



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Scelte alimentari pratiche e gestione quotidiana

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.

Mangiare bene nella vita reale: una sfida quotidiana

La teoria incontra la pratica:

La vera sfida non è sapere cosa mangiare, ma farlo nella vita di tutti i giorni — tra scuola, impegni, amici, mensa e allenamento.

Mangiare bene non significa perfezione, ma trovare soluzioni sostenibili che funzionino nella routine quotidiana.

L'obiettivo non è controllare ogni pasto, ma aiutare i giovani a riconoscere quali scelte contribuiscono al loro benessere e li fanno sentire meglio in allenamento.



Mense scolastiche e pasti fuori casa

Fare scelte funzionali fuori casa:

Anche in mensa o con pasti veloci, le buone scelte sono possibili:

- Preferire un primo piatto semplice + una fonte proteica a lato
- Aggiungere un contorno e un frutto
- Scegliere sempre acqua al posto di bevande zuccherate

Questi piccoli accorgimenti migliorano la qualità del pasto senza complicarsi la vita.

Promemoria chiave per gli allenatori:

- Ciò che gli atleti mangiano a pranzo influisce direttamente sulla qualità dell'allenamento pomeridiano.



Gli spuntini: il punto critico della giornata

Gli spuntini sono spesso improvvisati:

Una brioche, una bibita, uno snack confezionato — scelte veloci, ma non sempre ideali. Uno spuntino scadente provoca un picco glicemico immediato seguito da un brusco calo proprio all'inizio dell'allenamento.

Alternative semplici che funzionano:

- Un piccolo panino
- Un frutto
- Uno yogurt
- Una barretta di cereali e frutta secca di buona qualità

Queste scelte permettono all'atleta di arrivare all'allenamento con energia più costante.



Gestire l'imprevisto: quando il tempo stringe

Gestire l'imprevisto è una competenza sportiva:

Bus perso, lezioni finite tardi, allenamento anticipato: non si tratta di 'mangiare perfettamente', ma di avere un piano B.

Strategie pratiche:

- Tenere uno spuntino semplice nello zaino
- Sapere cosa scegliere al bar del palazzetto
- Riconoscere quali alimenti sono meglio tollerati prima dell'allenamento

Queste strategie riducono lo stress e migliorano la qualità della sessione.



Pressione sociale e cibo: quando entrano in gioco gli amici



L'equilibrio vive nel quadro complessivo:

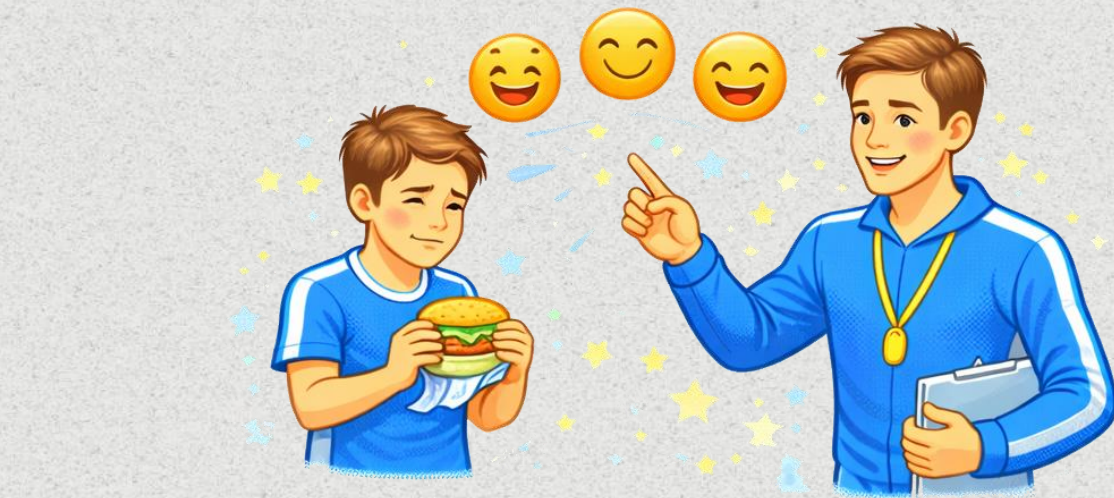
Uscite con gli amici, compleanni, pizze del venerdì sera: momenti importanti di socialità che possono creare dubbi negli atleti attenti al proprio rapporto con il cibo.

Il messaggio essenziale:

- Un'alimentazione equilibrata non si decide in un singolo pasto, ma nel quadro complessivo delle abitudini
- Un giovane che mangia bene nel corso della settimana può godersi liberamente questi momenti senza sensi di colpa



Il cibo è anche piacere e condivisione. Aiutare gli atleti a preservare entrambi.



Il ruolo dell'allenatore: normalizzare, semplificare, educare

Normalizzare, semplificare, educare:

L'allenatore può aiutare i giovani a rapportarsi al cibo con serenità — senza trasformarlo in un compito o una fonte di giudizio.

- Normalizzare gli errori
- Semplificare i messaggi
- Guidare verso scelte consapevoli

Quando un giovane collega ciò che mangia a come si sente, ha compiuto un passo importante verso l'autonomia — nello sport e nel rapporto con il cibo.