



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

CORRETTO STILE DI VITA NEI GIOVANI SPORTIVI

dall'educazione alimentare al recupero dopo lo sforzo

Una tematica di grande attualità per la popolazione giovanile ed adulta in Italia è il fenomeno combinato di sedentarietà-sovrappeso che, insieme, rappresentano un grave fattore di rischio sia per patologie cardio-vascolari negli adulti, sia per uno sviluppo disarmonico nei giovani, che sempre più frequentemente ha inizio nell'infanzia.

Per combattere tale fenomeno va posta l'attenzione sulla necessità che il regime alimentare di una famiglia si uniformi il più possibile alla dieta mediterranea, la quale viene universalmente riconosciuta come equilibrata dal punto di vista organolettico, nonché capace di rispondere al meglio alla domanda di energia dello sportivo. Tuttavia, quest'accorgimento non basta da solo. È bene infatti che l'alimentazione sia correttamente distribuita su cinque pasti (colazione, pranzo, cena, due spuntini), poiché ciò ha numerosi effetti benefici:

- a) mantiene attivo il metabolismo;
- b) contribuisce alla regolazione di un adeguato equilibrio ormonale;
- c) assicura le necessarie riserve energetiche, le quali sono di importanza cruciale per l'organismo in movimento.

Va evidenziato come per il giovane sia importante che il pasto sia consumato in un ambiente tranquillo, non sovraccaricato da stimoli (tv, computer, smartphone) ed associato ad un momento di scambio relazionale con gli altri familiari.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

Un altro aspetto da non sottovalutare concerne l'importanza del sonno all'interno di un corretto sviluppo psicofisico del ragazzo, ancor più se sportivo. Il sonno infatti è necessario e fondamentale per il recupero di energie, per la produzione dell'ormone della crescita e per il mantenimento di un buon equilibrio emozionale, oltre che cognitivo.

Da non trascurare alcuni utili accorgimenti per facilitare il recupero di energie dopo un allenamento o una gara, come per esempio la conduzione di un'adeguata alimentazione post-sforzo fisico, capace di rigenerare le fibre muscolari danneggiate (doms) dalla performance sportiva. Per questo è necessaria una nutrizione a base di carboidrati (pasta, patate, pane, dolci, cereali) in tempi ristretti (entro le prime 1-2 ore), così come di proteine (carne, pesce, uova) e di bevande molto ricche di nutrienti (come il latte). Analogamente vanno reintegrati i liquidi persi sul campo mediante l'assunzione regolare di bevande (acqua, tè, succhi di frutta) per un certo periodo di tempo dopo l'impegno agonistico.

Ugualmente importanti nel favorire un più pronto e completo recupero post-performance sportiva sono il riposo ed il sonno, che è bene facilitare creando un ambiente adeguato (luci basse, minimizzazione dei rumori, temperatura mantenuta tra i 18-20 gradi circa) e la riduzione del senso di fatica e di dolore muscolare, per i quali può essere molto efficace immergere le gambe nell'acqua fredda per circa dieci minuti.

In quest'ottica non va sottovalutata l'importanza del ruolo degli adulti (famiglia, allenatori, dirigenti) nel promuovere nel giovane atleta uno stile di vita in sintonia con la pratica sportiva. Solo dai corretti comportamenti alimentari promossi quotidianamente dai genitori e dalla valorizzazione di stili di vita positivi da parte dei formatori sportivi può, infatti, venire a crearsi quell'alleanza virtuosa che assicura agli occhi dei ragazzi la credibilità e l'efficacia della proposta educativa.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

Cosa significa questo, nel concreto? Ad esempio fare attenzione in casa alla qualità ed alla quantità del cibo preparato per il figlio sportivo, alle sue abitudini di idratazione, al relax e al suo corretto riposo. Le società sportive, dal canto loro, devono porre altrettanta attenzione a creare un ambiente idoneo attraverso comportamenti coerenti con lo sport, evitando, ad esempio, che istruttori, allenatori e dirigenti fumino in presenza dei ragazzi; che essi assumano alcolici in modo esagerato ed esibito; che essi presentino, anche inconsapevolmente, comportamenti aggressivi e trasgressivi come segno di forza e mascolinità.

Altrettanta cura da parte degli adulti va riservata alla possibilità che si faccia strada, nei ragazzi che praticano sport, l'idea che con qualche additivo, come ad esempio gli integratori o le bevande energizzanti, si possano migliorare le prestazioni. Queste sostanze, seppur lecite e di per sé non dopanti, se usate in modo acritico, possono rappresentare una insidiosa tappa di avvicinamento all'idea che: "...per fare meglio basta prendere...", convinzione questa errata e che nel tempo può portare anche ad un avvicinamento al doping.