



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

INDICAZIONI NUTRIZIONALI

Di seguito descriviamo semplici ma fondamentali regole nutrizionali da rispettare in questi giorni di chiusura in casa per mantenere delle giuste masse corporee

- **NON SPIZZICARE:** la noia spinge a spiluccare sempre qualcosa, ma non c'è nulla di peggio che tenere sempre il nostro corpo in digestione. Consumare tre pasti principali quali colazione, pranzo e cena, più due semplici spuntini spezza-fame come della frutta fresca, yogurt magro, 5 – 10 mandorle; per chi mantiene alti i livelli di allenamento via libera a spuntini proteici ma sempre semplici e bilanciati come pane tostato e fesa di tacchino o frutta e parmigiano.
- **CONSUMARE CIBI PROTEICI:** carne magra, pesce, uova, legumi e formaggi magri, gli alimenti proteici rappresentano la struttura dei nostri muscoli e in questo periodo è importante non perdere tono. Possiamo consumare ai pasti delle porzioni di 150 / 200 gr e possiamo utilizzare degli affettati magri o del tonno sgocciolato come ottimi spuntini proteici.
- **MANTENERSI IDRATATI:** consumare almeno 2 litri di acqua al giorno, suddivisa in un bicchiere ogni mezz'ora e principalmente consumata al di fuori dei pasti.
- **ADATTARE LA DIETA AL MINOR DISPENDEIO ENERGETICO:** gli allenamenti sono presenti ma sicuramente più statici quindi anche l'introito calorico andrà riadattato. Limitare i carboidrati, sono una fonte energetica ma in questo periodo rischiamo solo di creare accumuli adiposi. Non vanno però mai eliminati del tutto, pensate solo di ridurre il vostro piatto di pasta o riso oppure la vostra porzione di pane, di almeno 20 – 30 gr dalla grammatura abituale.
- **CONSUMARE FRUTTA E VERDURA:** rispettare il consumo di 5 porzioni al giorno, ovvero verdura ai pasti e frutta come spuntino o a colazione. Introdurre sempre alimenti di stagione e consumare diverse varietà di frutta e verdura per introdurre nel nostro organismo differenti vitamine e minerali fondamentali per rafforzare il nostro sistema immunitario. E infine via libera anche a zenzero, curcuma e spezie, godono di un potere antiossidante e antinfiammatorio.
- **ESPORSI AL SOLE:** anche solo 10 minuti al giorno stimolano la produzione di vit D, essenziale per rinforzare le ossa e le nostre difese immunitarie.

Queste sono solo semplici regole ma metterle in pratica significa passare al meglio questi giorni ed essere pronti a ripartire più in forma di prima.

A cura della dott.ssa Giorgia Saccone

Biologo Nutrizionista

Nutrizionista della Federazione Italiana di Atletica Leggera