



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Timing dei pasti e degli spuntini

Prof. Marco Malaguti

Dip. Per la 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.

Perché il “quando” conta quanto il “cosa”

Il timing è una parte invisibile della prestazione:

Quando è giusto, l'allenamento scorre.
Quando è sbagliato, si avvertono stanchezza precoce, difficoltà digestive e scarsa concentrazione.

Gli adolescenti hanno giornate intense — orari scolastici variabili, lunghi spostamenti, attività extrascolastiche. Questo rende complicata, ma fondamentale, la distribuzione dei pasti.

L'organismo ha bisogno di piccoli rifornimenti regolari per funzionare al meglio.



Quando si mangia al momento sbagliato



Saltare i pasti = stanchezza precoce



Due errori comuni:

Saltare il pasto o mangiare troppo poco:

- L'organismo affronta la sessione con il 'serbatoio quasi vuoto': stanchezza precoce, scarsa qualità tecnica e recupero lento

Mangiare troppo vicino all'allenamento:

- La digestione è ancora in corso: senso di pesantezza, nausea o difficoltà respiratoria
- Il sangue è impegnato nella digestione e non può supportare adeguatamente muscoli e cervello

Il timing, più della quantità, determina spesso la qualità dell'allenamento.

Il pasto pre-allenamento: quando e cosa



L'ultimo rifornimento programmato:

Va consumato almeno 2 ore prima dell'attività, fornendo energia facilmente disponibile senza appesantire la digestione.

Esempio con 3+ ore prima dell'allenamento:

- Pasta con condimento semplice (olio, parmigiano) + piccola porzione di pollo o pesce + verdura cotta ben tollerata
- Carboidrati facilmente utilizzabili + proteine utili + fibre limitate

Scenario frequente: pranzo alle 13:30, allenamento alle 17:30, con uno spuntino leggero nel pomeriggio.



Lo spuntino giusto: un esempio pratico



Quando il gap è di 4+ ore:

Uno spuntino pre-allenamento è importante — semplice e digeribile. Non servono prodotti sportivi: le scelte comuni funzionano meglio.

Esempio (60 min prima dell'allenamento):

- Un frutto + un alimento ricco di carboidrati (es. un biscotto semplice, pane, galletta di riso)

Come capire se funziona:

- Energia costante e nessun senso di pesantezza o fame precoce → scelta giusta
- Nausea, crampi o cali energetici bruschi → aggiustare quantità o timing

Recupero: cosa succede dopo l'allenamento

La finestra di recupero post-allenamento:

Dopo l'allenamento l'organismo assorbe i nutrienti in modo più efficiente. È il momento ideale per reintegrare ciò che è stato consumato e prepararsi alla sessione successiva.

Uno spuntino che combina carboidrati + proteine:

- Ricostruisce le riserve energetiche e ripristina le fibre muscolari

Se l'allenamento termina nel tardo pomeriggio:

- Non serve uno spuntino — una cena completa con carboidrati complessi, proteine, verdure e frutta fornisce tutto il necessario per il recupero notturno



Recupero



Il ruolo dell'allenatore: creare abitudini alimentari funzionali

Costruire abitudini alimentari funzionali:

Un allenatore non controlla ciò che i giovani mangiano, ma può guidarli verso abitudini più funzionali:

- Sottolineare l'importanza di una colazione completa
- Suggerire di pianificare in anticipo lo spuntino pomeridiano
- Far notare come la qualità dell'allenamento dipenda dall'energia disponibile

Il timing dei pasti fa parte dell'educazione sportiva: insegnare che il corpo ha i suoi ritmi e che rispettarli consente di allenarsi meglio, recuperare più velocemente e sentirsi più forti.

