

Mangiare con gioia e piacere

Il nostro comportamento alimentare e idrico è influenzato da molti fattori diversi quali ad esempio i bisogni e desideri individuali, come si sta in quel giorno, l'ambiente sociale, l'offerta attuale di alimenti o la pubblicità. Generalmente mangiare dovrebbe procurare piacere e gioia. Un'alimentazione equilibrata e variata piace, risveglia lo spirito e influisce positivamente sulla salute. Non esistono alimenti buoni o cattivi, tutti hanno il loro perché. Determinanti sono la quantità e la combinazione dei diversi alimenti e bevande. Quindi di tanto in tanto si può mangiare anche l'hamburger con le patatine, fintanto che questo non sia il menu quotidiano. È importante alimentarsi in maniera equilibrata considerando un lasso di tempo un po' più lungo, ad esempio una settimana.

Normalmente non abbiamo il tempo e la volontà di cucinare tutti i giorni per delle ore e di dare ai pasti un lungo rituale. Tuttavia, anche quando siamo di fretta, si dovrebbe considerare i seguenti punti riguardanti la preparazione:

- Combinare in modo sensato i prodotti finiti. Un'insalata croccante o una zuppa di verdura come contorno o antipasto sono buone aggiunte a pietanze già pronte.
- Vale la pena di confrontare le diverse offerte dei piatti pronti. Le indicazioni sull'imballaggio, ad esempio il contenuto di calorie, offrono informazioni importanti per la scelta di un'alimentazione sana.
- Quando fa caldo si consiglia ad esempio pane integrale, formaggio e una mela. Questo è un menu veloce e leggero.
- Durante il fine settimana cucinare quantità maggiori e congelare le porzioni. In questo modo, un pasto preparato da voi è pronto in ogni momento e velocemente. Particolarmente adatti a questo scopo sono per esempio le zuppe di verdura, Gulasch, salsa alla bolognese o al pomodoro, ecc.

Per l'acquisto degli alimenti, accanto al fattore del gusto, gioca un ruolo sempre più centrale la sostenibilità. I prodotti biologici e gli alimenti da commercio equo sono sempre più apprezzati. Facendo la spesa prestate attenzione alle etichette e date la preferenza a prodotti regionali e di stagione.

Consigli per un'alimentazione sana nel quotidiano

- Tra tutti i buoni principi per un'alimentazione sana, in prima linea mangiare deve procurare piacere e gioia.
- Mangiare con calma – senza occupazione secondaria come ad esempio guardare la TV. La distrazione conduce spesso ad un comportamento sbagliato dell'alimentazione.
- Mangiate, ogni volta che vi è possibile, in famiglia o con amici. In compagnia mangiare è un vero piacere.
- Se possibile cucinate voi stessi, dato che preparazioni fresche con prodotti di stagione e regionali hanno un gusto particolarmente buono.
- Non mangiare per abitudine, bensì ascolta il tuo corpo. La sensazione di fame e di sazietà sono spesso non riconosciuti.
- Prestate particolare attenzione alla grandezza delle porzioni di cibo. A volte "meno" è meglio!
- Bere almeno 1–2 litri di liquidi al giorno, preferendo bevande non zuccherate come ad esempio acqua/acqua minerale o tè di frutta o alle erbe.
- Pianificare un tempo sufficiente per una colazione equilibrata. La colazione dà l'energia necessaria per iniziare la giornata in forma.
- Chi non ha fame al mattino, si goda un abbondante spuntino a metà mattina.
- In giornate attive, gli spuntini sono assolutamente sensati. Così ci si mantiene prestanti e si evitano gli attacchi di fame. Questi spuntini idealmente non dovrebbero contenere zuccheri aggiunti, contenere pochi grassi ed essere ricchi in vitamine e sali minerali. Sono adatti ad esempio frutta, pane integrale, noci o yogurt naturale.

È tutto permesso, ma la dose fa la differenza.

Mangiare in maniera equilibrata non significa che dobbiate soffrire la fame. Decisivo è soprattutto cosa mangiate. Nell'alimentazione equilibrata e sana troviamo molta frutta e verdura. Idealmente se ne dovrebbero consumare 5 porzioni al giorno di diverso tipo: ad esempio tre porzioni di verdura di stagione, di cui almeno una consumata cruda, e due porzioni di frutta. Non deve per forza essere sempre frutta o verdura fresca. Possono essere anche frutta secca, frutta cotta e succhi.

La piramide alimentare (vedi manuale Running, pagine 72/73) descrive una dieta variata ed equilibrata, che garantisce un apporto sufficiente di energia e di sostanze nutritive e protettive vitali. Inoltre un'alimentazione equilibrata contribuisce in modo determinante al nostro benessere e capacità di prestazione. Gli alimenti dei livelli più bassi della piramide devono essere consumati in quantità maggiori rispetto a quelli dei livelli più alti. In principio sono permessi tutti gli alimenti, anche i dolci. Questi sono situati, assieme agli snack e alle bevande zuccherate ed alcoliche, nel livello più alto. Questi alimenti li potete consumare in piccole quantità una volta al giorno e goderveli consapevolmente.

Consigli per sportivi

Un'alimentazione sana ed equilibrata è importante per tutti. Tanto per coloro che non si muovono, quanto per chi pratica sport regolarmente. Chi si muove un po' di tanto in tanto, non necessita un supplemento di sostanze nutritive. Questo è necessario esclusivamente per persone che praticano regolarmente più di cinque ore di sport alla settimana. La piramide alimentare completata, dà una sintesi di come dovrebbe essere strutturata un'alimentazione equilibrata a lungo termine. – sia per gli inattivi (piramide alimentare di base), così come per gli attivi (piramide alimentare per sportivi).

Un rapporto equilibrato tra movimento e cibo presuppone che siano osservate alcune linee generali:

- Non mangiare appena prima dell'attività sportiva. L'ultimo pasto abbondante dovrebbe essere consumato almeno 1-2 ore prima.
- Non praticare però sport a stomaco vuoto. Una banana o una barretta di cereali danno l'energia necessaria senza appesantire lo stomaco.
- Bere a sufficienza! Chi pratica sport perde liquidi – soprattutto se fa caldo. Si addicono acqua, tè, acqua minerale e succhi diluiti (3 parti di acqua, 1 parte di succo).
- Dopo lo sport riempire il più velocemente possibile i depositi di acqua.

Durante le gare

- Durante le gare non mangiare nulla che non abbiate già provato!
- Bere fino a 60 Min. prima, poi basta, per evitare lo stimolo alla minzione durante la gara.

Fonte: Broschüre Fit und gesund auf den Parours / schweizbewegt.ch

Bevande

Una persona adulta è costituita per il ca. 50 - 60% di acqua (un bambino ca. 60 - 70%), per 70 kg corrisponde a ca. 40 kg.

Il corpo perde costantemente acqua attraverso:

- sudore
- respirazione
- eliminazione di feci e urina

L'acqua è importante per il nostro metabolismo, per es.

- trasporto di sostanze nutritive
- eliminazione di sostanze di scarto
- termoregolazione

Quindi necessitiamo di ca. 1 -2 litri di liquidi al giorno:

- acqua
- tè non zuccherato
- succhi di frutta molto diluiti
- facendo sport sudiamo di più -> ciò significa, che dobbiamo bere di più!

Possibili conseguenze in caso di assunzione insufficiente di liquidi:

- difficoltà di concentrazione
- ev. mal di testa
- pelle secca
- crampi muscolari

Per sportivi:

Per ogni ora di sport, bere da 0,4 a 0,8 l di liquidi in più (vedi piramide)

Ricorda:

Bere da 1 a 2 litri di acqua o tè non zuccherato è di importanza vitale!

Compito:

Rifletti su quanto bevi al giorno (solo acqua, caffè o tè non zuccherato)

-> Latte e bevande zuccherate sono sostanze nutritive, dato che apportano calorie.

Verdura e frutta

Verdura e frutta danno molta acqua e poca energia, ma contengono molte sostanze importanti come

- vitamine
- sali minerali
- sostanze vegetali secondarie
- fibre

5 porzioni al giorno sono un buon contributo per la salute, una porzione per adulti corrisponde a ca. 120 g, (per bambini ca. da 70 a 100 g)

Spuntini ideali

- verdura fresca
- frutta fresca
- succhi
- composte di frutta
- frutta secca (con moderazione)

La sopportabilità prima dello sport è individuale, di solito la frutta ben matura o cotta è ben sopportata.

I prodotti congelati, considerando le sostanze contenute, sono una buona alternativa in caso di mancanza di tempo o se fuori stagione.

Ricorda:

5 porzioni di verdura e frutta sono un importante contributo per la salute.

Compito:

Elabora esempi quotidiani: come riuscire a seguire il consiglio delle 5 porzioni quotidiane.

Soluzione:

Colazione	succo di frutta e/o macedonia
Pranzo	insalata e/o un contorno di verdura
Cena	zuppe di verdura o verdura al vapore
Spuntini	frutta, barrette alle verdure o succo

Prodotti integrali e legumi

Pane, riso, pasta, patate e müesli sono "carburanti". Sono costituiti principalmente da carboidrati, e trasformati poi nel corpo dapprima in zuccheri e poi in energia.

Questi prodotti esistono anche nella forma integrale. Sono importanti dato che forniscono più vitamine, sali minerali e fibre alimentari rispetto ad esempio a prodotti ricavati da farina bianca. Saziano quindi più a lungo.

Importante: assumere sufficienti liquidi

Per sportivi:

- Per ogni ora di sport, 1 porzione di carboidrati supplementare
- Dalle due ore di sport al giorno si possono sostituire gli alimenti provenienti dalla base della piramide alimentare con prodotti alimentari specifici per lo sport:
- 60-90 g barretta
- 50-70 g Gel
- 3-4 dl bevanda rigenerante

Ricorda

I carboidrati sono i fornitori di energia primari; si devono prediligere quelli integrali.

Compito:

Immagina il tuo quotidiano. Ti serve uno spuntino ricco di carboidrati? (un muratore piuttosto che un impiegato d'ufficio)

Sperimento

Mastica un pezzo di pane finché diventa dolce.

E per fare il paragone 1 tavoletta di cioccolato...

Latte, latticini, carne, pesce e uova

Le proteine sono dei „mattoncini“ e contribuiscono in maniera significativa alla costruzione dei muscoli. In questo caso non vale però “più sono, meglio è”! Un sovrappiù viene eliminato, e questo carica i reni. Carne, pesce e uova sono le migliori fonti proteiche, dato che sono, qualitativamente, più simili alle proteine umane.

La valenza biologica delle proteine di un alimento, è la misura con cui si definisce l'efficienza con la quale si possono trasformare le proteine dell'alimentazione in proteine del corpo. Più la proteina introdotta tramite l'alimentazione è simile alle proteine del corpo, per quel che riguarda la composizione degli aminoacidi, tanto meno proteine dell'alimentazione sono necessarie per la produzione delle proteine del corpo. Di particolare importanza è il contenuto di aminoacidi essenziali. Quale valore di riferimento si considera l'uovo intero, la cui valenza biologica è definita con 100 o 1 (100 %), dato che al momento della creazione della definizione era la fonte proteica con la più alta valenza biologica conosciuta.

65 % patate e 35 % uovo intero	137	68 % uovo di gallina e 32 % frumento	118
75 % latte e 25 % farina di frumento	123	77 % carne di manzo e 23 % patate	114
60 % uovo di gallina e 40 % soja	122	75 % latte e 25 % frumento	105
71 % uovo di gallina e 29 % latte	122	52 % fagioli e 48 % mais	101

Le percentuali si riferiscono alla quantità di proteine contenute nell'alimento, non al peso complessivo dell'alimento. La combinazione fagioli-mais gioca un ruolo particolarmente importante nell'ottimizzazione dell'alimentazione, per lo più povera di proteine, nei paesi in via di sviluppo.

Anche i latticini forniscono proteine, e inoltre anche calcio per le ossa ed i denti. Il calcio si trova anche nelle acque minerali (guardare l'etichetta) e nelle verdure verdi scure.

- 3 latticini al giorno
- meno di 4 porzioni di carne alla settimana
- da 1 a 2 porzioni di pesce alla settimana

Non assumere alimenti proteici appena prima di fare sport, dato che necessitano un tempo maggiore per la digestione.

Ricorda

I prodotti alimentari animali forniscono proteine necessarie al corpo. Latticini e acqua minerale forniscono calcio per la costruzione e il mantenimento di ossa e denti.

Compito:

Come si possono assumere sufficienti proteine senza carne?

Soluzione:

Legumi, patate, latticini, uova, prodotti che sostituiscono la carne (seitan, prodotti alla soja ecc.)

Combinarli in maniera astuta -> aumenta la valenza biologica!

Oli, grassi e frutti oleosi

Il corpo necessita di grassi per

- depositi di energia
- isolamento termica
- protezione degli organi da lesioni meccaniche
- fornitore di acidi grassi, che il corpo da solo non sa sintetizzare
- per l'assunzione di determinate vitamine (A, D, E e K)

Il corpo non sa produrre gli acidi grassi polinsaturi e li deve assumere. Li troviamo soprattutto nel pesce, noci e oli vegetali.

I grassi si nascondono in molti prodotti (finiti) quali

- pizza
- pasticcini
- cioccolato
- insaccati

Proteine e carboidrati forniscono 4 kcal al grammo, i grassi 9 kcal, ciò significa più del doppio!

Per sportivi:

Per ogni ora di sport, mezza porzione supplementare.

Ricorda

Necessitiamo di grassi ma dipende molto dalla qualità.

Compito:

Quali oli usiamo per condire a freddo, e quali per cucinare?

Weizenkeim

Soluzione:

Per friggere usare olio d'oliva raffinato, olio di colza, olio di arachidi o burro da cucina, a crudo invece olio di colza, d'oliva, germi di frumento- oppure olio di girasole High Oleic.

Zuccheri e dolci, alcool

Questi prodotti danno energia velocemente e alimentano il cervello. Sono tuttavia calorie vuote e contengono poche sostanze nutritive importanti, oltre a nascondere spesso grassi di cattiva qualità.

Le bevande dolci valgono come un dolce.

Usare il sale con parsimonia, soprattutto in caso di pressione arteriosa alta.

Ricorda

I dolci e gli snacks salati hanno un loro posto nell'alimentazione. Una piccola porzione al giorno è però sufficiente, e non tutti i giorni.

Compito:

Quante mele si possono mangiare al posto di un cornetto al cioccolato? Oppure quanti pacchetti di Chips (di 30 g) o quanti panini al latte?

Soluzione:

6 mele o

5 biscotti al cioccolato o

2 pacchetti di chips o

2,5 panini al latte

Pasti ideali

Ricorda

Tutto ha posto nell'alimentazione – la domanda però è: quanto di cosa...

La piramide degli alimenti ci offre un aiuto.

Compito:

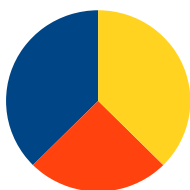
Come dovrebbe essere composto un pasto ottimale del quotidiano? Variante per sportivi?

Soluzione:

Disegnare un piatto e dividerlo in tre parti

Quotidiano:

- 3/8 verdure / insalata / frutta
- 1/4 carne / pesce / uova / formaggio
- 3/8 patate / pasta (integrale) / riso (integrale)



- Gemüse / Salat / Früchte
- Fleisch / Fisch / Eier / Käse
- Kartoffeln / (Vollkorn-)Teigwaren / (Vollkorn-)Reis

Variante sportivo:

- 1/4 verdure / insalata / frutta
- 1/4 carne / pesce / uova / formaggio
- 1/2 patate / pasta (integrale) / riso (integrale)



- Gemüse / Salat / Früchte
- Fleisch / Fisch / Eier / Käse
- Kartoffeln / (Vollkorn-)Teigwaren / (Vollkorn-)Reis

Cosa apportano le bevande isotoniche?

Sportivi d'élite, sportivi per hobby e principianti – chi si muove molto, oggi fa sempre più spesso capo alle bevande isotoniche. Per chi sono particolarmente utili?

Se osserviamo in TV uno sportivo d'élite che afferra la sua bottiglia, siamo portati ad emularli. I calciatori lo fanno durante la pausa o dopo la partita: bevono frettolosamente da bottiglie che gli porgono. Le bevande utilizzate dagli sportivi d'élite, a parte l'acqua, sono soprattutto bevande isotoniche, che forniscono velocemente energia. Le bottiglie colorate riempiono da tempo gli scaffali dei nostri supermercati e sono molto richieste. Anche lo sportivo del tempo libero o l'uomo d'ufficio vuole corrispondere all'immagine della persona fit e prestante.

Evitare le calorie provenienti dallo zucchero

Cosa differenzia allora una bevanda isotonica dalla semplice acqua? Risposta veloce: gli additivi, soprattutto minerali, vitamine e carboidrati. Tuttavia cambia la concentrazione da bevanda a bevanda. A causa dei carboidrati aggiunti (in particolare diversi tipi di zuccheri) dobbiamo stare molto attenti nella scelta delle bevande. Molti consumatori preferiscono le bevande isotoniche all'altrettanto utile acqua. L'offerta propone prodotti con poche calorie. In fondo si vogliono bruciare più calorie di quelle che assumiamo.

Il sale corporeo viene trasudato

Gli sportivi (anche quelli del tempo libero) necessitano soprattutto di sodio. Quando il corpo fa sforzi fisici e suda, attraverso il sudore perde il sale del corpo: sodio. Questa sostanza minerale è importantissima per la pressione sanguigna, le cellule nervose e la muscolatura. Nelle bevande isotoniche i sali minerali sono sciolti in acqua, costituendo delle soluzioni contenenti i cosiddetti elettroliti. Le sostanze idrosolubili come il sodio, il magnesio ed i carboidrati modificano la pressione osmotica della bevanda, facendo sì che il liquido sia assorbito più velocemente dall'intestino tenue ed arrivi prima nella circolazione sanguigna.

Dopo un'ora serve un Kick

Un effetto percepibile dovuto alle bevande isotoniche è l'aumento delle energie a disposizione. In effetti, il corpo dispone di sufficienti riserve che può richiamare durante lo sforzo fisico se vi è un sufficiente apporto idrico. Soltanto dopo approssimativamente sessanta minuti di Jogging, il corpo inizia ad utilizzare in modo intenso le riserve di zucchero nei muscoli e nel fegato. Con l'aumento della perdita di liquidi si intensifica il crollo energetico. Si ha la sensazione, di non farcela più. Perciò, in quel preciso momento la bevanda isotonica può fornire velocemente nuova energia. Quando la prestazione è importante, le bevande isotoniche possono fornire un aiuto. Per attività sportive normali l'acqua è sufficiente. Se ci si allena più intensamente può avere senso l'assunzione di zucchero d'uva (glucosio). Per la scelta delle bevande isotoniche si deve prestare attenzione alla quantità di sali. Si consigliano 0,5 grammi di sodio per litro così come altri elettroliti quali il magnesio. Vale quindi la pena, leggere bene le etichette e anche le scritte in piccolo, prima di bere la bottiglia.

Alcuni principi su sport e bere

- Le bevande sportive, elettrolitiche e isotoniche sono miscugli di acqua, carboidrati e sali minerali.
- Prima dello sforzo non si dovrebbe bere troppo e rinunciare a caffè (e in ogni caso al alcool).
- Regola generale: bere circa da mezzo litro a un litro di liquidi per ogni ora di sforzo fisico.
- Per carichi di un'ora o meno l'acqua è ideale.
- Podisti principianti perdono più sodio rispetto agli allenati. Quindi la bevanda sportiva per i principianti dovrebbe anche contenere più sodio.
- Adattare la quantità di liquidi al tempo atmosferico. Temperature e umidità alte fanno sudare maggiormente. Se è secco e freddo si perde più acqua attraverso le vie respiratorie.
- Bevande che contengono zucchero e sali minerali, possono accelerare l'assunzione di liquidi.
- Chi si allena in modo intensivo per più di un'ora, deve prestare attenzione che la bevanda sportiva abbia un'aggiunta di carboidrati.
- Bere a piccoli sorsi e non più di due decilitri per volta.
- Le bevande dovrebbero essere a temperatura ambiente e non gasate. Non dovrebbero essere né troppo dolci, né troppo aspre.
- Bevande alternative: tè, succo di verdura o fare miscugli personali: ad esempio acqua minerale contenente sodio con succo di mele.