

**NUOTO, TENNIS, CICLISMO, SCHERMA E TRIATHLON:**

**AD OGNI SPORT… LA SUA COLAZIONE!**

*Attraverso i consigli nutrizionali di 5 medici delle più importanti Federazioni sportive italiane,*

*“Io Comincio Bene” (*[*www.iocominciobene.it*](http://www.iocominciobene.it) *) - il portale dei breakfast lovers - rivela qual è la colazione ideale per ottenere le migliori performance in ogni gara e tante curiosità su 5 amatissime discipline olimpiche, che tra pochi giorni torneranno ad appassionare milioni di Italiani…*

**Luglio 2021** – “A tavola” gli sport non sono tutti uguali: per iniziare bene la giornata, ogni atleta ha bisogno di concedersi al mattino un pasto pensato in relazione alle peculiarità della disciplina sportiva praticata, perché ciascuna implica la necessità di apporti energetici quantitativi e qualitativi assai diversi in funzione di tipologia, intensità e durata degli allenamenti. **Dal nuoto alla scherma, dal tennis al ciclismo, passando per il triathlon: ogni sport** ha le sue regole, così come **ha la sua colazione ideale**. Lo confermano anche i medici esperti di nutrizione sportiva che **“Io Comincio bene”** ([www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it)) - la campagna di Unione Italiana Food che da diversi anni promuove il valore di questo pasto in Italia - ha coinvolto per svelare **qual è il primo pasto del mattino più adatto ad ogni sport**.

**AI NUOTATORI UNA COLAZIONE LEGGERA E DIGERIBILE, PER ESSERE PIÙ PERFORMANTI IN ACQUA**

Gli atleti italiani, nel nuoto, non hanno rivali: in ogni competizione, ci hanno sempre regalato importanti successi, confermando di avere una marcia in più rispetto agli avversari. E i numeri lo confermano: 907 medaglie conquistate negli Europei, 388 ai Mondiali, 124 ai World Games e 43 alle Olimpiadi.

Ma qual è il **segreto a colazione di chi pratica questo sport, che è tra i più amati e seguiti nel nostro Paese**?

*“Per ottenere le migliori performance in vasca, il fattore cruciale è il recupero di glicogeno muscolare ed epatico, che risulta quasi esaurito alla fine di ogni allenamento. Per il recupero del glicogeno occorre* ***un adeguato apporto di carboidrati.*** *I nuotatori dovrebbero assumere almeno il 20 -25 % della quota giornaliera di carboidrati a colazione, di cui* ***l'80% in amidi cioè cereali*** *(come ad esempio cornflakes, fiocchi d'avena, muesli, fette biscottate, pane)* ***e il 20% in zuccheri semplici*** *(cioè marmellate o miele, zuccheri del latte o dello yogurt, frutta). Una colazione ‘tipo’ dovrebbe quindi essere costituita da latte o yogurt (300 ml di latte o 250 grammi di yogurt), fette biscottate (8 - 10 fette) con marmellata o miele (almeno 2 cucchiai) e 1 o più frutti”* - rivela il dott. **Stefano Mattiotti,** medico specialista in Scienza dell’Alimentazione e Medicina dello Sport, per anni collaboratore della **Federazione Italiana Nuoto.**

**PER I TENNISTI, NIENTE GRASSI E FIBRE AL RISVEGLIO, PER AFFRONTARE I MATCH IN LEGGEREZZA**

Quanto dura una partita di tennis? Nessuno può dare una risposta certa, perché i match potrebbero continuare per ore. Si pensi che la gara più lunga mai disputata si è protratta oltre le 11 ore, a Wimbledon nello scorso 2010. E allora **come rifornire l’organismo di tutta l’energia necessaria ad affrontare un impegno così gravoso, richiesto set dopo set?** Sicuramente con la giusta colazione.

*“Per il tennista è bene prediligere al risveglio* ***alimenti facilmente digeribili, come carboidrati complessi e semplici,*** *che diano all’organismo carburante di pronto utilizzo****. Da evitare alimenti ad alto contenuto di grassi e di proteine****, a favore invece di quelli con un* ***basso contenuto di fibre e di facile consumo****, sia per garantire i giusti apporti glucidici, sia per evitare disturbi gastrointestinali e sentirsi ‘più leggeri per gareggiare’.* *Latte, biscotti, pane tostato e miele, frutta fresca, the, fette biscottate, dolci da forno, crostate con frutta di stagione, yogurt e cereali sono tutti ingredienti ideali nella colazione di chi pratica questo sport. Infine, una curiosità: molti tennisti prediligono mangiare, come frutta fresca, la banana: Michael Chang ha fatto scuola (Rolland Garros 1989) e da allora la banana è diventata il frutto simbolo del tennis, per l’elevata quantità di potassio quale rimedio per evitare i crampi. Ma si tratta di un falso mito, perché i crampi dipendono più dalla carenza di acqua, sodio e carboidrati. Inoltre, anche se la banana è un’eccellente fonte di energia, è anche ricca di fibre, il che comporta un rallentamento dello svuotamento gastrico e rallenta l’ingresso degli zuccheri in circolo” -* spiega la dott.ssa **Maria Lorena Tondi,** docente dell’Istituto Lombardi della **Federazione Italiana Tennis.**

**LA COLAZIONE DEI CICLISTI È “RINFORZATA” PER RESISTERE IN SELLA**

Lunghi e faticosi percorsi in bicicletta, senza mai fermarsi: è questa la principale peculiarità che distingue il ciclismo da tutti gli altri sport. Ma per essere in grado di affrontare diverse ore in sella per chilometri, **il ciclista ha bisogno di una super carica al mattino, con una “colazione rinforzata”.**

*“La colazione di un ciclista non è la stessa ogni mattina. Compatibilmente con i gusti e le caratteristiche fisiche di ogni singolo atleta,* ***la regola generale è che la nutrizione al risveglio deve variare al variare dell’impegno richiesto in quella giornata di allenamento o gara, a seconda che sia a basso, medio o elevato impegno*** *(verde, arancio o rosso).* *La colazione del giorno della gara ha l’obiettivo di colmare tutte le riserve di glicogeno muscolare ed epatico, per consentire le migliori performance. Un esempio di colazione ideale per quel giorno, che prevede un impegno di intensità elevata (rosso), potrebbe essere: 100g di fiocchi d’avena o muesli con miele e frutta secca (la cosiddetta granola) con un bicchiere di latte intero oppure 300ml di Yoghurt greco, 2 cucchiaini di marmellata o crema spalmabile al cacao e alle nocciole o miele o sciroppo d’acero, 3-4 fette biscottate o di pane, 1 uovo a omelette, 125g di frutta fresca o macedonia di frutta, 2 pancakes, 2 fettine di petto di pollo o prosciutto arrosto o formaggio magro, 80g di riso o pasta” -* lo confermail dott. **Gaetano Daniele,** per lungo tempo medico delle squadre nazionali della **Federazione Ciclistica Italiana.**

**PER VINCERE IN PEDANA, AGLI SCHERMIDORI SERVE IL GIUSTO APPORTO ENERGETICO ED IDRICO A COLAZIONE**

Tra gli sport più antichi e ricchi di fascino e tradizione, la scherma è oggi praticata da milioni di persone in tutto il mondo. **È una disciplina “open skill”,** poiché il profilo funzionale che la caratterizza è connesso alla complessa interazione di innumerevoli variabili ambientali, temporali, tecniche e atletiche, molte delle quali del tutto imprevedibili nonché legate a dinamiche relazionali tra i due avversari e perfino tra gli atleti e l'arbitro. Perciò è fondamentale assicurare all'atleta **un adeguato apporto energetico, idrico e di micronutrienti di partenza**, adattandolo poi a specifiche esigenze, abitudini e condizioni psico-fisiche individuali. Partendo proprio da una corretta prima colazione.

*“Una gara di scherma può durare solo pochi minuti oppure diverse ore; tutto ciò condiziona necessità e atteggiamenti nutrizionali oltremodo variabili. In ogni caso,* ***la prima colazione il giorno della gara rappresenta il pasto fondamentale e necessita di un apporto dei vari nutrienti mirato.*** *Se consumata due-tre ore prima della gara, un esempio di colazione ‘tipo’ può includere: 125-150 grammi di yogurt bianco greco o un bel bicchiere di latte intero, più 30 grammi di muesli o in alternativa biscotti o prodotti da forno; oppure 1 uovo (alla coque, strapazzato o sodo), Tè o camomilla o spremuta allungata con acqua, fette biscottate con marmellata, creme spalmabili al cacao e alle nocciole o miele. Invece, un’ora prima dell’allenamento o della gara, è meglio limitare la colazione a: 3 fette biscottate con miele o marmellata, un bicchiere di latte, sette mandorle e 500 grammi di acqua”* - consiglia il dott. **Antonio Fiore**, medico della **Federazione Italiana Scherma.**

**TEMPESTIVA, ENERGETICA, IDRATANTE E LEGGERA: ECCO IL SEGRETO DELLA COLAZIONE DEI TRIATLETI**

1.500 metri di nuoto, 40 km in bicicletta e 10 km di corsa: sono questi i 3 ingredienti principali del Triathlon Olimpico, una disciplina in crescita negli ultimi anni, che appassiona sportivi di tutte le età. Prendere parte a queste competizioni significa innanzitutto imparare a **gestire le proprie energie e ad affrontare ogni genere di difficoltà: in una parola, resistere.** Ma qual è la colazione più indicata per i triatleti, visto l’impegno fisico e mentale richiesto dalle tre discipline sportive mixate in una gara che ha la durata di alcune ore?

*“Prima di una competizione di triathlon,* ***4 sono le parole d’ordine a tavola per fare colazione nel modo più corretto****: 1)* ***tempestività****: occorre farla almeno due o tre ore prima dell’inizio della gara, per garantire la completa digestione; 2)* ***energia****: meglio prediligere alimenti ricchi di carboidrati complessi, come il pane - preferibilmente tostato - o prodotti da forno (biscotti, fette biscottate, ciambellone, plumcake allo yogurt con miele, crostata con marmellata, pancake); 3)* ***idratazione****: da non dimenticare i liquidi, che possono essere assunti tramite le bevande (acqua, latte, spremute di frutta, bevande vegetali, frullati) e, se ben tollerata, tramite frutta fresca di stagione; 4)* ***leggerezza****: la colazione deve essere facilmente digeribile, povera di grassi, preparata con cotture semplici (se ad esempio piacciono le uova, meglio consumarle alla coque piuttosto che sode o strapazzate) e priva di fibra insolubile”* – afferma la dott.ssa **Erminia Ebner**, biologa nutrizionista e docente presso la Scuola dello Sport del **CONI-Comitato Olimpico Nazionale Italiano**.

**Ufficio stampa Unione Italiana Food**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Livia Restano 345.4000009; [l.restano@inc-comunicazione.it](mailto:l.restano@inc-comunicazione.it)

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