

**OLIMPIADI DI TOKYO AL VIA: CONSIGLI NUTRIZIONALI E MENÙ**

**PER LA COLAZIONE IDEALE DI OGNI SPORTIVO**

* *Che sia dolce - a base di latte, caffè, yogurt, frutta, cereali, biscotti, marmellate o creme spalmabili - oppure salata - con pane, uova, formaggi e latticini - la colazione non deve mai mancare al risveglio di un atleta.*
* *Secondo le evidenze scientifiche rese note nel documento elaborato dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e dalla Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione (SISA), il pasto del mattino rappresenta per gli sportivi - professionisti o amatoriali - un appuntamento di fondamentale importanza, soprattutto se si devono affrontare allenamenti o gare già nelle prime ore del giorno.*
* *Con le Olimpiadi alle porte, “Io Comincio Bene” (*[*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it)*www.iocominciobene.it) – il portale dedicato a chi ama la prima colazione – ha raccolto i consigli e le indicazioni nutrizionali del professor Michelangelo Giampietro, specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell’Alimentazione, e di alcuni medici delle più note Federazioni sportive italiane, per ribadire l’importanza del primo pasto della giornata per chi fa attività fisica.*

*Luglio 2021* – **La colazione**, ormai si sa, **è uno dei tre pasti più importanti della giornata**: aiuta a riattivare il nostro corpo dopo il prolungato digiuno notturno e **fornisce all’organismo l’energia necessaria per ripartire**. Per chi pratica attività sportiva al mattino, consumare i giusti alimenti al risveglio è ancora più importante: **ma come deve essere la colazione di un atleta?** Dolce o salata? Ricca di carboidrati o a base di proteine? Leggera o abbondante? Meglio farla prima o dopo l’allenamento?

In linea generale, **la prima colazione è per tutti gli sportivi** - atleti di alto livello o semplici praticanti amatoriali - **un pasto fondamentale,** poiché - soprattutto nella prospettiva di dover affrontare gli impegni psico-fisici delle prime ore della mattina (allenamento o gara che sia) - è necessario garantire all’organismo un sufficiente apporto di energia ottenuto attraverso le giuste scelte alimentari. **Ma la prima colazione non favorisce solo la prestazione sportiva:** studi trasversali evidenziano che è associata a migliori parametri cardio-metabolici e migliori prestazioni cognitive[[1]](#footnote-1). Un’ottima notizia per **9 italiani su 10 (l’88%)** che, secondo una ricerca dell’**Osservatorio Doxa/Unionfood**, al primo pasto del mattino non rinunciano. A pochi giorni dall’inizio delle **Olimpiadi di Tokyo**, **“Io Comincio Bene”** – la campagna di Unione Italiana Food che da diversi anni promuove il valore di questo pasto in Italia – con la consulenza dell’**esperto di nutrizione sportiva, il professor Michelangelo Giampietro**, ne ribadisce l’importanza attraverso un vademecum di linee guida dedicate alla prima colazione dell’atleta professionista e amatoriale.

*“L’alimentazione ci permette di acquisire energia e nutrienti necessari per il mantenimento di un buono stato di salute:* ***solo un atleta in buona salute può allenarsi al meglio delle proprie possibilità****, sperando anche in un risultato di gara ottimale”* spiega il **dott. Michelangelo Giampietro**. “*La prima colazione si incastra in questo programma di corretta alimentazione: la distribuzione oraria nell’arco della giornata degli alimenti prevede 5 appuntamenti: prima colazione, pranzo, cena e due spuntini (uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio). Tra questi, la prima colazione è il pasto fondamentale perché veniamo dal digiuno della notte, durante il quale non assumiamo né liquidi né cibi solidi, quindi al risveglio il nostro organismo è in una condizione di crisi energetica e nutrizionale e va rifornito in maniera opportuna per garantire la miglior efficienza possibile, sia fisica che cognitiva, già dalle prime ore del mattino”.*

**Nutrimento e leggerezza** sono le parole d’ordine che devono caratterizzare **la colazione ideale di coloro che praticano sport.** È fondamentale che il primo pasto della giornata sia **sano, genuino e fonte di energia**, ma anche **un momento di relax e di gratificazione, per iniziare bene la giornata.** Del resto, praticare **sport al mattino** è diventata un’abitudine sempre più diffusa tra gli Italiani. A sfruttare le prime ore del giorno per dedicarsi all’attività fisica e partire col piede giusto, sono **oltre 18 milioni di persone nel nostro Paese**[[2]](#footnote-2).

Ma cosa accade all’ organismo se non facciamo colazione prima di fare sport?

**Al mattino, è sempre meglio non allenarsi a stomaco vuoto.** È preferibile svolgere l’attività sportiva ben alimentati, ma in modo tale da non avere disturbi di stomaco o processi digestivi ancora in atto. Non a caso, anche **SINU** e **SISA** raccomandano di evitare il consumo di un pasto completo nelle 3 ore precedenti un evento sportivo e, **nel caso di gare nelle prime ore della giornata, un leggero spuntino 1-2 h prima dell’evento seguito da una colazione completa, potrebbe essere una strategia efficace**.

*“Dopo il digiuno notturno siamo disidratati e scarichi di energie, perché durante la notte abbiamo utilizzato le riserve di carboidrati del nostro organismo. Una molecola che prende il nome di glicogeno, costituita da catene di singole molecole di glucosio accumulata sia nei muscoli sia nel fegato, ci permette, nei periodi di digiuno, di staccare le molecole di glucosio proprio dal glicogeno del fegato, metterlo in circolo e mantenere costante la glicemia. È un meccanismo che l’organismo utilizza per non andare incontro a quei fenomeni negativi e contrari non solo alla pratica sportiva, tipici dell’ipoglicemia. Tra questi: sonnolenza, sudorazione, affaticamento, sensazione di testa vuota e scarso equilibrio, mal di testa, difficoltà di concentrazione e calcolo, ridotta precisione nei movimenti”* commenta **il dott. Giampietro**.

In generale, **la prima colazione dello sportivo deve coprire il 20-25% dell’energia totale giornaliera** ed è fondamentale che sia strutturata condizionando **la scelta degli alimenti in base all’orario di allenamento o gara**. La colazione va misurata sulla base del tempo a disposizione prima di cominciare l’allenamento e sulla base di quanto sia digeribile quello che introduciamo. Ovviamente, più un alimento è digeribile e meno tempo sarà necessario fare trascorrere prima dell’allenamento che, in questo caso, può anche essere più intenso.

Dal nuoto alla scherma, dal tennis al ciclismo, fino al triathlon: **ogni sport ha le sue regole, così come ha la sua colazione ideale.** Ad esempio, per i nuotatori sono da prediligere alimenti leggeri e digeribili, mentre per i triatleti cibi idratanti ed energetici; poche proteine e niente grassi o fibre per i tennisti e pasti super “rinforzati” invece per i ciclisti (***VEDI FOCUS***).

Ma al di là delle differenze che sussistono tra le varie discipline sportive - ognuna con le sue caratteristiche e con un diverso fabbisogno nutrizionale - **per tutti gli atleti la colazione deve essere completa, equilibrata e digeribile***.*

Come sottolinea il **prof. Michelangelo Giampietro**: *“la prima colazione dello sportivo, così come quella della popolazione generale, dovrebbe essere la più completa possibile. Per quanto riguarda i liquidi, oltre all’acqua, tutte le bevande – dal tè, al succo di frutta, ai centrifugati, al latte, al caffè, all’orzo – vanno bene. Per ottenere una buona idratazione è importante assumere una generosa quantità di liquidi (2-2,5 litri al giorno), da sorseggiare e non da concentrare in grandi quantitativi poche volte nel corso delle giornate. Le bevande possono essere indifferentemente calde o fredde, a seconda del gusto e delle temperature stagionali. Inoltre, anche la frutta fresca e lo yogurt, a colazione, forniscono buone quantità di liquidi. Per quanto riguarda la componente solida, invece, deve essere varia, andando incontro ai gusti di ciascuno”.*

Quindi, cosa è meglio portare in tavola per l’atleta al mattino?

La **tipica colazione dolce “all’italiana” è un’eccellente soluzione**, potendo alternare bevande quali **orzo, caffè, tè, latte, yogurt, spremute, succhi di frutta**, ma anche **prodotti a base di cereali** (pane, biscotti, fette biscottate, fiocchi di cereali integrali o non, muesli, dolci da forno confezionati o preparati in casa con pochi grassi), **prodotti spalmabili e dolci** e **frutta fresca di stagione**.

Se, invece, si opta per **una colazione salata**, via libera al **giusto mix di affettati** (prosciutto crudo sgrassato o bresaola o fesa di tacchino), **uova** e **formaggi magri o ricotta**, non dimenticando le corrette frequenze di consumo settimanali, ma senza rinunciare a **frutta di stagione** o a un succo di frutta, a un bicchiere di latte o, in alternativa, a uno yogurt con cereali.

**Per entrambi i menù, il latte è una bevanda da non sottovalutare.** Essendo fatto prevalentemente di acqua, è una preziosa fonte di liquidi, in grado di idratare molto bene l’organismo non solo di chi fa sport. Nel latte si trovano anche zuccheri e proteine, anche nella versione scremata, che si aiutano reciprocamente per favorire i processi anabolici così importanti, soprattutto nell’immediato post-allenamento/gara.

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Livia Restano 345.4000009; l.restano@inc-comunicazione.it

Elena Mastroieni 334.6788706; e.mastroieni@inc-comunicazione.it

1. Documento elaborato dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e dalla Società Italiana di Scienze dell’Alimentazione (SISA), 2018. [↑](#footnote-ref-1)
2. Indagine realizzata dall’Osservatorio Doxa– AIDEPI “Io comincio bene” [↑](#footnote-ref-2)