

## INDICAZIONI ALIMENTARI (Professor Enrico Arcelli)

### COLAZIONE PRE-GARA (se si gioca al mattino)

Se si gioca la mattina, la prima colazione può essere costituita, per esempio, da the con due-tre fette biscottate lisce (o una due con marmellata o miele) almeno un'ora e mezza prima. Quando si gioca di mattina, infatti, è indispensabile fare una prima colazione che contenga una bevanda (perché di notte si è persa acqua con la respirazione) e carboidrati (il fegato ha consumato il glicogeno). Si può prendere anche il latte freddo o caldo, mentre si deve fare attenzione al caffelatte che richiede tempi lunghi di digestione (almeno due ore e mezza).

### PRANZO PRE-GARA (se si gioca al pomeriggio)

Il pranzo pre-gara, se si gioca alle 15, va completato almeno alle 12,30. Non deve essere mai abbondante. Va bene:

- un primo di pasta o riso con olio d'oliva (o burro) e grana o con un sugo di pomodoro;
- un secondo di petto di pollo o di affettati magri (prosciutto sgrassato o bresaola) con un contorno di verdure;
- macedonia di frutta o crostata di frutta o di marmellata;
- poco pane (meno di un panino) e, come bevanda, l'acqua, liscia o frizzante.

### PRANZO PRE-ALLENAMENTO (senza possibilità di mangiare a casa)

Se non si ha la possibilità di mangiare a casa perché fra la fine della scuola e i trasferimenti fino al campo di allenamento non lo consentono, oltre a fare la prima colazione (che non dovrebbe mai essere saltata) si può portare a scuola un panino o due, ben imbottiti con prosciutto/bresaola/fesa di tacchino (ma anche con mozzarella/formaggio molle), da mangiare nell'intervallo scolastico e un altro panino (più una bottiglia d'acqua) da consumare mentre si va alla seduta.

### PRANZO PRE-ALLENAMENTO (possibilità di mangiare a casa)

Se si ha la possibilità di mangiare a casa (e di finire un'ora e mezza - due prima dell'inizio della seduta) il pranzo pre-allenamento deve essere costituito da:

- un primo facilmente digeribile (senza condimenti pesanti);
- un secondo di carne magra, pollo, pesce, affettati magri;
- un contorno di verdura condita con olio d'oliva e aceto;
- una porzione di frutta fresca nostrana di stagione;
- massimo un panino e acqua frizzante o liscia.

#### SPUNTINO POST-ALLENAMENTO

Dopo l'allenamento, è bene bere, l'acqua di solito è sufficiente e va bene sia liscia che gasata, mentre vanno evitate le bibite dolci (cole, aranciate, the pronti...). Molto bene, poi, vanno tutti i tipi di frutta (meno bene vanno le banane), eventualmente accompagnata da uno o due cubetti di formaggio grana che, apportando proteine, favorisce il recupero e amplifica gli effetti favorevoli determinati dall'allenamento.

#### CENA PRE-GARA (la partita si svolge il giorno seguente)

La cena della sera che precede la partita deve essere semplice, non abbondante, facilmente digeribile, senza grassi fritti o cotti a lungo. E' bene che non comprenda cibi che danno molta sete, come la pizza o cibi salati. Le minestre di verdura o una porzione di pasta o di riso vanno bene come primo piatto, la carne bovina o il pollame o la mozzarella o il prosciutto sgrassato vanno bene come secondo, meglio se presi con un contorno abbondante. Non superare i 50 grammi di pane (una rosetta). Si può finire con la frutta fresca.

#### SPUNTINO POST-GARA (la partita si è conclusa da poco- da consumare nello spogliatoio)

Per lo spuntino dopo la partita, si può eseguire quanto indicato per il post-allenamento. Se, però, si è giocata tutta la gara e si dovrà giocare ancora entro 3 giorni, allora (e solo allora) si potrà aggiungere una lattina di coca o di aranciata per recuperare più in fretta il glicogeno consumato durante il match. Nei pasti successivi, si dovrà prendere un primo piatto (pasta o di riso) un po' più abbondante del solito.

#### NOTE

- E' importante consumare nel pranzo e nella cena una buona quantità di **verdura**, cotta o cruda, colorata di verde, giallo, arancione, rosso, viola, condita con olio d'oliva e aceto (o limone);
- Nel corso della giornata va sempre mangiata un po' di **frutta** fresca di stagione, molto meglio se nostrana.
- Il condimento migliore è l' **olio extra vergine d'oliva**; i peggiori sono gli oli di semi e le margarine.
- I **cibi proteici** migliori sono quelli poveri di grassi, come pesce, carni bianche magre (a partire dal pollame), gli affettati magri (prosciutto sgrassato, bresaola, fesa di tacchino) e i latticini magri.
- L' **acqua** (liscia o frizzante) deve essere la bevanda principale; le bibite dolci e gasate e i the pronti vanno presi molto raramente.
- Non esagerare con i **cibi amidacei raffinati** (pane bianco, pasta, cereali del mattino, biscotti, pizette...); prenderne sempre porzioni contenute in ogni pasto.