

## L'ALIMENTAZIONE NELLA SCHERMA a cura della Dott.ssa Ilaria Bonchi Dietista

L'esercizio fisico e l'attività sportiva sono fondamentali per favorire il pieno sviluppo dell'organismo e per promuovere e mantenere uno stato di salute ottimale, quindi, la "Nutrizione" costituisce la base di un programma di allenamento.

Una "Nutrizione" scorretta può vanificare i miglioramenti della performance ottenibili con i migliori programmi di allenamento, di conseguenza, ottimizzare le abitudini alimentari deve essere una priorità basilare nello sviluppo di un programma di allenamento.

L'alimentazione durante la gara va suddivisa in 3 parti:

- pasto pericompetitivo ( la cena del giorno prima la gara ),
- pasto pre-competizione ( la colazione del giorno della gara )
- ed infine il pasto durante la gara.

La cena deve avvenire almeno 8 ore prima della competizione per lasciare il tempo agli zuccheri di essere assorbiti e immagazzinati nei muscoli (glicogeno).

Ha il compito di completare la ricarica di glicogeno muscolare, ed evitare quindi, cedimenti muscolari durante la gara.

Nei soggetti ben nutriti troviamo circa 400g di glicogeno/amido (150-300 g nei muscoli, 70-100 g nel fegato) per un massimo di 2000Kcal.

Molti fattori influenzano la velocità di scissione e ri-sintesi del glicogeno. Durante l'attività fisica il glicogeno muscolare rappresenta la principale fonte di energia per le cellule muscolari; Il glicogeno epatico (fegato) viene convertito a glucosio e quindi trasportato nel sangue.

### **Il pasto deve essere leggero e ricco di carboidrati esempio:**

- Primo piatto condito in modo leggero ( pomodoro, verdure senza soffritto )
- Secondo piatto a base di carne/ pesce o uova
- Contorno
- Frutta o dolce da forno non fritto

Gli **alimenti da evitare** sono tutti i piatti troppo grassi, dessert fritti e legumi.

La colazione il giorno della competizione invece, deve avvenire possibilmente 3 ore prima (la digestione deve terminare prima della competizione) così da evitare disturbi come nausea e reflusso. Durante la digestione il sangue devia verso l'apparato digerente, se facciamo sforzi intensi la digestione è disturbata, di conseguenza anche la prestazione, con la presenza di debolezza muscolare e rallentamento dei riflessi.

La colazione ha lo scopo di ricaricare il glicogeno epatico, che si esaurisce più velocemente.

La colazione deve essere ricca di **zuccheri lenti** ovvero complessi.

La distinzione dei carboidrati in "semplici" e "complessi" riguarda la velocità di assimilazione, cioè il tempo che impiegheranno per essere digeriti, quindi ridotti a molecole elementari (glucosio, fruttosio e galattosio).

I carboidrati complessi sono più lenti nella digestione (legumi, pasta, cereali, frumento integrale, biscotti integrali, yogurt).

Sono considerati invece carboidrati semplici e di rapido assorbimento quelli del miele o dello zucchero, della frutta o delle spremute, pane bianco, caramelle, merendine.

Assumere zucchero, quindi carboidrati semplici 1-2 ore prima dell'assalto porta ad un aumento eccessivo dell'*Insulina* ( ormone che permette il passaggio di glucosio nel sangue ), che porterà a sua volta un'ipoglicemia (carenza di zuccheri) che ovviamente risulta sfavorevole per la gara.

### **Un esempio di un adeguata colazione il giorno prima della gara è:**

Latte intero con cereali, fette biscottate o biscotti secchi semplici (meglio se integrali) o tè con 1 cucchiaino di zucchero e un toast salato.

**Alimenti da evitare:** frutti acidi o spremute d'arancia, dolci farciti alle creme, grandi quantità di zucchero o miele, latte di riso o mandorla, cereali di riso o gallette (si gallette di mais).

### **Pasto durante la competizione**

Ha la funzione di ricaricare e mantenere il glucosio in circolo.

Può essere fatto uno spuntino 30-45 min prima della gara, durante la gara o entrambe, ma a seconda del momento in cui si decida di consumare lo spuntino la scelta della composizione dell'alimento deve cambiare.

Se si decidesse di mangiare 30-45 min prima la competizione, lo spuntino deve essere a base di carboidrati complessi.

Es: cracker integrali, frutta secca (noci, pistacchi, mandorle, noccioline e nocciole), barrette proteiche, biscotti integrali e pref. senza zucchero, yogurt intero, piccoli panini (50 gr) con un solo secondo (affettati o formaggio leggero)

Oppure, se si decidesse di consumare lo spuntino durante il girone o 15 minuti prima della competizione la preferenza sarà invece a base di zuccheri semplici. Esempio:

Isostad, acqua e zucchero, miele, maltodestrine, succhi di frutta non acidi, frutta, cioccolata semplice, pane bianco, barrette dolci.

<b><u>DURANTE LA GARA</u></b>	
<b><i>FUNZIONE</i></b>	IDRATAZIONE ED ENERGIA
<b><i>COMPOSIZIONE</i></b>	ACQUA, SODIO E MALTODESTRINE SE L'ATTIVITA' E' SUPERIORE A 60 MIN

### **L'ACQUA**

➤ 2% di disidratazione: porta una riduzione della performance del 20%

➤ 4% di disidratazione: porta una riduzione della performance del 50%

### **QUALE ACQUA PREFERIRE?**

L'acqua utilizzata deve essere ricca di Sali minerali, bicarbonato e sodio, es. acqua Uliveto, Vichy o acqua del rubinetto di Roma con aggiunta di 1,5 gr per litro di bicarbonato.

L'aggiunta di zucchero varia a seconda della temperatura dell'ambiente, nella scherma la quantità di zucchero deve essere di 25 gr per litro, in quanto la temperatura in sala compresa di divisa è di circa 25°C.

**E' di fondamentale importanza non bere bevande zuccherate tra il girone e la diretta**, per evitare innalzamenti di Insulina che possono portare ad un peggioramento della performance. (E' possibile utilizzare bevande dolci solo ed esclusivamente durante l'assalto o subito prima).

**L'UNICO MODO PER EVITARE LA DISIDRATAZIONE E' QUELLO DI ANTICIPARE LA SETE!**

### **QUANTITA' DI ACQUA NECESSARIA PER EVITARE LA DISIDRATAZIONE**

- 1 bicchiere-1 bicchiere e mezzo di acqua subito prima di tirare
- 1-2 bicchieri ogni 15-20 min durante la gara
- 300 – 500 ml subito dopo la gara

L'acqua (poco mineralizzata) va integrata anche per i 3 giorni successivi alla gara. La quantità consigliata è da 2,5 a 3,5 litri al giorno. A fine gara bisogna reintegrare zuccheri e liquidi, tipo succo di frutta o latte zuccherato.

### Pasto post-competitivo

La cena il giorno della gara deve essere ricco di carboidrati (pasta, pane , patate ecc.), leggero (i muscoli continuano a pompare sangue per la digestione), povero di grassi e privo di proteine animali\* (no: carne /pesce), ricco di verdure e frutta.

La carne dovrebbe essere evitata in quanto è costituita da proteine che si avvicinano molto alla nostra costituzione. Più le proteine sono simile alle nostre proteine, più le tossine (sostanze di scarto che in eccesso appesantiscono gli organi) della loro degradazione si aggiungono alle tossine dovute allo sforzo agonistico.

Bisogna, quindi partire dalle proteine più lontane da noi (legumi),arrivando poi al 3 giorno alle carni rosse.

### **Esempio di cena dopo gara:**

- ✓ Pasta e legumi o riso con piselli
- ✓ Contorno di verdure
- ✓ Pane
- ✓ frutta

### **Esempio di pranzo il giorno dopo la gara:**

- ✓ Pesce
- ✓ Pane
- ✓ Contorno
- ✓ Frutta

### *GIORNO 3 DOPO LA GARA:*

Possono essere inserite le proteine derivate dalla carne bianca (pollo/tacchino/coniglio/maiale)

### *GIORNO 4 DOPO LA GARA:*

Possono essere inserite le proteine derivate dalla carne rossa (manzo/bovino)

### ***Possibili malesseri fisici dovuti da una carenza alimentare***

I principali malesseri fisici dovuti alla carenza di zuccheri sono: debolezza, cattiva coordinazione motoria, mentre una cattiva idratazione porta ad una riduzione della performance, carenza di attenzione, problemi di vista e vertigini.

### ***Principali errori nutrizionali da evitare:***

- ✦ Bere troppo nel periodo di attesa
- ✦ Bere solo quando c'è la percezione della sete
- ✦ Rimettersi in forza solo durante l'ultimo pasto
- ✦ Mangiare zuccheri "veloci" 1 ora prima della competizione
- ✦ Caffè e alcol

### ***Micronutrienti essenziali nella scherma:***

Omega 3 e Omega 6: garantiscono l'efficienza del sistema nervoso, affinano i riflessi.

( Si trovano nel pesce, soprattutto nel salmone e, nelle noci e mandorle)

VIT A: aiuta la vista nella gestione della luce tramite la maschera.

(Si trova nel fegato, carote, albicocche,ruchetta, pomodori, zucca, uova, peperoni )

VIT B: aiuta ad utilizzare meglio l'energia.

( Si trovano nella carne, uova, verdure a foglie verdi come spinaci e bieta )

***Buon allenamento!***