTITA AL POMERIGGIO MA SENZA LA POSSIBILITA' DI PRANZARE 3 ORE PRIMA

Colazione abbondante con fette biscottate o pane con marmellata o miele, latte o yogurt, spremuta d'arancia e caffè;
Spuntino almeno 3 ore prima dell'inizio della partita con un panino con bresaola o crudo sgrassato;
Niente pranzo ma è consigliato tenersi a portata di mano una barretta energetica.

- PASTO PRE-PARTITA AL BAR

Mangiare in abbondanza nel pasto precedente a questo;
Panino con bresaola o crudo sgrassato;
Crostata con marmellata (evitare panna e creme);
Caffè.

- PARTITA ALLA SERA

Colazione con fette biscottate o pane con marmellata, latte o yogurt e caffè;
Pranzo con Verdura cotta (spinaci, patate e carote lessate), pasta con o senza pomodoro o Riso alla parmigiana, bistecca di tacchino o pollo;
Spuntino almeno 3 ore prima del riscaldamento pre-partita con 2 fette di bresaola o crudo sgrassato, crostata di mele e spremuta d'arancia.

Alimentazione durante la partita

Lo scopo dell'alimentazione durante la partita è quello di reintegrare buona parte dell'acqua e dei sali persi sotto forma di **sudore**. La perdita da parte del corpo di notevoli quantità di acqua (**disidratazione**) e **sali minerali** può determinare una diminuzione dell'efficienza fisica, con possibile insorgenza di crampi e talvolta - conseguentemente all'aumento della **temperatura del corpo** - un calo dell'efficienza cerebrale. Per evitare ciò, è utile che il giocatore faccia la pre-idratazione, ossia beva molto abbondantemente subito prima di entrare in campo, quindi dopo il riscaldamento e l'appello dei giocatori. Oltre a questo, è bene che il giocatore beva molto nell'intervallo e se possibile anche durante la partita, in particolare durante le pause determinate dagli infortuni (approfittando delle borracce portate in campo dal massaggiatore o andando a prendersele direttamente alla panchina).

CONSIGLI SULL'ALIMENTAZIONE DURANTE LA PARTITA

- L'acqua pura può non bastare; l'ideale sarebbe aggiungere ad essa gli appositi sali minerali venduti in bustine sia in farmacia che al supermercato o consumare direttamente le **bibite energetiche per sportivi** presenti in commercio;
- Controllare bene che l'acqua o la bibita sia fresca, ma non gelata;
- Nel periodo invernale di solito è sufficiente assumere piccole quantità di tale bevanda, ma quando il clima determina una sudorazione molto abbondante conviene berne alcuni bicchieri;
- Quando si suda in abbondanza e si ha molta **sete**, non si deve commettere l'errore di bere quantità elevate in un solo momento; questo potrebbe causare grossi disturbi digestivi, quindi è consigliabile sorseggiare la massima quantità di liquidi che, in base all'esperienza, può essere assunta ogni volta senza avere problemi.

Alcuni Esempi pratici di Alimentazione Post-partita

- PARTITA AL MATTINO

Appena finita la partita sorvegliare una bevanda zuccherata con sali minerali, e mangiare frutta fresca o un frullato di frutta;

Pranzo con pasta, **pesce o carne** con **verdure** fresche e pane;

Dessert con gelato alla frutta o crostata di mele;

Acqua a volontà e spremuta di frutta.

- PARTITA AL POMERIGGIO

Appena finita la partita sorvegliare una bevanda zuccherata con sali minerali e mangiare frutta fresca o frullato di frutta;

Spuntino con crostata di mele e spremuta d'arancio;

Cena con pasta o **riso** alla parmigiana, **pesce** o carne con verdure fresche e pane;

Dessert con gelato alla frutta;

Acqua a volontà e spremuta di frutta.

- PASTO POST-PARTITA AL BAR

Appena finita la partita sorvegliare una bevanda zuccherata con sali minerali, e mangiare frutta fresca o un frullato di frutta;

Panino con **bresaola** o crudo sgrassato;

Crostata con marmellata (evitare panna e creme);

Acqua a volontà e spremuta di frutta.

- PARTITA ALLA SERA

Appena finita la partita sorvegliare una bevanda zuccherata con sali minerali, e mangiare frutta fresca o un frullato di frutta;

Cena con **minestrone** di verdure, pesce o carne con verdure fresche e pane;

Dessert con gelato alla frutta o crostata di mele;

Acqua a volontà e spremuta di frutta.

Fonte: [http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/alimentazione-prima e durante la partita](http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/alimentazione-prima-e-durante-la-partita)