

Quanto e cosa mangiare il giorno della partita

NON ESISTONO ALIMENTI CHE POSSONO FAR VINCERE, MA NE ESISTONO MOLTI CHE POSSONO FAR PERDERE... QUALI STILI ADOTTARE QUANDO LE **PRESTAZIONI** DEVONO ESSERE AL **MASSIMO**

L'alimentazione del giocatore di basket influenza significativamente la sua prestazione sportiva, pertanto è fondamentale una dieta adeguata per qualità e quantità prima, durante e dopo la gara. Non esistono alimenti che possono far vincere una partita, ma ne esistono molti che possono farla perdere. Gli alimenti introdotti servono come benzina (le calorie), come protezione (vitamine, sali minerali, fibre, sostanze antiossidanti), per la regolazione termica (l'acqua delle bevande e quella contenuta nei cibi), per la manutenzione dei "pezzi usurati" (proteine e loro amminoacidi essenziali per la riparazione dei tessuti).

La dieta del cestista deve essere adeguata, per quantità di energie introdotte, completa, per coprire sia i fabbisogni energetici che plastici, idro-minerali e vitaminici, equilibrata nella ripartizione tra grassi, carboidrati e vitamine e digeribile. Una corretta dieta nel giro della gara ha come obiettivo principale quello di mantenere costante il livello di glucosio nel sangue. Gli errori da evitare sono, quindi, incorrere in stati di ipoglicemia dovuti a digiuno prolungato (ciò che avvertiamo è la classica sensazione di "gambe molli"), in stati di iperglicemia e conseguente iperinsulinemia. Anche mangiare scorrettamente a ridosso dell'impegno agonistico può compromettere la pre-

stazione poiché il sangue e l'ossigeno in esso trasportato vengono "sequestrati" dal sistema digerente a scapito di muscoli e cervello. Il momento migliore per alimentarsi è due ore-due e mezza prima della gara. Da evitare: alcool e cibi fritti, o cotti a lungo, carni grasse come quella di maiale, e cibi salati, cibi che possono creare gonfiore intestinale, flatulenza e meteorismo.

Essendo il basket uno sport aerobico-anaerobico alternato, lo schema dietetico di riferimento si basa sul modello della dieta mediterranea con 5 pasti giornalieri. L'assunzione di

cibo nel giorno della gara dipende ovviamente dall'orario in cui essa viene disputata. Ecco qui sotto un modello base di alimentazione del giorno di una partita con palla a due alle ore 18.00. Di seguito è riportato un schema alimentare pre-gara privo delle quantità. Questo perché ogni cestista ha delle caratteristiche antropometriche proprie (altezza, peso, età, valori di massa grassa, massa magra e acqua corporea) e ogni piano alimentare è personalizzato e va modulato da cestista a cestista. Buona partita a tutti! ■ **r.r.**

COLAZIONE	Latte parzialmente scremato o yogurt o spremuta o thè Caffè Fette biscottate (normali o integrali) o biscotti o corn flakes o muesli Miele o marmellata Frutta fresca
SPUNTINO MATTUTINO	Frutta fresca o yogurt o cioccolato fondente
PRANZO	Pasta o riso (normale o integrale) o farro, orzo ed altri cereali Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio) o pesce bianco (orata, spigola, dentice) o azzurro o affettati magri (bresaola, prosciutto crudo magro, fesa di tacchino) Verdura di stagione fresca Olio extravergine di oliva e aceto consentiti, preferibili sughetti leggeri (pomodoro, verdure varie)
SPUNTINO POMERIDIANO	Pane integrale o tostato o azzimo o di segale Affettati magri o marmellata o miele Frutta secca (mandorle, noci, pinoli, nocciole)