

## LA DIETA DELL'ARBITRO DI CALCIO A 5

a cura del **Dott. Giacomo Passalacqua** (Responsabile Medico della CAN 5)

La vita sportiva di un atleta può essere distinta in 3 periodi precisi:

1. allenamento
2. gara
3. recupero

ed ognuno di essi corrisponde un altrettanto regime dietetico (anche se forse il termine dietetico non è corretto poiché trattasi più di attenzioni alimentari e non di dieta che invece è appannaggio di soggetti portatori di patologia).

E' quindi difficile proporre degli schemi dietetici validi per tutti, poiché debbono essere personalizzati anche in funzione del tipo di impegno sportivo e della "appetibilità", qualità da tenere sempre ben presente nella scelta di un regime alimentare.

Durante il periodo di allenamento, la dieta si deve mantenere equilibrata e deve apportare un quantitativo di calorie proporzionato all'intensità degli allenamenti. Partendo dal presupposto che il consumo energetico totale di un soggetto "sedentario" si aggira sulle 2500 calorie giornaliere e considerato il dispendio energetico dell'arbitro, che è un atleta al pari dei calciatori, si può affermare che durante la fase di attività agonistica il regime dietetico debba aggirarsi intorno alle 3500 calorie al giorno.

Tale regime prevede un numero di 3 pasti principali, ai quali si possono aggiungere uno spuntino a metà mattina ed a metà pomeriggio (specie dopo gli allenamenti).

### Prima colazione

Consumata al mattino, deve essere leggera e digeribile, ad esempio:

- una tazza di latte ben zuccherato con poco caffè o una tazza di tè
- 5 fette biscottate con poco burro e marmellata (o miele)
- un frutto ben maturo o un succo di frutta
- cornflakes o qualche biscotto dolce da consumarsi con il latte o il tè

### Merenda o spuntino

Può essere consumata a metà mattina o nel pomeriggio a secondo del ritmo degli allenamenti, deve essere anch'essa leggera e digeribile ed a base di latte zuccherato o succo di frutta, qualche biscotto o una barretta energetica, un frutto.

### Pranzo

Deve essere composto da cibi facilmente digeribili, che apportino un buon contenuto energetico senza impegnare eccessivamente i processi digestivi (specie in funzione dell'allenamento pomeridiano):

- un "piatto unico" a base di riso o pasta
- una macedonia di frutta o della frutta fresca
- un dolce o del gelato

### Cena

E' il pasto più importante della giornata dal punto di vista quantitativo; deve essere mediamente abbondante, ricco e variato nelle scelte, in quanto sarà utilizzato il riposo serale e notturno (almeno 9-10 ore) per i processi digestivi e metabolici:

- un minestrone di verdure e/o legumi con patate, riso o crostini di pane
- 100 gr di carne o di pesce o due uova
- verdure cotte o insalata mista (con carote, cavolfiori, fagiolini o zucchine) condite con olio e limone
- frutta fresca
- un bicchiere di vino (per chi è abituato ad assumerlo)

**Dopo l'allenamento pomeridiano** è bene che l'arbitro consumi una merenda liquida con alimenti alcalini (es.: 250 gr. di yogurt + 100 gr. di mela + 100 gr. di banana + 100 gr. di pera a pezzettini + 1 cucchiaino di miele) per neutralizzare l'acidità prodottasi con l'allenamento e la fatica muscolare (acido lattico).

Diverso è ovviamente il regime dietetico del **giorno della gara**. Quel giorno infatti l'atleta arbitro va incontro ad uno stress

notevole, provocato da una serie di sollecitazioni che impegnano a fondo il proprio organismo, costringendolo ad utilizzare a pieno tutte le riserve fisiche e nervose.

A questo bisogna aggiungere gli orari del viaggio per raggiungere il luogo della gara, particolare che dal punto di vista organizzativo (e fisiologico digestivo) può creare altri problemi.

Mantenendo invariato lo schema della prima colazione e ricordando che non è fisiologicamente corretta l'abitudine del non mangiare prima della gara, il **pranzo pre-gara**, definito anche pre-competitivo, deve essere facilmente digeribile e consumato almeno 3 ore prima della gara stessa. Deve essere prevalentemente a base di carboidrati, senza apporto di carne e grassi che hanno tempi di digestione molto lunghi, e fornire all'arbitro una sufficiente quantità di energia senza che si verifichino disturbi digestivi dovuti all'eccessivo impegno dell'apparato gastroenterico, spesso già intensamente sollecitato dalla tensione pre-gara, evitando nel contempo l'insorgere del senso di fame e debolezza nel corso della prestazione. Volendo fare un esempio si può schematizzare tale pasto in:

### Pasto pre-gara

- 100 gr di pasta con olio o pomodoro e parmigiano
- una fetta di crostata con marmellata o frutta

Questo è certamente lo schema alimentare più facilmente digeribile e di pronto uso per la prestazione.

**Dopo la partita** e in generale dopo ogni impegno muscolare prolungato, bisogna evitare i cibi solidi per almeno un paio d'ore, ma è necessario bere molto (acqua anche leggermente gassata, succhi di frutta, latte, frullati per combattere l'acidosi da sforzo).

La razione alimentare dopo la gara deve ovviamente in questo caso correggere tutti quei disturbi e squilibri metabolici indotti dallo sforzo, oltreché facilitare i processi di disintossicazione e allontanamento dei metaboliti e delle scorie tossiche. Il pasto deve essere costituito ad esempio da:

### Pasto post-gara

- una minestra o passato di verdure
- un piatto di patate lesse ben salate
- una porzione di formaggio,
- 2 fette di pane
- della frutta (o un gelato nella giusta stagione).

**Reintegrazione Idrosalina**, ricordando l'importanza dell'idratazione, per combattere la perdita idro-elettrolitica e l'acidosi da fatica, è utile dare le seguenti raccomandazioni pratiche:

1. bere durante tutto l'arco della giornata, limitando l'assunzione di acqua o altre bevande durante i pasti, perché diluendo i succhi gastrici ritardano il processo digestivo
2. idratarsi bene già prima dell'esercizio fisico (400 - 600 ml nelle 2 ore precedenti)
3. proseguire durante l'esercizio o nell'intervallo della gara (150-300 ml ogni 15-20')
4. se l'esercizio è prolungato (= o > 90') ricorrere alle bevande reidratanti (carboidrati, elettroliti).

Un consiglio sempre utile: evitare di assumere bevande o cibi stimolanti prima dell'allenamento o della gara: tè, caffè, cioccolata o energy drink (tipo "Red Bull"); queste bevande, infatti, nel corso dello sforzo fisico, aumentano il metabolismo dell'organismo, con conseguente aumento del consumo di ossigeno del cuore e della frequenza cardiaca, il tutto in cambio di una piccola e transitoria sensazione di benessere o di riduzione del senso di fatica.

### Bevande reidratanti

Obiettivo delle bevande reidratanti ipotoniche (es. gli "sport drinks") è prevenire la disidratazione e la carenza dei minerali persi con la sudorazione durante la prestazione.

Il sudore è una soluzione acquosa in cui si trovano soprattutto questi minerali: sodio, cloro, magnesio e potassio

La perdita di questi elementi può essere causa di disturbi:

1. Già una perdita di liquidi pari al 2% del peso corporeo (1,5 kg per un uomo di 70 kg di peso) riduce il rendimento dell'organismo; si può arrivare al 3% (2,1 kg) in chi è abituato a sudare molto

2. I crampi sono correlati alla perdita di elettroliti, specie di sodio e potassio.

La bevanda ideale durante lo sforzo deve contenere, quindi, come massimo il 5% di carboidrati (max 50 gr. di zucchero ogni lt. di acqua) ed i seguenti sali minerali: cloro, sodio, potassio e magnesio; deve avere, inoltre, concentrazione uguale (isotonica) o meglio inferiore (ipotonica) a quella del plasma (280-300 mOsm/l), in modo da passare velocemente dall'intestino al sangue.

L'assunzione sia di acqua che di bevande energetiche va compiuta a piccoli sorsi, evitando di congestionare lo stomaco con grosse quantità di liquidi. Inoltre è importante evitare di consumare bevande troppo fredde, che possono causare congestione, con i sintomi tipici: nausea, sbalzi di pressione, difficoltà respiratorie.

In conclusione un suggerimento per preparare "in casa" una bevanda reidratante di gusto gradevole, a bassissimo costo e di provata efficacia, utile a reintrodurre nel nostro organismo sali minerali e zuccheri, senza l'apporto di coloranti, conservanti e altri additivi, presenti nelle bevande in commercio.

Ecco la ricetta per questa **bevanda sportiva "fatta in casa"**:

- 1 litro di tè decaffeinato
- un terzo di cucchiaino di bicarbonato di sodio
- mezzo cucchiaino di sale da cucina
- Il succo di un limone o di un'arancia
- due cucchiaini di zucchero