



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

I macronutrienti per la prestazione e il recupero

Prof. Marco Malaguti

Dip. Qualità della Vita – Università di Bologna



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Talking about macronutrients

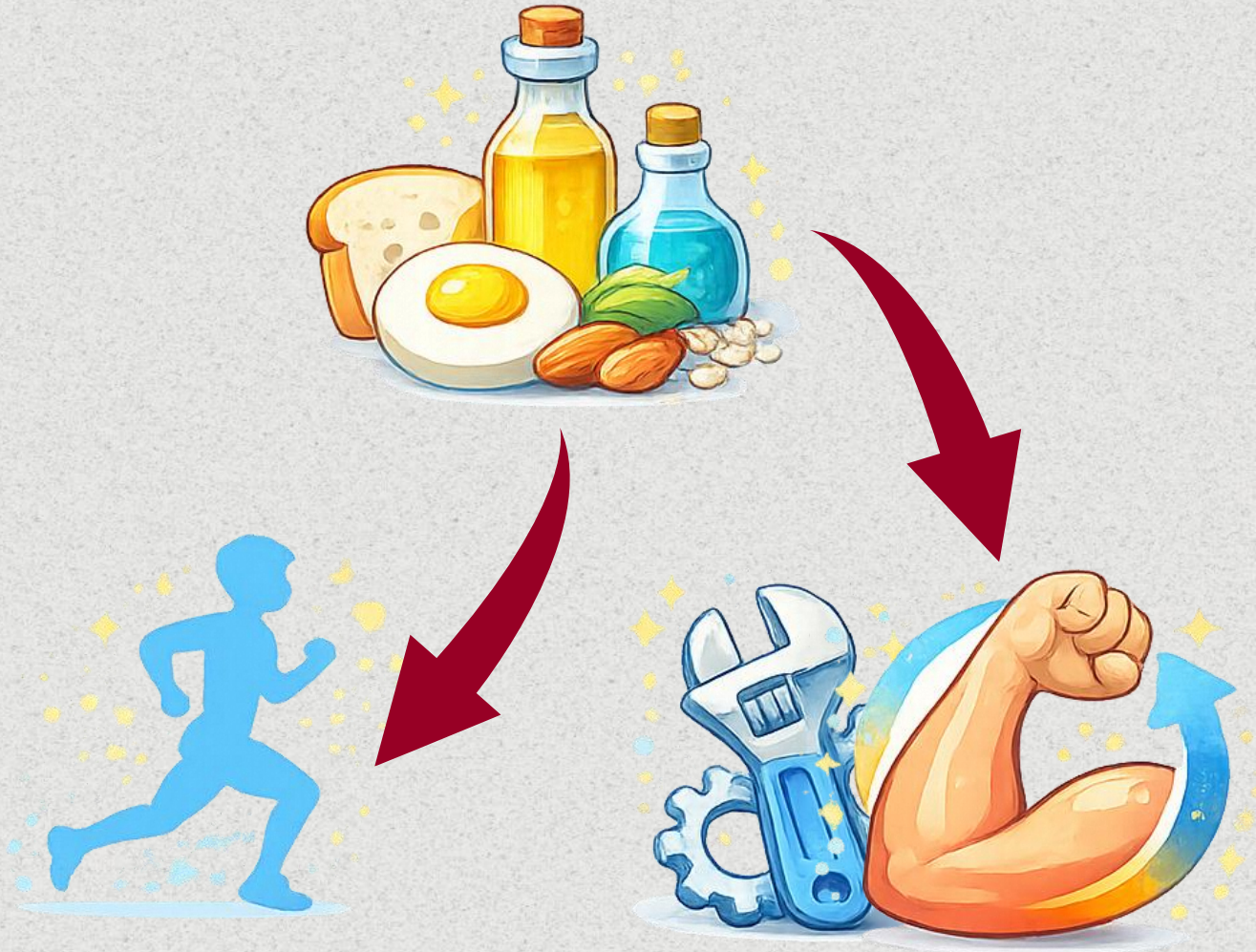
Perché i macronutrienti sono importanti:

I macronutrienti — carboidrati, proteine e grassi — sono i pilastri che sostengono ogni sessione di allenamento, scatto e salto.

Non sono concetti riservati ai nutrizionisti. Ogni allenatore dovrebbe capire cosa succede agli atleti nel corso di una settimana di lavoro.

Senza un apporto adeguato di macronutrienti, un giovane atleta rischia:

- Di sentirsi costantemente stanco
- Di recuperare lentamente
- Un calo progressivo della qualità dell'allenamento



Carboidrati: il carburante immediato per lo sport



Carboidrati: il carburante immediato

I muscoli utilizzano principalmente carboidrati durante l'attività intensa. Quando scarseggiano, la qualità dell'allenamento cala: gli atleti faticano a mantenere il ritmo e perdono la concentrazione.



Non tutti i carboidrati sono uguali:

- Zuccheri semplici → assorbiti rapidamente; utili durante sessioni lunghe e intense
- Carboidrati complessi → assorbiti lentamente; essenziali nei pasti principali durante la giornata

Per gli adolescenti con giornate intense e allenamento pomeridiano, i carboidrati complessi devono essere regolarmente presenti nei pasti principali

Proteine: costruzione, riparazione e crescita

Proteine: costruzione, riparazione e crescita

Ogni sessione di allenamento produce piccoli “danni controllati” alle fibre muscolari. Le proteine riparano questi danni, rendendo il tessuto più forte.

Ciò che conta è la distribuzione, non solo la quantità:

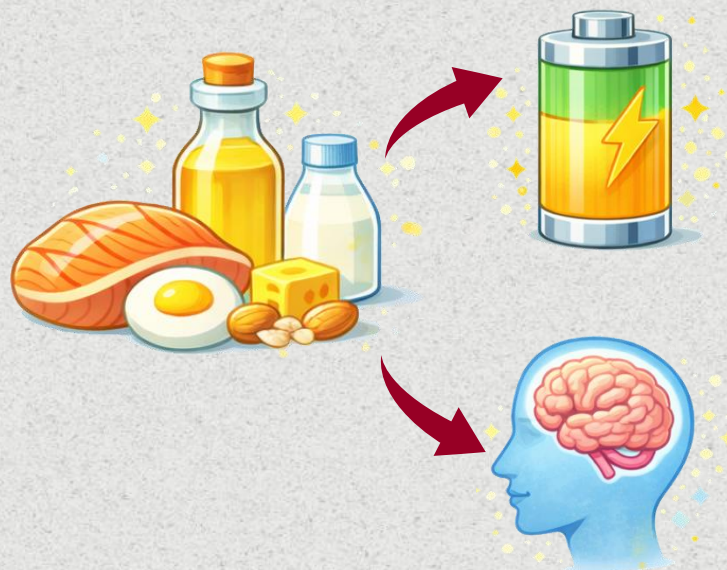
- Distribuire le proteine in tutti i pasti, colazione inclusa
- Evitare di concentrare le proteine solo a cena

Buone fonti:

- Carni bianche, pesce, uova, latticini, legumi, frutta secca — da alternare nel corso della settimana
- Cereali + legumi si combinano per formare proteine vegetali complete



Grassi: energia a lungo termine e supporto ormonale



Grassi: essenziali, non nemici

I grassi di buona qualità contribuiscono alla sintesi ormonale, alla salute del cervello e all'energia durante le attività prolungate o a intensità moderata.

Migliori fonti durante la crescita:

- Olio extravergine di oliva
- Pesce (acidi grassi omega-3)
- Frutta secca a guscio e semi

Il messaggio chiave: non “non mangiare grassi”, ma “sceglierli bene”. Eliminare i grassi può destabilizzare l'equilibrio metabolico di un giovane atleta.

Tutto insieme: un piatto equilibrato



Un piatto equilibrato nella vita reale:

Colazione:

- Cereali integrali + yogurt o latte + frutta → base completa per la mattina

Pranzo:

- Carboidrati (pasta o riso) + fonte proteica + verdure → carburante e materiale di riparazione

Cena:

- Chiude il cerchio nutrizionale; favorisce il recupero notturno

Spuntini:

- Semplici e digeribili; evitare lunghi periodi di digiuno prima dell'allenamento

Il ruolo dell'allenatore nelle abitudini alimentari quotidiane

Piccoli interventi, grande impatto:

Un allenatore può influenzare enormemente l'approccio dei giovani al cibo senza trasformare l'allenamento in una lezione di nutrizione.

- Parlare dell'importanza dello spuntino pre-allenamento
- Ricordare agli atleti di non saltare la colazione
- Far notare come la stanchezza sia spesso legata a un'alimentazione irregolare

Un giovane atleta con una presenza equilibrata di carboidrati, proteine e grassi nei tre pasti principali si allena meglio, recupera più velocemente ed è meno soggetto a infortuni.

