



NUTRIRSI BENE PER CRESCERE BENE

Bersagliotto ti insegna come si fa



Realizzato in collaborazione con FEMI-CZ Rugby Rovigo e Monti Rugby Rovigo



Le 10 regole d'oro per crescere bello, sano e forte come Bersagliotto

- ❁ Per la tua nutrizione affidati a prodotti di qualità, che sai da dove vengono, chi li fa, dove si vendono.
- ❁ Il tuo corpo è come una torta, e' costituito da un buon numero di ingredienti miscelati in certe proporzioni: se viene a mancare anche un solo ingrediente, oppure gli ingredienti non sono di buona qualità o nelle giuste proporzioni, la torta non è buona. **Gli ingredienti sono: una corretta alimentazione, una sana attività fisica, il giusto riposo e sane abitudini di vita.**



- ❁ Consuma 5 pasti al giorno: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena. In questo modo manterrai il tuo corpo costantemente nutrito e non ingrasserai.
- ❁ Evita le abbuffate che impegnano eccessivamente la tua digestione e se fai sport non ti permettono di allenarti al meglio.
- ❁ Ricorda di bere molta acqua: bere e' molto importante e ti fa essere in forma nello sport come nello studio.
- ❁ Prima e durante l'attività sportiva non mangiare cioccolata pensando di fare il pieno di energia. Meglio qualche fetta biscottata con miele o marmellata accompagnata da un tè caldo (se è inverno) che aiuta la digestione.
- ❁ Non allenarti e non fare sport a stomaco pieno. Ma non fare esercizio fisico se non hai mangiato qualcosa almeno un paio d'ore prima: cibi leggeri tipo frutta, yogurt fette biscottate con miele.
- ❁ Alla fine dell'attività sportiva bevi acqua e mangia frutta a temperatura ambiente.
- ❁ Evita cibi dannosi, grassi e ricchi di zuccheri come patatine e bevande gassate.
- ❁ Segui i consigli che di da il tuo allenatore.



L'importanza dell'acqua

Ti sembrerà strano ma tu sei fatto per la maggior parte d'acqua. L'acqua è un elemento fondamentale per il tuo benessere e per la tua crescita. Si perde acqua anche attraverso la respirazione e la sudorazione: è quindi importante bere anche quando non sudi. Bevendo poco ti sentirai meno forte del normale. Ricordati di:

- ❁ bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno
- ❁ non aspettare mai di aver sete per bere, è già troppo tardi



- **Quando faccio sport cosa devo bere?**

Semplicemente acqua. L'acqua ha tutte le qualità che ti servono. Bevi 2 bicchieri un'ora prima, durante l'attività un bicchiere ogni 15 minuti e quando hai finito a volontà.

- **Posso bere le bevande "isotoniche" cioè con forte concentrazione di zuccheri e Sali minerali ?**

Puoi berne ma con moderazione e comunque non oltre mezza bottiglia durante e dopo l'attività sportiva.

- **Posso bere bevande gassate?**

Si con moderazione e non durante l'attività fisica perché hanno troppi zuccheri e ti appesantiscono.

- **E i succhi di frutta?**

Sono sicuramente più nutrienti e consigliabili delle bibite gassate. Scegli quelli al 100% di frutta, sono un ottimo integratore di acqua e zuccheri (di quelli buoni) nel dopo partita.

I carboidrati

Sono la prima fonte energetica che il tuo corpo utilizza per funzionare (correre, studiare, giocare ecc.). Si dividono in due grandi categorie, gli amidi e gli zuccheri.



Dove sono i carboidrati?

I carboidrati sono presenti in pane, pasta, riso, legumi, frutta, latte ecc.

Sono tutti uguali?

Non tutti i carboidrati sono uguali, di conseguenza agiscono in modo diverso quando entrano nell'organismo.

Quanti me ne servono?

La moderna scienza alimentare stabilisce che i carboidrati occupino il 60% del totale fabbisogno calorico giornaliero. Questo significa che il 60% delle calorie da te introdotte dovrà provenire da pasta e pane? No, anche frutta e verdura contribuiranno al raggiungimento del livello di carboidrati necessari alla corretta nutrizione.

Cosa succede se ne mangio troppi?

Se ne mangi troppi ingrassi, o meglio ingrassi se ne mangi troppi tutti insieme.

La soluzione alimentare migliore è quella di distribuire i carboidrati in modo bilanciato in tutti i pasti della giornata.

E se faccio sport?

E' utile consumarne una porzione abbondante nel pasto successivo all'attività sportiva per aiutare il tuo corpo a recuperare meglio.





Le proteine

Sono i mattoni necessari alla costruzione degli elementi del tuo corpo, dalle unghie alla pelle, dagli ormoni ai muscoli ecc. L'organismo ne ha un bisogno costante e perciò, come per i carboidrati il consiglio è di mangiare proteine a tutti i pasti durante il corso della giornata.

Dove sono?

Le proteine di maggiore valore biologico si trovano in uova, carni, pesce e latticini.

Non dimenticare però che le proteine sono presenti anche in legumi e cereali, sì, anche nei cereali. In 100 grammi di latte ci sono circa 3 grammi di proteine, mentre in 100 grammi di pasta ce ne sono più del doppio ma di più scarso valore nutritivo.

Quante me ne servono?

Molti medici sportivi consigliano di consumare un po' meno di 1 grammo di proteine al giorno per kilogrammo di peso corporeo. Per te che sei in fase di crescita il consumo potrebbe essere anche maggiore.

E quando faccio sport?

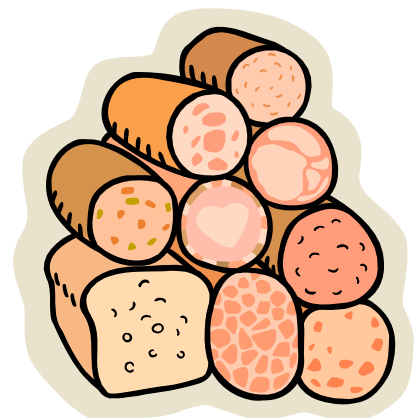
Quando fai sport il tuo fabbisogno aumenta, soprattutto se lo sport che fai è uno sport duro e da leone come il rugby. Il gioco del rugby ti fa crescere muscoli grossi e forti. Lo sport però non può fare tutto, il tuo corpo per rendere bene ha bisogno anche di nutrirsi bene, e soprattutto di proteine.

I grassi

I grassi sono alimenti altamente calorici e ti danno quindi un sacco di energie. Hanno anche una funzione termoregolatoria, ovvero ti proteggono dal freddo.

Dove sono?

I grassi, detti anche lipidi, possono essere animali o vegetali e si trovano in moltissimi alimenti in quantità diverse. Il tuorlo dell'uovo ad esempio è composto quasi esclusivamente da lipidi, mentre l'albume è composto da proteine.



Sono tutti uguali?

Non sono tutti uguali. Preferisci i grassi vegetali nobili come l'olio di oliva extravergine. I grassi aiutano ad assorbire le vitamine e a formare gli ormoni, componenti essenziali dell'organismo, soprattutto per te che stai crescendo.

Cosa succede se ne mangio troppi?



Troppi grassi...fanno ingrassare! Come tutti gli eccessi del resto. Il tuo organismo vuole equilibrio. Se i grassi sono troppi l'eccesso non viene utilizzato e il tuo organismo li "immagazzina" per tenerli di riserva (non si sa mai) trasformandoti in un maialino...altro che Orso!

E quando faccio sport?

Prima e dopo l'attività fisica devi mangiare pochissimi grassi perché rallentano i processi digestivi. Una digestione lenta ti fa sentire addormentato e tu non vuoi essere addormentato mentre giochi o fai sport, vero?



Cosa mangio oggi?

Da oggi in poi ogni giorno dovrai farti una domanda importante: "ho seguito tutte le indicazioni che mi ha dato Bersagliotto?". Se rispondi sì allora sei pronto a ruggire e a liberare tutta la tua energia.

L'indicazione dei 5 pasti è importantissima per farti crescere bene. Prima abbiamo paragonato il tuo corpo ad una torta. Adesso immaginalo come un cantiere edile un po' strano dove lavorano muratori buoni (che rappresentano la sana alimentazione) e muratori cattivi (che rappresentano l'alimentazione sbagliata e il digiuno). Finché ti nutri bene e costantemente senza saltare i pasti e gli spuntini il tuo corpo crescerà grazie ai muratori buoni che lavorano per costruire, mentre se digiuni, anche solo saltando un pasto, nel tuo cantiere si ridurranno i muratori buoni ed aumenteranno quelli cattivi che lavorano per demolire.

Lo Chef Bersagliotto consiglia...

- 🍌 COLAZIONE: Yogurt, latte, fette biscottate o cereali per la colazione, frutta fresca.
- 🍌 SPUNTINO: panino al prosciutto, toast.
- 🍌 PRANZO: un primo senza troppo condimento seguito da un secondo di carne, di pesce, uova o formaggi, con contorno di verdura cruda o cotta condita con olio extra vergine di oliva, oppure di legumi.
- 🍌 SPUNTINO: frutta a piacere con uno yogurt e se ti alleni una buona fetta di crostata di frutta o marmellata.
- 🍌 CENA: come a pranzo, ma stai un po' più leggero riducendo pasta e pane.
- 🍌 Come si diceva prima nei tuoi pasti dovrebbe esserci un insieme equilibrato di carboidrati, proteine, grassi, cioè i principali elementi che ti fanno crescere



Il tuo corpo ha bisogno anche di riposo



L'organismo umano non è come una macchina...ha bisogno di pause per il recupero dell'energia. Una macchina può viaggiare in velocità senza fermarsi finché non è finito il carburante. Per te non è così. Anche se il tuo serbatoio (stomaco) è pieno non puoi continuare a correre senza fermarti. Devi dormire, devi riposare. Ti serve per recuperare lo sforzo muscolare e costruire nuovi muscoli, ti serve per diventare più forte e resistente alle malattie. Inoltre aumenta la capacità del tuo cervello: dopo una giornata piena, durante il riposo notturno il cervello consolida tutte le informazioni che ha immagazzinato. Non dormire a sufficienza ti fa sentire nervoso, ti fa andare male a scuola e nello sport, abbassa la tua capacità d'attenzione, ti mette a rischio di infortuni. Alla tua età hai bisogno di almeno 8 ore di sonno per notte.



La piramide alimentare

La piramide alimentare è il simbolo della sana ed equilibrata alimentazione.

Ci deve guidare nella scelta giornaliera degli alimenti. È formata da sei sezioni contenenti vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base della piramide sono presenti gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente, al vertice quelli che è meglio consumare in quantità minori.



Come capire se il tuo peso è nella norma e quindi se tu sei in forma?

Valutando il tuo BMI cioè Body Mass Index ovvero l'indice di massa corporea. Il BMI si calcola dividendo il tuo peso per il quadrato della tua altezza. Prova, non è difficile!

È un valore indicativo del fattore di rischio utilizzato dall'Ordine Mondiale della Sanità e da molte compagnie di assicurazione sulla vita.

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso corporeo (Kg)}}{\text{altezza}^2}$$

Esempio: Soggetto di 1,69 m per 75 Kg di peso

$$\frac{75}{1,69 \times 1,69} = \frac{75}{2,8561} = 26,26$$

VALORI BMI

< 15	magrezza grave
15 - 19	sotto peso
19 - 25	normalità
25 - 30	sovrappeso
> 30	obesità (patologia)

