

LA PRIMA COLAZIONE

L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE. - E' importante fare tutti i giorni una buona prima colazione. Durante la notte, infatti, dal glicogeno del fegato vengono via via staccate le molecole di glucosio che passano nel sangue. Questo fa sì che possa essere mantenuta costante la glicemia (ossia il tasso di glucosio nel sangue), ma ha anche, come altro effetto, l'impovertimento delle scorte di glicogeno epatico. La mattina dopo, dunque, può succedere che, ad un certo punto, la glicemia (proprio a causa dell'impovertimento del glicogeno contenuto nel fegato) tenda ad abbassarsi e che, di conseguenza, già a metà mattinata si abbia una diminuzione dell'efficienza fisica e mentale. Chi non fa la prima colazione, dunque, può avere – senza rendersi minimamente conto - un calo delle prestazioni, da quelle scolastiche, a quelle di efficienza sul lavoro, a quelle, negli atleti, delle capacità muscolari, organiche, coordinative e di prontezza dei riflessi. Di notte, con la respirazione, si perde anche una certa quantità di acqua che è bene reintegrare.

IL CONTENUTO DELLA PRIMA COLAZIONE. – Sono molte le combinazioni possibili dei cibi nella prima colazione. Non dovrebbero mancare mai una bevanda, dei carboidrati, ma anche un po' di proteine. La bevanda può essere rappresentata dal the, dal caffè o dal latte. Se si prende il latte, si ha anche l'apporto di un po' di proteine, utilissime – pur in quantità contenuta - in chi pratica regolarmente sport. Questo apporto di proteine può essere costituito anche da yogurt, oppure da ricotta, da una piccola porzione di formaggio grana o da una fetta di prosciutto sgrassato o da due fette di bresaola. Per quello che riguarda i carboidrati (per i quali è sempre meglio non esagerare con le quantità), si può optare per pane o fette biscottate con un velo di marmellata o di miele. Pochi biscotti possono anche andare bene, a patto che non siano troppo ricchi di grassi, come per esempio quelli farciti con creme. La frutta va molto bene, ma è preferibile scegliere quella fresca e di stagione. In inverno vale la pena prendere gli agrumi a spicchi piuttosto che quelli spremuti; i succhi di arancia o di pompelmo (senza aggiunta di zuccheri) possono essere presi nelle stagioni in cui non ci sono più gli agrumi freschi. Non sono per niente consigliabili i succhi di frutta, i the già pronti (gli uni e gli altri sono di solito molto ricchi di zucchero) e, ovviamente, le bevande gasate tipo cole. chinotti e aranciate. Se si ha sete, si può prendere acqua liscia o con gas a volontà.

LA COLAZIONE PRIMA DELL'ALLENAMENTO O DELLA PARTITA. – Se si fa allenamento in mattinata, deve essere sufficientemente lungo l'intervallo fra la fine della prima colazione e l'inizio della seduta. In genere ci si rende conto da soli di quanto tempo occorre abitualmente per avere la “digestione gastrica”, ossia il transito dallo stomaco dei cibi assunti.

Se c'è la partita, quel minimo di tensione nervosa che essa determina fa sì, di solito, che sia maggiore la permanenza dei cibi nello stomaco; va dunque allungato l'intervallo fra la fine della prima colazione e l'inizio dell'attività. La prima colazione, in ogni caso, va fatta, al fine di evitare quei cali di efficienza dei quali si è detto; va ridotta, però, la quantità dei cibi rispetto al solito se abitualmente è molto abbondante.

Va poi considerato che ci sono cibi del tutto controindicati prima dell'allenamento o, a maggior ragione, della partita, per esempio le brioches e le merendine, cibi molto poco sani. Anche il caffelatte, specie quando venga assunto vicino all'impegno fisico, va evitato; del resto, quando un giocatore vomita durante l'allenamento o la partita di solito ha preso proprio il caffelatte.

Enrico ARCELLI