

ALIMENTAZIONE DELL'ARBITRO DI CALCIO

E' A TUTTI NOTA L'IMPORTANZA DI UNA BUONA ALIMENTAZIONE PER MANTENERE SANO IL NOSTRO ORGANISMO E FARLO FUNZIONARE AL MEGLIO. SE QUESTO È VALIDO PER LA PERSONA "NORMALE", CON UNA VITA PIÙ O MENO SEDENTARIA, ANCOR DI PIÙ LO È PER COLORO CHE PRATICANO SPORT.

LO SCOPO DELLA PREPARAZIONE ALIMENTARE PER LA COMPETIZIONE SPORTIVA DEVE ESSERE QUELLO DI IDENTIFICARE ED INDIRIZZARE I FATTORI NUTRIZIONALI CHE POSSONO LIMITARE O PREGIUDICARE LA PRESTAZIONE ED IN SEGUITO SVILUPPARE STRATEGIE CHE POSSANO OTTIMIZZARLA.

Infatti, anche se una giusta scelta non può portare ad un livello di eccellenza un atleta che non abbia né il talento né la motivazione per riuscire, la scelta di alimenti non idonei può precludere la realizzazione delle proprie potenzialità atletiche.

Di tutti gli aspetti che riguardano l'alimentazione nello sport, l'attenzione dell'atleta è più spesso rivolta al pasto che precede la gara, anche se altrettanto importanti per il loro impatto positivo o negativo sulla prestazione sono gli alimenti consumati nei giorni o nelle ore precedenti e quelli assunti nel recupero.

Altrettanto importante per l'atleta è stabilire il peso corporeo ottimale, ricordando però che la semplice valutazione del peso stesso così come l'uso di tabelle di riferimento non forniscono indicazioni attendibili, in quanto non tengono conto delle oscillazioni della massa muscolare che si hanno nel periodo di disallenamento (riduzione) e di preparazione (aumento), così come del contenuto di liquidi. E' quindi necessario avere a disposizione informazioni più specifiche riguardanti il rapporto tra massa grassa e massa magra e lo stato di idratazione.

Queste informazioni possono essere ottenute con metodiche sia dirette che indirette. Tralasciando le prime, che sono di alta precisione ma costose e difficilmente disponibili, sono certamente le seconde quelle più utilizzate e di facile reperibilità ed i metodi più rappresentati sono il metodo plicometrico e quello impedenziometrico.

Il primo si basa sulla misurazione di determinati distretti corporei, ricavandone la percentuale di massa grassa in rapporto all'età, al sesso ed al livello di attività svolta. Certamente più preciso è il metodo impedenziometrico, che si basa sulla applicazione di una corrente elettrica di bassa intensità attraverso elettrodi posti sul palmo della mano e sul dorso dei piedi. In base ad apposite equazioni si risale al contenuto idrico dell'organismo ed alla percentuale di massa grassa e massa magra presente.

Nel periodo di preparazione, periodo in cui generalmente vengono svolti i maggiori carichi di lavoro sia qualitativi che quantitativi, la richiesta energetica giornaliera può arrivare anche a 40 - 50 kcal per kg di peso corporeo, ed essendo un periodo dove si cerca di ottenere prevalentemente un aumento della massa muscolare, si avrà necessità di aumentare specialmente la quota proteica (anche fino ad 1,8 -2 gr/kg/di), mentre la quota glucidica e quella lipidica rimangono pressoché invariate (60% e 15%). In questa fase è altrettanto importante un aumento del fabbisogno di alcuni minerali, come ad esempio il ferro, necessario per soddisfare le aumentate richieste per la sintesi dell'emoglobina e degli enzimi ferro dipendenti che intervengono nel metabolismo energetico. Assai importante è controllare che l'assunzione di liquidi sia adeguata a bilanciare le perdite giornaliere, che possono raggiungere anche valori elevati in rapporto al clima in cui si svolge l'attività, per cui la normale assunzione di bevande potrebbe anche non risultare sufficiente a compensare le perdite, rendendosi così necessario ricorrere a specifiche strategie di reintegro, utilizzando sia acqua che succhi di frutta o bevande con basso contenuto di zuccheri (bevande ipotoniche) quantificabile in 2-4 gr per 100 ml di liquidi.

C.R.A. LOMBARDIA - SEZIONE CREMA "Cristian Bertolotti"

Nel giorno della gara l'alimentazione dovrà essere facilmente digeribile e garantire un elevato apporto di carboidrati e di liquidi. La composizione specifica dei pasti dipende dall'orario di svolgimento della gara stessa. In tale occasione infatti, il pasto deve essere di facile digeribilità e consumato almeno 3 ore prima della gara stessa: quel giorno infatti l'atleta (e l'arbitro lo è a tutti gli effetti) va incontro ad uno stress e ad 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, specie per gli arbitri delle categorie inferiori, gli orari del viaggio per raggiungere il luogo della gara, particolare che dal punto di vista organizzativo (e fisiologico-digestivo) può creare altri problemi.

Volendo fare un esempio di tale pasto (definito anche pre-competitivo), si può schematizzare in:

- a) 100 gr di pasta con pomodoro fresco e parmigiano,
- b) una porzione di dolce (crostata con marmellata o frutta fresca evitando crema, panna o cioccolato),
- c) acqua minerale non gassata (la presenza della anidride carbonica aumenta la distensione gastrica).

Tale pasto rappresenta lo schema alimentare più facilmente digeribile e di pronto uso per far fronte alle esigenze energetiche rappresentate dalla gara (400 - 600 calorie).

Avvicinandosi il momento della partita bisogna assumere cibi o bevande contenenti carboidrati semplici (40-50 gr) preferibilmente rappresentati da fruttosio fino ad 1 ora prima. Una assunzione di maggiori quantità e soprattutto di zuccheri diversi dal fruttosio deve essere in questi momenti evitata, in quanto il loro rapido assorbimento potrebbe determinare bruschi rialzi della glicemia e di conseguenza aumento della secrezione di insulina. Quest'ultima può essere di entità tale da causare una riduzione della glicemia stessa (ipoglicemia reattiva) in grado di compromettere la performance sportiva, essendo gli zuccheri il principale combustibile sia del muscolo che soprattutto del cervello, organo dove la diminuzione della glicemia ha un effetto estremamente dannoso.

Dopo la gara l'alimentazione ha il duplice scopo di ripristinare le scorte idro elettrolitiche ed energetiche, e di facilitare lo smaltimento delle scorie prodotte durante l'attività appena terminata. Il primo pasto consumato nelle ore successive deve quindi contenere in modo generoso liquidi, zuccheri complessi ed una certa quota proteica contenente soprattutto proteine vegetali, pesce o carni bianche (es. minestra o passato di verdura, pollo o pesce ai ferri con verdure, macedonia di frutta fresca).

Il rapporto tra alimentazione e recupero funzionale deve proseguire anche nel giorno seguente la gara, giorno in cui l'apporto alimentare deve completare il ripristino delle scorte di glicogeno muscolare oltre che garantire un apporto proteico e lipidico che permetta la ricostituzione dei "microdanni muscolari" eventualmente prodottisi durante l'impegno agonistico.

In alcune occasioni particolari, le normali abitudini alimentari possono non essere sufficienti a soddisfare le esigenze, richiedendosi quindi specifici interventi di reintegrazione o integrazione. Tale necessità può riguardare congiuntamente o separatamente il reintegro energetico, quello idrico e quello elettrolitico.

L'integrazione alimentare in chi effettua attività sportiva non deve necessariamente far pensare alla possibilità di migliorare la prestazione atletica attraverso l'adozione di particolari regimi nutrizionali o l'uso di speciali cibi o nutrienti. Integrare la razione alimentare dell'atleta significa fare in modo che questo adotti comportamenti alimentari corretti ed adeguati ai suoi fabbisogni energetici; in tal caso non esistono speciali integratori dietetici per l'atleta, ma è l'intera razione alimentare ad essere integrata e bilanciata. Solo quindi adottando un corretto programma di allenamento, sostenuto da una adeguata razione alimentare, l'atleta può godere di un ottimo stato di salute, essere fisicamente efficiente e quindi tentare di migliorare le proprie prestazioni atletiche.

C.R.A. LOMBARDIA - SEZIONE CREMA "Cristian Bertolotti"

Il reintegro energetico è importante poiché, specie in alcuni sport che impegnano gruppi muscolari in esercizi di alta intensità e tempi relativamente brevi, si può avere una deplezione di glicogeno nei muscoli, con conseguente diminuzione della performance (alcuni studi eseguiti alla fine di una partita di calcio hanno evidenziato una diminuzione di oltre 80% del contenuto muscolare di glicogeno ed una minore velocità media nei calciatori con le più basse concentrazioni di glicogeno).

Poiché l'esercizio fisico determina un aumento delle perdite idriche attraverso il sudore, prodotto per esigenze di termoregolazione, di fondamentale importanza risulta il reintegro idrico. Una condizione di ridotta idratazione comporta infatti una ritardata attivazione della sudorazione, una diminuzione del volume ematico e quindi della capacità di trasportare ossigeno ai muscoli e calore dai muscoli alla cute.

Per calcolare il quantitativo ideale di liquidi da assumere, bisogna basarci sulla variazione di peso alla fine della gara o allenamento, calcolando 500 ml per ogni 450 gr di perdita di peso, evitando bevande stimolanti la diuresi come tè, caffè e birra. Oltre che liquidi, il sudore anche se in minore concentrazione rispetto al plasma, contiene elettroliti quali sodio, potassio, cloro e magnesio. Inoltre l'apporto alimentare di questi elettroliti risulta spesso insufficiente anche a causa del fatto che i processi di conservazione e cottura dei cibi ne riducono il contenuto. Per tali motivi, pur senza indicazioni indiscriminate ma valutate da caso a caso, un reintegro elettrolitico può risultare decisivo nel mantenimento di un equilibrio fondamentale soprattutto per poter riprendere l'attività in condizioni ottimali. Una perdita in liquidi del 2% del peso corporeo provoca già riduzione della performance, mentre compaiono segni e sintomi clinici (vomito, cefalea, obnubilamento) se la perdita raggiunge il 3-5%. L'allenamento (specie se eseguito in clima caldo) e l'acclimatazione sono dei forti stimoli a rendere più efficienti i meccanismi della termodispersione.

La bevanda più indicata allo scopo, in questi casi, deve rispondere ai seguenti criteri di massima:

- 1. Rifornire rapidamente liquidi ai tessuti,*
- 2. Fornire quantità adeguate di carboidrati come fonte energetica,*
- 3. Contenere piccole quantità di sali minerali,*
- 4. Non provocare disturbi gastrointestinali anche se assunto in elevate quantità (essere cioè poco concentrata),*
- 5. Essere di gusto gradevole.*

Quindi, se dovessimo emanare una serie di consigli e regole riguardanti il reintegro dei liquidi nella prestazione dell'arbitro (ed atletica in genere) dovremmo dire di:

- Effettuare una corretta idratazione prima della gara,*
- Garantire all'organismo molti liquidi prima, durante e dopo la gara*
- Preferire soluzioni a basso contenuto di sali (ipotoniche),*
- Prevenire la diminuzione del sodio nelle gare di lunga durata aumentando l'apporto di sodio e cloro,*
- Includere piccole percentuali (5-6%) di carboidrati (maltodestrine),*
- Utilizzare se possibile bevande fresche (7-10 °C),*
- Bere "OLTRE LA SETE" cioè prima di avvertire sete e più di quanto la sete richiederebbe.*

C.R.A. LOMBARDIA - SEZIONE CREMA "Cristian Bertolotti"

Infine, se dovessimo fare alcuni schemi non necessariamente rigidi ma pratici, per l'alimentazione del pasto pre-gara potremmo prevedere quattro variabili (vedi tabella).

<i>Gara mattutina (ore 10)</i>
<ul style="list-style-type: none"><i>Colazione (ore 7): thè o caffè, biscotti o fette biscottate, miele, cereali, spremute</i>
<i>Gara nel pomeriggio (ore 15-16)</i>
<ul style="list-style-type: none"><i>Colazione (ore 9): thè o caffè, biscotti o fette biscottate, miele, cereali, spremute</i><i>Pranzo (3 ore prima): spaghetti o pasta pomodoro/basilico, crostata frutta o marmellata, acqua non gassata</i>
<i>Gara nel pomeriggio (ore 18)</i>
<ul style="list-style-type: none"><i>Colazione invariata</i><i>Pranzo (ore 12,30): verdure fresche, spaghetti o pasta pomodoro/basilico, carne ai ferri o prosciutto crudo con patate lesse o al forno, acqua non gassata, caffè</i>
<i>Gara serale (ore 20:30)</i>
<ul style="list-style-type: none"><i>Colazione e pranzo invariati</i><i>Snak (ore 17): biscotti, crostata frutta o di mele, miele, spremuta, thè o caffè</i><i>Cane dopo gara non molto tardi e prevalentemente composta da ministra o passato di verdure, carne o pesce con verdure, frutta</i>

A conclusione di queste brevi "linee guida" da seguire fundamentalmente durante la preparazione precampionato e nel giorno della gara, voglio fornirvi alcuni consigli pratici (DECALOGO ESTIVO) da seguire, durante il periodo delle meritate vacanze, per arrivare alla ripresa agonistica in buona forma:

- 1. controllare il peso e confrontarlo con il proprio "peso forma" (cioè il peso che si ha quando siamo in buona forma atletica) cercando di non superarlo di oltre 2 kg alla ripresa degli allenamenti,*
- 2. poiché il clima caldo provoca minori necessità energetiche, mangiare meno,*
- 3. bere spesso evitando alcolici specie alla sera (1 bicchiere di vino o 1 birra ai pasti sono più che sufficienti),*
- 4. ridurre l'introduzione di cibi ipercalorici (grassi, fritti, dolci, insaccati) prediligendo frutta, verdura e ortaggi,*
- 5. tra uno "stravizio" alimentare e l'altro far passare almeno 1 settimana,*
- 6. in caso di viaggi all'estero attenzione ad acqua, ghiaccio, gelati e frutta non perfettamente lavata.*
- 7. preferire a pranzo il "monopiatto" (prosciutto e melone, caprese, tonno-pomodoro-insalata).*
- 8. scegliere spesso tra pane e pasta per limitare l'introduzione calorica.*
- 9. limitare il più possibile il tempo trascorso davanti ai videogiochi, al computer ed alla televisione.*
- 10. ricordarsi che per il "motore umano" così come per il motore della macchina bisogna scegliere il carburante migliore e che non inquina.*