



# ALIMENTAZIONE PER IL GIOVANE SPORTIVO

DIETISTA DOTT. STEFANO BESCHI  
CELL.3479828795  
E-MAIL: STEFANO@STEFANOBESCHI.IT



**LET'S RUN**  
*together*



# CHI SIAMO

Il Comitato Organizzatore Sanremo Marathon si occupa dell'organizzazione di due importanti eventi di running a Sanremo e in Liguria: a dicembre ogni anno SANREMO MARATHON maratona | mezza maratona | 10K | 5K | Dog Run | Family Run e a giugno ogni anno RUN FOR THE WHALES SANREMO mezza maratona | 10K | Family Run



---

**LET'S RUN**  
*together*

Nutrirsi correttamente significa trovare il giusto equilibrio tra i propri desideri in campo alimentare ed i bisogni dell'organismo nelle diverse situazioni, comprese quelle che comportano uno sforzo fisico.

Come prima cosa è bene sapere che i principi nutritivi di cui ha bisogno l'organismo e che otteniamo dagli alimenti che consumiamo quotidianamente si distinguono in:

- **MACRONUTRIENTI**
- **MICRONUTRIENTI**
- **ACQUA**



**LET'S RUN**  
*together*

---

# MACRONUTRIENTI

## **PROTEINE**

Sono i “mattoni” che servono per lo sviluppo ed il mantenimento di muscoli, organi ed apparati dell’organismo.

## **LIPIDI O GRASSI**

I lipidi costituiscono la principale riserva energetica del nostro organismo. Va ricordato che anche molti ormoni e le membrane cellulari sono costituiti da lipidi.



---

# MACRONUTRIENTI

## CARBOIDRATI O ZUCCHERI

I carboidrati rappresentano la fonte di energia migliore: il carburante fondamentale dell'atleta!

Andrebbero preferiti quelli "a lento rilascio", meglio definiti a basso indice glicemico, prima della gara (ad esempio la pasta se cotta al dente oppure del pane tostato con un velo di burro e confettura) e quelli "a rapido rilascio" come zucchero bianco (saccarosio), miele, durante e subito dopo la prestazione.



---

# MICRONUTRIENTI

## **VITAMINE E SALI MINERALI (I regolatori...)**

Regolano le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo. I sali minerali aiutano ed integrano le vitamine nella loro funzione regolatrice ed anti-stress. Alcuni di essi (es. il calcio per le ossa) sono fondamentali per la formazione dei tessuti del nostro corpo.



**LET'S RUN**  
*together*

# ACQUA



L'acqua è il nutriente fondamentale. Il nostro corpo è composto principalmente di acqua in percentuali variabili a seconda dell'età, del sesso e della composizione corporea. Per l'atleta è fondamentale pensare non solo a cosa mangiare ma anche a cosa, quanto e quando bere...



---

# DOVE POSSIAMO REPERIRE I NUTRIENTI?

- **Carni, Pesci, Uova** (fonti di proteine di elevata qualità e ferro). Il pesce soprattutto quello azzurro, come ad esempio le acciughe, è ricco di grassi essenziali (gli omega 3);
- **Latte e Derivati** (apportano proteine di elevata qualità e calcio);
- **Cereali e Tuberi** (es. patate) (fonti di carboidrati, in generale sarebbero da preferire quelli non "raffinati", quindi integrali);
- **Legumi** (buone fonti di proteine anche se meno "nobili" degli alimenti di origine animale come le carni, buone fonti anche di carboidrati, vitamine e minerali);
- **Grassi da condimento** (fonti di lipidi, è da preferire l'olio extravergine d'oliva ricco anche di sostanze protettive per la salute);
- **Ortaggi e frutta**: Entrambi i gruppi sono ricchi di vitamine, minerali, fibra ed acqua.



**LET'S RUN**  
*together*

# DOVE POSSIAMO REPERIRE I NUTRIENTI?

Una dieta equilibrata deve prevedere una corretta ripartizione delle calorie assunte nella giornata:

- COLAZIONE 15-20%
- MERENDA 5%
- PRANZO 35-40%
- MERENDA 5%
- CENA 30-35%



---

# COLAZIONE

Al risveglio l'organismo ha bisogno di un pieno di energia. Una colazione adeguata è costituita da:

- alimenti che apportino proteine come, a seconda dei gusti: latte, yogurt, formaggio (preferendo quelli meno ricchi di grassi come la ricotta, che è definita come un "latticino"), prosciutto cotto, uova o bresaola;
- alimenti che forniscano carboidrati come pane integrale, fette biscottate integrali, frutta, confettura, miele.
- Se gradito si può aggiungere del cioccolato meglio se fondente (almeno 80% di cacao), del cacao amaro in polvere e frutta secca oleosa come noci, mandorle, nocciole, ecc.



# SPUNTINI



Gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio sono importanti per dare un giusto rinforzo all'organismo. Alcuni alimenti adatti potrebbero essere la frutta fresca di stagione o spremuta, frutta secca oleosa (es. noci), uno yogurt o un bicchiere di latte, un toast (preparato con pane integrale).



# PRANZO E CENA

---

Il pranzo e la cena, anche per chi pratica sport, devono essere costituiti da:

- Un piatto a base di carboidrati (pasta o riso integrali, orzo, farro, ecc)
- Una giusta quota di proteine a scelta tra carni magre (bianche o rosse), pesce e uova
- Una porzione abbondante di verdura di stagione;
- Il giusto condimento: l'olio extravergine di oliva il più adatto come composizione lipidica rispetto agli altri grassi;
- Per concludere il pasto a piacere una porzione di frutta fresca di stagione e/o frutta secca oleosa come noci, mandorle, ecc
- Come bevanda sempre meglio l'acqua



---

# ALIMENTAZIONE E SPORT

Bisogna adattare i pasti in base all'orario dell'attività fisica. Non esiste un 'menu standard' per tutti.

## PRIMA DELL'ALLENAMENTO/GARA:

- Almeno 2-3 ore prima → pasti digeribili, ricchi di carboidrati a basso IG
- 1-1.5h prima → spuntino leggero (fette biscottate con miele + yogurt)

## DOPO L'ATTIVITÀ:

- Entro 30 minuti: combo carboidrati + proteine (frullato, latte e frutta, yogurt con miele e cereali)

## CENA POST GARA:

- Può essere "libera", ma sempre equilibrata (es. zuppa completa + secondo leggero)



---

# IDRATAZIONE

L'idratazione è una delle cose più trascurate e più importanti. Anche una lieve disidratazione riduce la performance.

## CONSIGLI:

- Bere prima, durante e dopo l'attività
- Monitorare il colore dell'urina: se è scura, si è disidratati
- Reintegrare 1-1.5x il peso perso in liquidi

## DURANTE SPORT INTENSO:

- Integrare con sport drink → acqua + zuccheri + sali (es. maltodestrine + sodio + potassio)



---

# COME CUCINARE GLI ALIMENTI

La cottura influenza il valore nutrizionale. Evitiamo fritture e grassi inutili.

**Metodi consigliati:**

- Al vapore, alla griglia, al forno, al cartoccio
- Limitare l'aggiunta di grassi in cottura





**LET'S RUN**  
*together*



[www.letsrun.sanremomarathon.it](http://www.letsrun.sanremomarathon.it)



[letsruntogether@sanremomarathon.it](mailto:letsruntogether@sanremomarathon.it)



Co-funded by  
the European Union

Progetto Erasmus+ KA2 di Piccola Scala, realizzato sotto il coordinamento del Comitato Sanremo Marathon (ITALIA),  
in collaborazione con Cosmos Youth (TURCHIA).