



Che cosa e quanto mangiare attorno ad allenamenti e competizioni:

ISTRUZIONI PER L'USO

Dott.ssa Silvia Pogliaghi
Specialista in Medicina dello Sport
Docente di Nutrizione, Facoltà di Scienze Motorie di Verona

Questo pieghevole fa parte dell'intervento organizzato dal CUS Verona Rugby, per

- promuovere la **consapevolezza nutrizionale** degli atleti, delle loro famiglie e dei tecnici e favorire una gestione, personale e di Club, più corretta di questo importante determinante della salute e della performance sportiva.

Quello che un atleta **mangia e beve** influenza la sua **salute**, il **peso** e la composizione corporea, la disponibilità di substrati energetici durante lo sforzo, la velocità di recupero dopo esercizio e, come conseguenza finale, la **performance atletica**.

Per **garantire salute, longevità sportiva e performance ottimale**, l'alimentazione dell'atleta deve in primo luogo **coprire il fabbisogno energetico** ed in secondo luogo deve **garantire il fabbisogno nutrizionale dell'organismo**.

La massima attenzione deve essere dedicata a questi elementi nell'alimentazione quotidiana, essendo consapevoli che interventi estemporanei non sono in grado di correggere gli effetti negativi di errori abituali.

Tenendo presente la centralità di una corretta alimentazione di base, gli atleti possono trarre ulteriore vantaggio da specifiche strategie di assunzione del cibo, in particolare in preparazione alla gara, durante ed al termine di questa.

Ecco quindi le **indicazioni pratiche** per la gestione dell'alimentazione "a bordo campo".



PRIMA dello sforzo fisico

Per evitare disidratazione e ritardare la fatica

3-4 ore prima della partita - consumare un **pasto normale e completo** (colazione pranzo) a casa - vedi esempio sulle note aggiuntive.

2 ore prima della gara - Acqua ½ L, Carboidrati (1.5g/Kg peso)

ESEMPI PRATICI IN BASE AL PESO CORPOREO

60 Kg	80g pane , 2 cucchiari marmellata , 1 banana Acqua ½ L
80 Kg	80g pane , 2 cucchiari marmellata , 2 banana Acqua ½ L
100 Kg	160g pane , 4 cucchiari marmellata Acqua ½ L

In caso di più partite nella stessa giornata—solo se l'attesa prevista è superiore ad 1 ora- **1 ora prima della nuova gara**

60 Kg	1 banana , 1 yogurt Acqua ½ L
80 Kg	2 banana , 1 yogurt Acqua ½ L
100 Kg	2 banana , 2 yogurt Acqua ½ L



DURANTE lo sforzo fisico

Per evitare disidratazione e ritardare la fatica

Indipendentemente dal peso corporeo*

Durante lo sforzo: ACQUA 1L ogni ora, 40/60 gr all'ora di carboidrati, 0,5 gr all'ora sale

L'acqua va bevuta gradualmente **cioè 250cc ogni 15 min.**

ESEMPI PRATICI

Soluzione A	1L acqua + 40g zucchero (pari ad 1 cucchiaino e mezzo) + pizzico di sale
Soluzione B	½L acqua + ½ L coca cola o aranciata
Soluzione C	¾ L acqua + ¼ L succo frutta

DOPO lo sforzo fisico

Per favorire il recupero

Entro 2 ore dopo la gara - Acqua secondo le perdite (almeno 2 L),

60 Kg	150 gr di pasta, 2 cucchiaini di grana, 2 L di Acqua
80 Kg	200g pasta, 2 cucchiaini di grana più uno a scelta dei seguenti carboidrati : 30g grana / 40g bresaola / 50g crudo / 60g pollo / 50g tonno in scatola
100 Kg	200g pasta, 2 cucchiaini di grana, grana più uno a scelta dei seguenti carboidrati : 50g grana/ 60g bresaola / 70g crudo / 100g pollo / 80g tonno in scatola



Note Aggiuntive

PRIMA DELLO SFORZO

Esempio di colazione: 200cc latte/125g yogurt/1 banana + 1 panino (80g) + 2 cucchiaini di Nutella

Esempio di pranzo: 100g pasta + 2 cucchiaini grana + 1 frutto

*DURANTE lo sforzo

PER I RAGAZZI DELL'Under 14

Nelle giornate con una sola partita bere solo acqua (1 litro) senza zucchero e senza sale

DOPO lo sforzo fisico

Il primo piatto tradizionalmetne fornito dai club per il "terzo tempo" soddisfa appieno le necessità del recupero dallo sforzo per i ragazzi fino a 60 Kg. Per i più grandi è necessaria un'aggiunta di proteine, sotto forma di secondi piatti o parmigiano (più facile da gestire anche in autonomia).

PER CHIARIMENTI E DOMANDE SCRIVERE A
rugbyverona@formazione-network.it
Consulta per le news il blog rugbyverona.wordpress.com