

LA FREQUENZA DEI PASTI

L'importanza della suddivisione dei pasti durante la giornata.

I 5 pasti giornalieri sono la suddivisione per la buona salute.

Il solo pasto giornaliero predispone alle malattie.

I 5 pasti non favoriscono l'accumulo, bensì stimolano l'enzima per l'utilizzo dei grassi

Le abitudini alimentari per la buona salute

Tra i principi generali della corretta alimentazione, sono fondamentali il numero e la frequenza dei pasti. Comuni abitudini di vita dimostrano che gli spuntini tra i tre pasti giornalieri aumentano il benessere ed il rendimento nel lavoro, mentre l'omissione della prima colazione diminuisce le prestazioni fisiche ed intellettuali.

Spesso i ritmi della vita moderna inducono a mangiare una o due volte al giorno, esponendosi all'obesità ed altre note malattie.

Oggi, tutti gli studiosi di nutrizione umana sono concordi nel ritenere i cinque pasti giornalieri funzionali alla salute e allo sport (questi risultati sono confermati anche da studi su animali).

Al contrario, altri studi evidenziano che le persone obese tendono a ridurre i pasti, con grande quantità di cibo.

Ne consegue che - a parità di calorie ingerite - il maggior numero di pasti comporta:

- meno peso corporeo;
- maggiore controllo di colesterolemia;
- maggiore tolleranza al glucosio
- maggiore controllo della composizione corporea (% di massa grassa e magra)
- aumentata attività di lipolisi
- normale risposte di insulina
- normale effetti sulla ritenzione di azoto e potassio
- più predisposizione all'attività motoria.

Lo studio particolarmente significativo per autorevolezza e diffusione (Tecumseh Community Health Study), effettuato su mille uomini, conferma che **la frequenza di assunzione del cibo è inversamente proporzionale al grado di obesità.**

Stesse calorie assunte: numero dei pasti giornalieri e risultati sulla salute

<i>1 pasto negativi</i>	<i>3 pasti mediocri</i>	<i>5 pasti ottimi</i>	<i>7 pasti come per i 5</i>
-----------------------------	-----------------------------	---------------------------	---------------------------------

Di particolare interesse sono le variazioni degli enzimi interessati al metabolismo dei lipidi, come l'aumento della G-6-P, l'enzima che, mettendo a disposizione dell'organismo la maggiore quantità di NADPH₂, favorisce la sintesi dei grassi.

La frequenza dei pasti nel Fitness, Cultura Fisica, Body Building

La proporzionata ipertrofia muscolare -punto chiave del Fitness, della Cultura Fisica e del Body Building- si ottiene con il giusto equilibrio calorico qualitativo e quantitativo, opportunamente suddiviso.

L'eccesso di ogni pasto diviene grasso corporeo, che, a sua volta, non è facilmente disponibile nella giusta potenza.

I 5 pasti giornalieri sono la migliore suddivisione anche nello sport.

I cinque pasti giornalieri diminuiscono l'accumulo di grasso, mettendo a disposizione costantemente zuccheri ed aminoacidi per l'anabolismo. A questa affermazione è legato il problema dell'eccesso di peso in atleti lontani dalle gare: la rimozione pre gara dei grassi stimola le vie del degrado degli aminoacidi e degli zuccheri, con perdita di massa muscolare. E' buona regola non eccedere più di 3/4 kg rispetto al peso forma della gara.

Per esperienza diretta, la sforatura del Body Building è generalmente superiore che nell' H/P.

Rispetto ai cinque pasti giornalieri, si pongono tre livelli di approfondimento.

Ipotesi di razione giornaliera di 3000 Kcal

1° livello

Divisione in 5 pasti, con quantità dettata dal buon senso. Per obiettivi di salute o di efficienza atletica ogni allenatore può dare le opportune indicazioni.

2° livello

Percentuale di Kcal per ognuno dei 5 pasti, suddivisi in

55% di carboidrati - 20% proteine - 25% di grassi

Pasti	% del totale	Kcal
Colazione	20	600
Metà mattino	12,5	375
Pranzo	30	900
Merenda	12,5	375
Cena	25	750
	100 %	3000 Kcal

Questo livello è degli atleti del Fitness e di atleti che richiedono prestazioni spinte o che sono lontani da gare.

Accorgimenti:

- colazione ricca di carboidrati
- dopo l' allenamento (dato il basso livello di zuccheri) assumere carboidrati semplici e successivamente i complessi.
- gli spuntini devono sostenere la sintesi.

3° Livello

Puntualizza la percentuale di ogni nutriente nei pasti in relazione al tipo di prestazione. L'alimentazione va sempre pensata in conseguenza dell'allenamento e nel caso del Body building le riserve di glicogeno nel fegato e nei muscoli devono essere ad alti livelli nel pasto che precede l'allenamento.

Il recupero è ugualmente importante.

Dopo l'allenamento la fase di ricostruzione deve essere la più precoce possibile.

Le ragioni sono due

La prima

I meccanismi anabolici sono predisposti per l'accelerazione iniziale: sfruttare al massimo le prime due ore.

La seconda

I catabolismi dell'attività muscolare indicano al meccanismo la direzione che deve prendere la risintesi. Anche qui il tempo è decisivo. L'alimentazione del culturista parte dall'allenamento ed è costruita intorno a questo, perciò lo schema tradizionale **colazione - pranzo - cena** può facilmente saltare. I pasti importanti per quantità e qualità sono quelli prima e dopo la seduta di allenamento.

L'allenamento serale

L'allenamento effettuato dopo le ore 19:00, non è energeticamente sostenibile dal pranzo delle ore 13:00 - 14:00; diventa invece sostenibile dalla merenda di due ore prima con il doppio della percentuale calorica (intorno al 25%).

La caratteristica di questo pasto: carboidrati a lenta assimilazione (pane, pasta, riso, patate; ad esempio, tre rosette: due con carne magra ed una con formaggio non troppo grasso). In caso di impossibilità, sostituire con un frullato di maltodestrine, proteine e qualche biscotto non troppo zuccherato ed abbondante presenza di liquidi.

Questo meccanismo è esatto prima dell'allenamento **ma non dopo**.

L'allenamento delle ore 17:00

Ore 13:00 - 14:00

Pranzo regolare con il 30% di Kcal totali

Ore 17:00 - 19:00

Allenamento intenso, durante il quale è importante assumere acqua e sali minerali, soprattutto in caso di forte sudorazione

Ore 19:00 - 20:00

La risintesi della massa muscolare può subito ripartire. Subito dopo l'allenamento - in un'ora - bere a piccoli sorsi un litro d'acqua con 50 g di glucosio (dopo un mese 70 g) ed una bustina di sali minerali

Perché il glucosio?

Perché non ha bisogno di digestione. Le cellule muscolari sono in regime di basso livello di glicemia, quindi l'entrata del glucosio non necessita di insulina.

L'assunzione subito dopo l'allenamento di carboidrati a lenta assimilazione o di maltodestrine, renderebbe il glucosio prodotto disponibile dopo ore, senza sfruttare la più favorevole ricettività cellulare.

E' da tenere in conto che 70g di glucosio danno circa 280 Kcal, quasi il 12% delle 3000 Kcal dell'esempio.

Ore 20:00 - 21:00

La cena sarà quello dello schema del secondo livello, con più proteine.

Due allenamenti giornalieri

Stessi principi, due ore prima di ogni allenamento carboidrati a lenta

Accorgimenti energetici prima, durante e dopo l'allenamento.

assimilazione e subito dopo acqua, glucosio (30g), sali minerali.

Nota - In questo articolo non sono stati considerati i supplementi nutritivi che rivestono notevole importanza prima, durante e dopo l'allenamento.

Concludiamo questo articolo con il parere degli specialisti Calderone e Michelandeli, dell'Istituto di Scienze dello Sport.

"L'apporto energetico appropriato prima, durante e dopo l'allenamento è l'elemento caratterizzante di qualunque forma di esercizio fisico. Fra tutti i nutrienti, i carboidrati rappresentano il 50% del substrato energetico in esercitazioni sub massimali e massimali. Ricordiamo che l'organismo dispone di riserve proteiche e lipidiche più che sufficienti, anche in attività intensa. L'esigua disponibilità dei carboidrati a livello muscolare rappresenta il fattore in grado di limitare la gran parte delle prestazioni sportive e di condizionare l'insorgenza del senso di fatica".

Proff. Giovanni Calderone Giampiero Michelandeli
Istituto di Scienza dello Sport
Reparto valutazione clinica della nutrizione