



### I consigli della dottoressa Fornaciai per una corretta alimentazione, per calciatori e non solo...

L'alimentazione di una persona in buono stato di salute non si discosta molto da una persona che svolge sport, ma sicuramente chi pratica un'attività sportiva costante durante l'anno ha bisogno di un maggior apporto di **carboidrati** ed **acqua** a seconda dello sforzo sportivo.

Grassi, proteine e carboidrati rappresentano il fabbisogno quanti-qualitativo indispensabile all'interno della giornata ed il loro apporto dipende sia dalla persona che dal tipo di allenamento che svolge; i **carboidrati** (specialmente a basso indice glicemico) rappresentano intorno al 60% del fabbisogno giornaliero, quello **proteico** varia dal 10 al 15% a seconda dell'età, sesso e condizione di allenamento della persona ed i **grassi** coprono il restante 25-30%, svolgendo all'interno dell'organismo una funzione energetica e strutturale.

## Mangiare bene per giocare meglio - Marzocco Sangiovese

Scritto da Marzocco Sangiovese

Giovedì 04 Marzo 2010 10:29 - Ultimo aggiornamento Giovedì 04 Marzo 2010 10:49

---

Sali inerali e vitamine, invece, hanno una funzione regolatrice e devono essere sempre presenti. Assumere molti sali minerali e vitamine signifaca anche fare una dieta variata fatta da frutta e verdura, fondamentale per tutti, in particolare per gli sportivi.

L'apporto di **liquidi**, invece, deve essere di almento 1,5-2 litri fuori dai pasti e serve a bilanciare le perdite nell'arco della giornata. Prima di entrare in campo si raccomanda di non bere 500/600 litri d'acqua fino ad un'ora prima di iniziare la gara, soreseggiare acqua ogni 20 minuti circa e dopo lo sforzo agonistico non assumerne più di 1,5 litri.

Ma come nutrirsi durante la giornata? Innanzitutto è necessaria una colazione sostanzisa, molte ricerche evidenziano che chi salta la prima colazione è portato a mangiare in maniera "disequilibrata" durante la giornata. La colazione permette di essere più reattivi e concentrati a scuola e nel mondo del lavoro oltre ad avere migliori prestazioni sportve; è la base per far partire bene la giornata. Troppi spuntini tra un pasto e l'altro riducono l'apporto fondamentale che pranzo e cena (soprattutto se fatti con una dieta variata) danno alla giornanta.

Lorenzo Bettoni

ACD Marzocco Sangiovese

[SEO by Artio](#)