

L'alimentazione nella pallanuoto: la dieta che fa la differenza

23 Febbraio 2016

L'alimentazione nella pallanuoto: la dieta che fa la differenza



In questo articolo cercherò di spiegare quali possano essere i requisiti nutrizionali per i giocatori di pallanuoto, sport notoriamente molto faticoso e che quindi ha bisogno di parecchio carburante per il nostro corpo.

I nostri corpi, appunto, hanno bisogno di energia potenziale, cioè di quella che già è insita nei cibi che mangiamo ma che dobbiamo scegliere con attenzione.

Il nostro corpo ha bisogno di tre forme di energia: [carboidrati](#), [grassi](#) e [proteine](#).

Consumare questa energia, sotto forma di calorie, è la chiave se si desidera eseguire bene il proprio allenamento o la propria gara.

In un'attività così faticosa come la pallanuoto bisogna, però, consumare il giusto mix di questi tre elementi per dare il meglio di sé.

Tutti e tre gli elementi, come detto, sono importanti ma il fondamentale tra i tre sono proprio i carboidrati!

Impariamo a mangiare i carboidrati



Questo articolo servirà ad insegnarvi quali tipi di carboidrati mangiare, quando mangiarli e come riprendere a mangiarli dopo aver finito le scorte.

I carboidrati, come zucchero e amido, hanno una grande componente di [glucosio](#), la fonte di energia principale del corpo.

Il glucosio può essere utilizzato immediatamente oppure può essere immagazzinato nei muscoli e nel fegato sotto forma di [glicogeno](#).

Durante l'esercizio, il glicogeno viene convertito in glucosio e può essere utilizzato come combustibile dalle fibre muscolari.

Non solo il glicogeno è la più significativa fonte di energia per la contrazione muscolare in un esercizio ad alta intensità ma è anche una fonte di energia per la funzione cerebrale sia durante il riposo che durante l'esercizio.

L'importanza del glicogeno

Se un atleta vuole allenarsi bene e competere in modo efficace, ha bisogno di un serbatoio pieno di glicogeno ogni

volta che fa esercizio.

Il glicogeno arriva solo dal cibo.

Certo, lunghe sessioni di allenamento possono ridurre la quantità di glicogeno disponibile.

La probabile causa di scarso rendimento e di fatica è proprio un basso livello di glicogeno nel sangue.

Studi hanno dimostrato che il glicogeno immagazzinato nel corpo inizierà a ridursi dopo un'ora di esercizio continuo.

E quindi c'è [bisogno di una dieta adeguata](#) e di riposo per far tornare i suoi livelli accettabili per un allenamento così duro.

Abbiamo quindi capito che la mancanza di glicogeno fa avvertire molto di più la stanchezza e appesantisce i muscoli e il cuore.

Come ripristinare i livelli di glicogeno?

Ci sono solo due modi per ripristinare i livelli di glicogeno in un corpo: bruciare meno calorie (glicogeno) a riposo con sessioni di allenamento meno impegnative o seguendo una dieta ricca di carboidrati.

Il mio consiglio spassionato è dare sempre un paio di giorni di riposo dopo un paio di giorni di allenamenti molto duri e poi insegnare ai nostri giocatori come e quanti carboidrati mangiare con una dieta appositamente pensata per il loro bisogno di glicogeno.

Quanti carboidrati si dovrebbero mangiare?

La maggior parte degli atleti che svolgono attività fisica per alcune ore al giorno richiedono una dieta che è ad alto contenuto di carboidrati quindi con un minimo di 55-65% di carboidrati rispetto al totale di cibo assunto.

Una dieta di un giocatore di pallanuoto dovrebbe includere anche circa il 20-30% di proteine per i muscoli e circa il 20% di grassi mono e polinsaturi.

Quanto carboidrati si dovrebbero mangiare quindi?

Intanto c'è da fare una distinzione tra carboidrati trattati e quelli non trattati ([clicca qui](#) per approfondire). Detto questo, un sedentario adulto mangia dai 150 ai 200 grammi di pasta al giorno.

Un atleta dovrebbe mangiarne almeno 400 grammi, dai 400 ai 600 nello specifico per il nostro giocatore di pallanuoto.

Un altro consiglio, però, è quello di non esagerare con i condimenti ma di mangiare una bella pasta al pomodoro con una grattata di formaggio parmigiano sopra, accompagnata da una bella fetta di carne magra e da patate bollite all'insalata (altra fonte eccellente di carboidrati).

Mangiare dopo l'allenamento



Provate a mangiare entro due ore dopo l'allenamento.

Questo è il momento in cui il corpo è più pronto ai carboidrati e ha la capacità di immagazzinare più glicogeno nei muscoli e nel fegato.

Mangiare dopo l'allenamento non è sempre facile da fare, soprattutto se la vostra squadra ha una sessione di

allenamento mattina presto e poi si deve andare a lezione subito dopo l'allenamento.

Portate un po' di cibo con voi facile da mangiare subito dopo.

Va benissimo portare con sé della frutta come mele e banane o provare con un bel frullato di frutta e un po' di latte, giusto per ingurgitare qualcosa di sano.

Possiamo anche portarci dietro delle barrette proteiche, l'importante è leggerne bene l'etichetta per controllarne gli ingredienti e la qualità.

Come fare a capire se i carboidrati sono abbastanza

In questo caso parlare di quanto sia abbastanza è abbastanza soggettivo.

Seguendo le indicazioni base possiamo sempre basarci su quanta sia stata la nostra fatica.

Se si viene da mezz'ora di corsa o da 10 ore di triathlon il nostro consumo di glicogeno sarà differente, così come sarà differente, allora, la nostra quantità di carboidrati.

Bere acqua o bevande energetiche?

La prima cosa da sapere è che si perdono liquidi anche allenandosi in acqua e quindi, sempre basandoci sul nostro grado di fatica, dovremmo bere almeno 8 bicchieri di acqua post allenamento.

Qualcuno, però, negli anni, mi ha chiesto se sia meglio affidarsi alle bevande energetiche per ripristinare sali e altri nutrienti che servono al nostro corpo oltre alla reidratazione.

Attenzione soltanto, anche qui, all'etichetta e a quanti zuccheri contengano, perché potrebbero avere troppi zuccheri raffinati che renderebbero il loro contributo vano e anche

dannoso.

Conclusioni



Non dovete mangiare tanto, questo è fondamentale.

Quello che vi ho detto non porta solo a mangiare tanto per rendere energetico e reattivo il vostro corpo ma a mangiare meglio.

Dovete imparare a mangiare bene, a stare attenti a cosa mangiare.

Il carboidrato principe della vostra dieta non dovrà essere una pizza doppio formaggio e salame piccante da un chilo con un litro di gassosa ma un buon piatto di pasta con verdure e una spremuta di arancia senza zucchero.

Quindi andate da un professionista che curi la vostra alimentazione o seguite le regole della moderazione.

Imparate a sentire il vostro corpo e i segnali che manda, a volte, se ci mettiamo di buona lena, sono davvero molto chiari.