

La Dieta dello Sportivo

L'alimentazione e il nutrimento hanno un ruolo determinante nella vita di uno sportivo, che deve sapere quali alimenti ed in quali quantità deve assumere. Per mantenere, appunto una **dieta da sportivo**, questo al fine di trarre i benefici per l'attività che svolge, anche e soprattutto dalla dieta che segue.

L'ideale per la **dieta dello sportivo** sono tre-quattro pasti equilibrati piuttosto che un'unica abbuffata. Questo per avere sempre il giusto fabbisogno di sostanze nutritive, ben distribuite durante la giornata.

La mattina l'ideale è non limitarsi al caffè, ma è molto meglio fare una vera e propria colazione, magari con una crostata di frutta o uno yogurt, oppure, con un panino con il prosciutto crudo (per chi ha lo stomaco un po' più forte).

Prima dell'attività sportiva possono andare anche un dolce o un succo di frutta, ma sempre con un certo anticipo, per lasciare allo stomaco il tempo di digerire.

Tutti gli sportivi devono prestare molta attenzione al proprio **fabbisogno di acqua**. Nei periodi di allenamento intenso l'apporto consigliato è di 50 ml/kg ed è utile bere sia durante l'allenamento sia durante le gare. L'acqua è la bevanda migliore per la **dieta degli sportivi**. L'integrazione con zuccheri, vitamine e minerali è secondaria. Perciò, è bene dare la precedenza all'acqua o alle bevande con meno del 10% di zucchero e sali. È sbagliato, al termine di un allenamento o di una gara, sciogliere diversi cucchiaini di zucchero o assumere energetici. L'ideale per la **dieta dello sportivo** è magari una spremuta di frutta già ricca di zuccheri naturali. In questo modo si ritarda notevolmente la reidratazione.

Si può perdere peso più facilmente abbinando un cambiamento delle abitudini alimentari ad una più **intensa attività fisica**. Quest'ultima è considerata efficace più come forma di prevenzione del sovrappeso e dell'obesità che come cura degli stessi. Tuttavia spesso chi fa la dieta è portato a credere che la dieta sia più importante dell'esercizio fisico per prevenire l'aumento di peso. Questo non è corretto, e anche per questo consigliamo sempre di consultare un bravo dietista che saprà consigliarci.

Per lo **sportivo**, sono da evitare il fumo e lo stress .

Possiamo concludere dicendo che nutrirsi in modo bilanciato e con prodotti di prima qualità è una carta vincente per la **dieta dello sportivo**.

Chi di qualità se ne intende è il Consorzio per la Tutela del Formaggio Grana Padano che da anni è impegnato

ato nella ricerca di un prodotto sicuro che risponda ai requisiti di un'alimentazione equilibrata e sana. Anche lo sport insegue gli stessi obiettivi: ecco perché Grana Padano ha scelto di essere main sponsor dei Mondiali di ciclismo di Verona e Bardolino.

Nome: *Dieta dello Sportivo*

Obiettivo: *raggiungere la forma fisica*

Alimenti consigliati: *3 pasti nutrienti*

Alimenti sconsigliati: *fumo, alcol e stress*

Il servizio [diete](http://www.tisanebenessere.com) è offerto da www.tisanebenessere.com. La scheda ha valenza informativa, prima di intraprendere una dieta ti consigliamo di consultare un medico o un dietista.