

Sabato 31 Marzo a Pontedera ,organizzato dall' APFIP (Associazione preparatori fisici italiani pallacanestro) con il patrocinio del Comune di Pontedera e CNA, si è tenuto un seminario dedicato all'alimentazione del giocatore di pallacanestro che ha approfondito e chiarito le tematiche legate alla dieta in considerazione dell'impegno metabolico specifico e del periodo di lavoro durante la stagione.

I relatori hanno trattato due macro argomenti:

il **Dott. Moretto** ha trattato l'importanza dell'integrazione proteico aminoacidica e la pianificazione dell'integrazione alimentare nel macrociclo di allenamento di una stagione agonistica.

Il **Prof. Mattioli** ha relazionato su "la zona", su quali principi si basa e i suoi principali meccanismi d'azione.

Vittorio Mattioli "L'applicazione de "la zona" nel basket"

Il giocatore di pallacanestro può essere considerato come un'auto da corsa dove ogni particolare risulta essere determinante. La meccanica è paragonabile all'alimentazione, il pilota alle componenti psichiche, i pneumatici all'applicazione metodologica e la benzina al riposo.

"La zona" è una condizione fisiologica dove gli ormoni, controllati dall'alimentazione, vengono mantenuti entro certi livelli che caratterizzano un ottimo stato di salute; si basa su quattro pilastri:

1. Programma alimentare omega zone
2. Supplementazione con olio di pesce
3. Attività fisica
4. Tecniche di modulazione dell'energia e del rilassamento



Il cibo è in grado di alterare i meccanismi ormonali in particolare:

L'INSULINA che è un ormone pancreatico dell'immagazzinamento, è stimolato dall'assunzione di carboidrati e aumenta i serbatoi di energia nei muscoli.

IL GLUCAGONE antagonista fisiologico dell'insulina è un ormone pancreatico prodotto dall'assunzione di proteine, ha il compito dello smaltimento.

EICOSANOIDI sono ormoni autocrini potentissimi prodotti da tutte le cellule del corpo con emivita di pochi secondi. Sono collegati dall'assunzione di acidi grassi essenziali.

ZONA TERAPEUTICA – termine usato in farmacologia per indicare la quantità di medicinale in grado di produrre effetto. Al di sotto di questa soglia non è efficace, al di sopra risulta tossico.

DIET ZONE = ZONA TERAPEUTICA DEL CIBO

**Assunzione del cibo nelle quantità giuste
Assunzione del cibo al momento giusto**



**Ottimizza la produzione ormonale e permette
il raggiungimento di livelli prestativi stabili
ed elevati.**

Gli ormoni controllano la performance ma devono essere in perfetto equilibrio quindi cosa influenza il sistema ormonale?

- La gestione dello stress
- L'alimentazione
- L'allenamento
- L'integrazione
- Il riposo

L'assunzione di un carico di carboidrati eccessivo (cappuccino e pasta al bar la mattina) fa innalzare l'insulina e di conseguenza un accumulo di grasso, l'assunzione di un carico di proteine eccessivo (1 etto di bresaola) fa innalzare il glucagone

fino alla chetosi, una situazione in cui fegato e reni si affaticano.

Quali sono i macronutrienti "buoni"? le proteine di origine vegetale (ceci, fagioli etc) contengono una bassissima percentuale di aminoacidi essenziali rispetto al bianco dell'uovo. L'unica sostanza non del regno animale è la soia.

Quindi le proteine favorevoli sono:

- carni bianche
- pesce
- formaggi magri
- albume d'uovo
- soia

I carboidrati "cattivi" è tutto ciò che cresce dalla terra comprese le bevande tipo il vino, la birra e la coca cola che contiene due grossi cucchiari di zucchero quindi è molto gradevole ma lo zucchero disciolto in acqua alza rapidamente la glicemia con conseguenze disastrose per l'attività dell'insulina e degli eicosanoidi.

I carboidrati "buoni" sono gli ortaggi in particolare l'avena è un ottimo alimento in quanto ha un basso indice glicemico (fa innalzare lentamente la glicemia), fornisce una buona dose di fibra e ci fornisce il GLA (acido gamma linoleico) che favorisce l'aumento degli eicosanoidi.

I carboidrati "cattivi" sono la pasta, il pane, i dolci, le patatine, le carote, le banane, i fagioli, il cibo "fast food".

Ma cosa rende un alimento favorevole o sfavorevole?

È l'indice glicemico cioè la rapidità di ingresso di un carboidrato nel circolo sanguigno. Più basso è l'indice glicemico più lento è l'assorbimento. Il carico glicemico è la densità di zuccheri per cui a parità di peso corrispondono più zuccheri. 100 gr di pasta corrispondono a 170 gr di fragole e 1300 grammi di cicoria.

La fibra non ha valore nutritivo né energetico, è un carboidrato non assimilabile dall'uomo ed è in grado di frenare l'assorbimento dei carboidrati quindi più il contenuto di fibra è alto più lento sarà il passaggio degli zuccheri nel sangue.

I grassi rappresentano la chiave biochimica per prevenire l'accumulo di grasso (utilizziamo i grassi monoinsaturi per perdere grasso!!!), danno il senso di sazietà attraverso il CCK e anche loro rallentano l'assorbimento dei carboidrati.

REGOLE generali dell'alimentazione ZONA

- Rapporto fra macronutrienti : carboidrati 40% - proteine 30% -grassi 30% in tutti i pasti.
- Mangiare almeno 5 volte al giorno, tra pasti principali e spuntini
- Rispettate i tempi : non fate trascorrere più di 5 ore dopo i pasti principali, occorre fare uno spuntino. Dopo lo spuntino non più di 2 ore.
- Consumare un piccolo spuntino prima di ogni allenamento e subito dopo
- Bere acqua in grandi quantità e non sostanze zuccherine

Il metodo per seguire la dieta della zona è il metodo a "blocchi" per cui ogni volta che assumiamo cibo dobbiamo avere il rapporto 40/30/30. La quantità di cibo è data dal numero di blocchi.

Per capire meglio la prossima slide prevede un a dieta per un giocatore che si allena una volta al giorno con 20 blocchi totali . Gli spuntini servono a mantenere sotto controllo la glicemia .

Lo spuntino prima di coricarsi è fondamentale per chi fa passare più di due ore tra la cena e il momento di coricarsi.

BLOCCHI TOTALI GIORNALIERI con 1 allenamento n° 20		
Colazione 6	6	PROTEINE GYMLINE 7gx 4 = 28 g + 480 (2) latte soia
	6	CARB. Pane integrale 20g x 2=40 g + Marmellata 30 g (2)
	6	GRASSI Mandorle 3x6= 18
Pranzo 5	5	PROTEINE Pollo (petto) 30g x 5= 150 g
	5	CARB. Broccoli 580g (2) + Mele 180 (2) + 20 gr Pane Integ
	5	GRASSI 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRA VERGINE
Cena 5	5	PROTEINE Salmone 40g x 5 = 200 g
	5	CARB. Pomodori 320g x 2=640g + Ananas 270 g (3)
	5	GRASSI 1 CUCCHIAIO DI OLIO EXTRA VERGINE
Spuntino 1-2-1	1	200 g YOGURT BIANCO MAGRO /
	1	1 BARRETTA ENERZONA /
	1	200 g LATTE PARZISCREMATO

Tutti i preparatori fisici è necessario che inizino a sviluppare una cultura anche mirata all'alimentazione oltre che alla valutazione degli stati emotivi.