



# Alimentazione equilibrata

di **Marco Neri**,  
**Alberto Maria Bargossi** e **Antonio Paoli**  
Alimentazione fitness e salute - Editrice Elika

**L**e qualità e le funzioni dei vari macronutrienti rimangono inalterate anche per ciò che riguarda l'alimentazione sportiva, ciò che spesso occorre adeguare è la percentuale dei vari alimenti riferiti alla quantità calorica totale della dieta. Il concetto di dieta equilibrata è infatti una definizione giusta ma perlomeno incompleta, occorre che ogni volta che si usa questa definizione si vada anche ad aggiungere la destinazione di tale dieta.

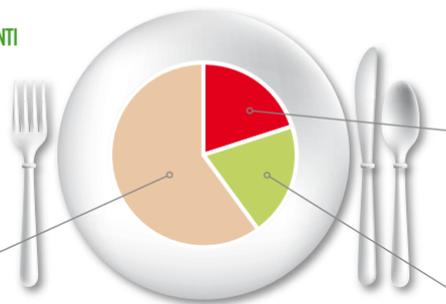
**AD OGNUNO IL SUO.** Questo punto di vista può apparire difficile ma in realtà è molto semplice: l'alimentazione "equilibrata" di un Watusso africano, di un Esquimese o di un Cinese sono uguali? Siamo certi che la risposta da tutti data sarebbe negativa, **occorre quindi chiarire che ciascuna persona, in base a caratteristiche fisiche, biologiche, culturali, ambientali, geografiche ha in sé, oppure ha sviluppato, degli adattamenti a quello che è il suo obiettivo e la sua specifica necessità riguardo alla dieta equilibrata.** [...] L'influenza del sistema neuro-endocrino gioca un ruolo determinante sulla divisione quantitativa e qualitativa di macronutrienti nella dieta. Comunque, nel bacino del mediterraneo, possiamo dire che un'alimentazione equilibrata è composta da circa **60% di carboidrati, 20% proteine e 20% grassi.**

**ENERGIA PER LO SPORT.** Questi concetti di variazione quantitativa sono di riflesso applicati e, in qualche modo enfatizzati, al mondo dello sport dove ogni atleta richiede il meglio dal proprio motore. **Avremo così che, secondo la natura dello sport praticato e le caratteristiche del singolo individuo, l'alimentazione avrà diverse presenze nutrizionali, principalmente negli sport anaerobici (prestazioni potenti e brevi)**



**PERCENTUALI DI MACRONUTRIENTI  
IN UNA ALIMENTAZIONE  
EQUILIBRATA**

**60%**  
**Carboidrati**  
2/3 come carboidrati  
complessi Polisaccaridi



**20%**  
**Proteine**  
ad alto valore nutritivo,  
sia di origine animale  
che vegetale

**20%**  
**Lipidi**  
1/3 saturi  
1/3 monoinsaturi (Ac. Oleico)  
1/3 polinsaturi



**la dieta sarà particolarmente ricca di carboidrati e proteine con una quota variabile per ciò che riguarda i grassi.**

Da notare come le componenti dietetiche possano variare anche a seconda del momento dell'anno in cui vengono svolte, così (come già detto) negli sport di potenza, nei momenti fuori stagione quando si cerca di stimolare le componenti di forza massimale e la massa muscolare, la dieta sarà maggiormente ricca di proteine per favorire la formazione di nuove strutture cellulari.

Quando si passerà al periodo competitivo ci sarà il trasferimento di una parte delle calorie totali dalle proteine verso i carboidrati.

Negli sport a carattere prevalentemente aerobico la dieta viene sbilanciata in modo considerevole a favore di grassi (oli) e carboidrati, questi alimenti sono infatti quelli principalmente deputati alla creazione di energia sia sotto forma di glicogeno che di depositi lipidici. La quota proteica è ridotta al minimo per soddisfare il ricambio plastico e per fungere da anticatabolico per l'ossidazione a cui vanno incontro le strutture durante la prestazione (questa funzione viene positivamente svolta dall'assunzione di aminoacidi ramificati).

Occorre comunque tenere sempre presente come almeno un 8/10% delle calorie utilizzate durante una prestazione aerobica sia a carico della quota proteica, di qui l'importanza di mantenere sempre un'opportuna

presenza di questo nutriente anche negli atleti di endurance.

**PERSONALIZZARE LA DIETA.** Anche qui occorre sottolineare come la temperatura in cui si svolge la prestazione sia determinante per stabilire l'apporto dei vari nutrimenti, infatti le competizioni svolte a temperature molto basse (sport invernali) richiedono una quota di grassi che può facilmente toccare il 30/35% della dieta.

Nelle elaborazioni dietetiche più raffinate è possibile stabilire un apporto variabile della dieta tenendo conto dei giorni di allenamento e del carico di lavoro in essi svolto. Comunque, manipolazioni nutrizionali a carico di uno o più macronutrienti possono indurre modificazioni metaboliche che vanno dall'aumento del metabolismo basale alla disidratazione, con grandi variazioni delle prestazioni e del benessere.

Come già affermato in precedenza è importantissimo sottolineare come la moderna scienza dell'alimentazione stia valutando la possibilità di una diversa esigenza percentuale dei macronutrienti anche legata alle caratteristiche biologiche e personali del soggetto. **Quindi è da sottolineare ulteriormente come il concetto di dieta equilibrata sia un'idea che vada riportata primariamente alla persona su cui va applicata.**



# La piramide alimentare

**III GRUPPO**  
Latte, yogurt e formaggi  
1-2 porzioni al giorno



**V GRUPPO**  
Grassi da condimento e zuccheri aggiunti  
1-3 porzioni al giorno



**IV GRUPPO**  
Carne, pollame, pesci legumi secchi, uova  
1-2 porzioni al giorno



**II GRUPPO**  
Cereali e tuberi  
2-4 porzioni al giorno



**I GRUPPO**  
Frutta e ortaggi  
3-5 porzioni al giorno



Un elemento grafico molto usato per fare capire il concetto di dieta equilibrata e di dieta mediterranea è quello raffigurato dalla cosiddetta **piramide della salute nutrizionale**.

Le porzioni sono quelle standard per l'alimentazione italiana. Agli sportivi e a coloro che svol-

gono un'attività faticosa conviene aumentare il consumo degli alimenti del II Gruppo, chi invece deve adottare una dieta povera di calorie può scegliere un maggior numero di porzioni alla base della piramide (I e II Gruppo) e limitare il vertice.



Due immagini della rinnovata Farmacia Risorgimento.



**Forlifarma S.p.A.**

Farmacie Comunali - Forlì

Forlifarma S.p.A., via Passo Buole, 54 | **G4**  
tel. 0543 724618 - fax 0543 725821

**Farmacia De Calboli**, largo De Calboli, 1 | **F5**  
tel. 0543 33560 Dir. Dott.ssa Daniela Pezzani  
🕒 **8,30-13,00 / 15,30-19,30**

**Farmacia Risorgimento**, viale Risorgimento, 17 | **F8**  
tel. 0543 63234 Dir. Dott.ssa Angela Bandini  
🕒 **8,30-13,00 / 15,30-20,00**

**Farmacia Ospedaletto**, via Ravennana, 384 | **M1**  
tel. 0543 721039 Dir. Dott.ssa Silvia Santelmo  
🕒 **8,30-13,00 / 15,30-19,30**

**Farmacia Ca' Rossa**, via Campo degli Svizzeri, 67/C | **G9**  
tel. 0543 67314 Dir. Dott. Paolo Montanari  
🕒 **8,30-13,00 / 15,30-19,30**

**Farmacia Piazza Erbe**, via C. Matteucci, 14 | **F5**  
tel. 0543 28629 Dir. Dott.ssa Lidia Giacometti  
🕒 **8,30-13,00 / 16,00-19,30**

**Farmacia Zona Iva**, viale Risorgimento, 281 | **E10**  
tel. 0543 481321 Dir. Dott. Maurizio Casadei  
🕒 **8,30-13,00 / 15,30-19,30**

**Nei mesi di luglio e agosto tutte le farmacie osserveranno l'orario di apertura pomeridiano dalle 16,00 alle 19,30**

# Gli integratori in farmacia

di **Maurizio Casadei**

Dott. Farmacista presso la Farmacia Comunale di Forlì in viale Risorgimento, 281



L'attività fisica anche di media o bassa intensità contribuisce a mantenere un buono stato di salute e aiuta ad allontanare lo stress. Consumando energia, si perdono acqua, sali minerali e altri elementi nutritivi che per un corretto funzionamento dell'organismo vanno recuperati. Questo è vero non solo per chi svolge un'attività competitiva, ma anche per gli amatori che frequentano palestre, piscine, e campi da calcio. L'assunzione quotidiana di una quantità di cibo ben equilibrata sarebbe sufficiente per soddisfare le richieste dell'organismo. Spesso però l'alimentazione è squilibrata, si utilizzano cibi conservati, eccessivamente trattati e raffinati o con contenuti vitaminici ridotti: in questi casi può essere consigliabile l'utilizzo di integratori alimentari:

**INTEGRATORI SALINI.** A base prevalentemente di magnesio e potassio con aggiunta talvolta di vi-

tamine sono utilizzati in fase di reidratazione e recupero; consigliabili anche per contrastare gli effetti del caldo nella stagione estiva.

**ENERGETICI.** Apportano "carburante" all'organismo e contengono glucidi semplici o composti con aggiunta spesso di creatina, arginina o carnitina. Per discipline che richiedono sforzi dispendiosi, da assumere sia durante che dopo l'attività sportiva. **Attenzione: la creatina è controindicata in caso di patologie renali.**

**INTEGRATORI CON AMINOACIDI.** Rinforzano la struttura muscolare e riducono la sensazione di fatica. Indicati negli sport di resistenza come il ciclismo, quando la normale dieta non fornisce un'adeguata quantità di cibi proteici. Devono contenere uguali quantità di isoleucina e valina e quantità doppie di leucina perché rispecchino le necessità del nostro organismo. **MS**

## 5 regole per integrare in tutta sicurezza

- 1) **assumere prodotti garantiti e di marche conosciute**, che riportino la loro composizione dettagliata e indichino le dosi da assumere giornalmente.
- 2) **farne uso per periodi non superiori al mese** od occasionalmente in funzione delle loro indicazioni. Non ricorrere nel medesimo tempo a più integratori, alternandoli con raziocinio.
- 3) **non superare le dosi giornaliere consigliate**: aumentare i dosaggi sperando di migliorare le proprie prestazioni è un errore da evitare. Le prestazioni non aumentano ma possono crescere considerevolmente gli effetti collaterali dannosi.
- 4) **rispettare le modalità di assunzione**: un prodotto da sciogliere in acqua se è più diluito non è meno efficace, mentre più concentrato può dare disturbi.
- 5) **in caso di dubbi rivolgersi al medico di fiducia o al farmacista, e non fidarsi dei consigli di amici e colleghi.**

Presso le farmacie gestite da **Forlifarma** è possibile trovare il giusto integratore e il personale specializzato in grado di consigliare al meglio sia l'atleta che lo sportivo della domenica. **Evitate un sempre più diffuso quanto pericoloso fai da te.**