

FA BENE ALLA SALUTE

Un pieno di energia

Quello che mangiano influenza ciò che facciamo.

“

“Mangiare in maniera varia ed equilibrata è soprattutto una questione di organizzazione. In altre parole dobbiamo partire da una spesa ben pensata e in questo, oggi, l'offerta dei supermercati TIGROS viene davvero incontro alle esigenze dei clienti: insalate e verdure lavate, pesce pulito, frutta tagliata e, perché no?, ogni tanto anche un pollo allo spiedo. Una buona educazione alimentare, dunque, si forma in famiglia, non dal nutrizionista”

“

L'alimentazione influenza tantissimo l'energia fisica e mentale che riusciamo a mettere in ciò che facciamo. Per questo bisogna conoscersi, rispettare il momento della vita che si attraversa e avere chiari gli obiettivi che si vogliono raggiungere.

«**M**angiare bene aiuta il nostro fisico a rispondere meglio alle attività che è chiamato ad affrontare durante la giornata. Molto, però, dipende dall'età, dallo stile di vita, dal movimento»: a parlare è la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini di Castellanza. «Escluso il caso degli sportivi agonisti, che tendenzialmente sono seguiti da specialisti esperti della nutrizione, il consiglio principale è avere un'alimentazione varia che si basi sul consumo di frutta, verdura, pane, pasta, riso, cous cous e altri cereali preferibilmente integrali».



La dottoressa Elisabetta Macorsini è esperta in nutrizione, sicurezza e igiene degli alimenti, supporto motivazionale. In particolare si occupa di preparazione di piani alimentari ottimali personalizzati per un corretto e salutare stile di vita.



La piramide del movimento

2-3 volte a settimana

attività ricreative come golf, bowling; esercizi muscolari come stretching, yoga, flessioni, piegamenti, sollevamento pesi.



3-5 volte a settimana

esercizi aerobici (almeno 30 minuti) come nuotare, camminare a passo svelto, andare in bicicletta; attività ricreative (almeno 30 minuti) come calcio, tennis, basket, arti marziali, ballo, escursioni.



ogni giorno

scegliere strade più lunghe, fare le scale, fare giardinaggio, camminare, posteggiare l'auto lontano da casa, passeggiare con il cane.



Prima di fare sport

«~~Ogni sport ha le proprie specificità: immaginando qualcuno che va a correre con una certa regolarità magari dopo una giornata di lavoro, io consiglio di consumare 2 o 3 datteri prima dell'attività, oppure, se si ha tempo, una pasta non condita~~». E le proteine? «Carne e salumi sono meno digeribili. Meglio consumarli dopo l'attività fisica. In generale l'ideale sarebbe fare movimento di mattina dopo una buona e sana colazione».



Il pasto più importante

«Come sottolinea il CREA, il più importante Ente italiano di ricerca agroalimentare, la colazione è davvero fondamentale, e dovrebbe diventare quasi un mini-pranzo: frutta, yogurt, latte, pane tostato, frutta secca. Una volta ogni tanto anche un uovo, dell'olio extra vergine di oliva e della marmellata di frutta».



«Vorrei fosse chiaro che non esistono cibi “proibiti” in assoluto come neanche cibi “miracolosi”. Per esempio, ultimamente spopola la moda di bere acqua calda e limone al mattino: può aiutare le difese immunitarie ed avere effetto disintossicante, ma chiaramente da sola non basta».



Mangiare bene... sempre

«Come ricorda anche l'Istituto Superiore di Sanità, la salute si costruisce a tavola. Mangiare è uno dei piaceri della vita, ma “mangiare bene” non significa solo saziarsi. L'equilibrio alimentare non si costruisce su un unico pasto o su un unico giorno ma sulla continuità».

Non solo cibo

«L'idratazione è fondamentale per qualsiasi atleta (professionista e non). La migliore bevanda è l'acqua che deve essere bevuta prima, durante e dopo lo sforzo fisico (è consigliabile bere da 1,5 a 2 litri al giorno, numero che può variare in base alla durata dell'allenamento, alla sudorazione e alle condizioni climatiche)».

Quando mangiare

«Mangiare subito prima di fare sport non va bene, così come allenarsi a stomaco vuoto. Di solito è necessario far passare almeno 3 ore da un pasto completo prima di iniziare ad allenarsi (1 ora e mezza se si tratta di uno spuntino). Sono consigliati cibi ricchi di carboidrati e ben digeribili».

La "macchina dell'energia"

Introduciamo a questo punto il concetto di metabolismo cioè l'insieme dei processi che aiutano il nostro corpo a produrre energia

A tutta velocità

Non va dimenticato che scegliendo opportunamente cosa mangiare si può fare qualcosa di concreto per essere in forma. Ecco 5 alimenti comuni che possono accelerare il metabolismo: cibi piccanti, tè verde, pesce, latticini e pompelmo.

dai cibi che mangiamo. «Il nostro corpo usa i nutrienti dei cibi in modo diverso a seconda di ciò di cui abbiamo bisogno. Ogni attività fisica ha un costo energetico che incide in modo diverso sul fabbisogno calorico giornaliero e, per una corretta valutazione

energetica, si deve tener conto di alcuni fattori, come: tipologia di attività, orari dell'attività, tempo impiegato, sesso e dimensioni corporee di chi la esegue. Una cosa è certa: una corretta alimentazione parte da una spesa ben fatta».



La dieta per gli sportivi di livello medio (2-3 volte alla settimana)

Qualunque sport praticato a livello dilettantistico non richiede un'alimentazione particolare, i fabbisogni nutrizionali in calorie e nutrienti, infatti, possono essere tranquillamente soddisfatti rispettando le norme di sana alimentazione valide per tutta la popolazione. Solo coloro che si allenano con continuità (9-10 mesi all'anno), regolarità (almeno un allenamento di 2-3 ore al giorno per 5-7 giorni alla settimana) e buona intensità necessitano di quote caloriche aggiuntive.



1 ora di attività fisica intensa può comportare un aumento del dispendio energetico fra le **400 e 900 kcal**

