Il dilemma di uno sportivo: i pasti devono precedere o seguire l’allenamento?

Si mangia prima o dopo l’attività fisica? E cosa assumere? Approfondiamo il tema del “*timing*” dei nutrienti e proponiamo qualche menù idoneo

Si mangia prima o dopo l’attività fisica? E cosa assumere?

Coloro che iniziano a praticare attività fisica, ma anche gli sportivi che lo fanno da tempo, si saranno chiesti almeno una volta se si debba **mangiare prima o dopo l’allenamento** e cosa assumere. Quello del “***timing***” **dei nutrienti** è un aspetto importante nel fitness e riguarda la definizione di cosa sia meglio assumere rispetto al momento dell’impegno fisico.

Alimentazione e Sport

Alimentazione e allenamento sono un binomio vincente per uno stile di vista corretto e salutare, volto a migliorare la propria condizione fisica ed eventuali obiettivi agonistici.

Nel caso degli sportivi, è scientificamente provato che una dieta equilibrata influisca sulla resistenza, sulla forza e – in generale – sulle prestazioni. Inoltre un’**alimentazione bilanciata e mirata** favorisce il recupero tra gli allenamenti, riduce il rischio di malattia o di “*over-training*”, ossia un sovrallenamento che può determinare infiammazioni.

L’alimentazione di uno sportivo

Per tutte queste ragioni, ogni atleta necessita di un **piano alimentare personalizzato** sulla basedi diversi fattori: genere, età, peso, altezza, obiettivi agonistici (aumento della massa muscolare o definizione), disciplina sportiva, tipologia di allenamento, frequenza, durata ed intensità dell'allenamento.

Ogni sportivo ha bisogno di un apporto calorico differente e di una specifica ripartizione dei macronutrienti (percentuali di carboidrati, grassi e proteine che variano caso per caso). Tuttavia, vi sono degli elementi comuni che definiscono le "buone abitudini" in una dieta sana per lo sport in generale.

Buone abitudini della nutrizione sportiva

Nell'ambito della nutrizione sportiva, è innanzitutto fondamentale ripartire i pasti in **tre principali e due/tre spuntini**. Questo permette di avere carichi glicemici bassi e picchi insulinemici sotto soglia e quindi regolare l'assetto ormonale (sensazioni di fame-sazietà), oltre che supportare l'attività tiroidea e mitocondriale.

È importante che:

1. i pasti principali siano completi di tutti i macronutrienti
2. si prevengano carenze vitaminiche e, in particolare, della vitamina D (per la perfomance)
3. ci sia un piano di idratazione personalizzato per far fronte ad eventuale disidratazione e **iponatriemia** (diminuzione della concentrazione sierica di sodio)
4. si rispettino i tempi di assunzione di specifici macronutrienti (timing) e che si sappia cosa mangiare prima o dopo l'attività sportiva.

Si mangia prima o dopo l'attività fisica?

Vediamo ora cosa è bene consumare prima o dopo un allenamento. Idealmente, si dovrebbe mangiare **tra le 2 e 4 ore prima di fare attività fisica** (sia di forza, sia di resistenza) per garantire la corretta digestione e allenarsi sazi, con le giuste energie, ma senza sentirsi appesantiti.

Questo è possibile quando ci si allena dopo un pasto principale come la colazione o il pranzo i quali, quindi, devono essere, come anticipato, completi di tutti i macronutrienti. Ad esempio si può pensare di fare colazione alle 9.00 ed allenarsi alle 11.00, oppure pranzare alle 13.00 ed allenarsi alle 15.30.

Una buona colazione, prima del lavoro fisico, potrebbe essere un **porridge di avena** comprendente fiocchi di avena elatte parzialmente scremato, frutta fresca oppure miele e noci. A pranzo, invece, si potrebbe assumere un piatto di **pasta di semola integrale** con ceci, zucchine ed olio evo.

Pasta con ceci e funghi, un pranzo completo prima dell’attività fisica (Foto © Francesca Trasimeno).

La stessa logica va seguita nel caso in cui il pasto successivo all’allenamento sia la cena, la quale dovrà essere completa e composta, ad esempio, da **branzino con patate**, verdure grigliate ed olio evo.

Gli spuntini, prima e dopo lo sport

Nel caso degli spuntini, si suggerisce di mangiare in modo diverso prima o dopo l’attività fisica. **Prima di un allenamento** (entro un’ora) sono consigliati carboidrati a basso indice glicemico per garantire sazietà, zuccheri semplici, talvolta accompagnati da una piccola fonte di grassi. Ciò è indispensabile per avere nutrienti energetici di pronto utilizzo e migliorare le prestazioni durante la seduta sportiva. **Esempi di spuntini pre-workout**:

- pane di segale con miele (e noci)
- gallette di grano saraceno con composta di frutta
- pane integrale con pomodorini e olio evo
- frullato di yogurt magro con frutta fresca.

Dopo un allenamento (entro massimo due ore) sono indicati **carboidrati ad alto indice glicemico e proteine** facilmente digeribili, in rapporto 4:1. Questo serve a creare l'ambiente ormonale ottimale per garantire il reintegro delle riserve di glicogeno e stimolare la sintesi proteica e quindi muscolare. Esempi di spuntini post-workout:

- pane bianco con yogurt greco e banana
- yogurt e cereali neutri
- pane tostato con tonno al naturale o salmone
- pane e hummus di ceci.

Uno spuntino adatto dopo l'allenamento (Foto © Francesca Trasimeno).

Conclusioni

Si può concludere che avere una particolare attenzione al consumo dei macronutrienti nei giusti tempi in relazione all'allenamento, permette di avere maggiori risultati in termini di performance, forza ed obiettivi estetici in quanto si supportano le normali reazioni biochimiche e fisiologiche che avvengono nel nostro organismo.

Data di creazione
21/09/2020
Autore
francesca-trasimeno