



Siamo in Estate, Il sole splende, il tempo invita ad andare al mare, ma è anche tempo di qualcosa di davvero importante, ovvero.. iniziare a prepararci per la nuova stagione arbitrale! E una preparazione atletica coadiuvata ad un'alimentazione adeguata, risulta essere la strategia vincente per affrontare il campionato al TOP! Di seguito scriverò delle regole nutrizionali generali da seguire durante la preparazione atletica; resto a disposizione per indicazioni più approfondite e specifiche.

Ecco riportate le 6 regole generali da seguire:

- Idratazione; bere almeno 2 litri di acqua al giorno; preferibilmente berli dilazionati nell'arco della giornata (l'ideale sarebbe bere 1-2 bicchieri ogni ora e mezza).
- La regola dei 5 colori diversi; assicurarsi di mangiare al giorno almeno 3 tipi di verdura e 2 di frutta di colori diversi (es. insalata, pomodoro e carota per quanto riguarda la verdura e ciliegie e albicocche per la frutta.) In modo da apportare oltre a vitamine, sali minerali, fibra anche antiossidanti di diversa natura.
- Consumare almeno 4 volte alla settimana pesce azzurro, in modo da rifornirci di omega 3, grassi polinsaturi che svolgono anche la funzione antinfiammatoria, prevenendo così, l'infiammazione dovuta all'attività fisica.

- Consumare massimo 4 volte alla settimana carne bianca.
- Consumare legumi (ceci, lenticchia, fagioli...) almeno 3 volte alla settimana insieme ai cereali preferibilmente integrali (grano, orzo, farro...) in modo da avere in totale, un piatto contenente proteine ad alto valore biologico.
- 2-3 ore prima dell'allenamento, consumare alimenti a basso-medio indice glicemico insieme ad alimenti contenenti proteine, dopo l'allenamento invece, consumare alimenti ad alto carico e indice glicemico in modo da far ripristinare più velocemente il glicogeno muscolare perso durante lo sforzo fisico dovuto all'attività fisica (osservate la tabella di alcuni alimenti, suddivisi in base al loro indice glicemico).

Indice Glicemico Alimenti (I.G)							
Alimento		I.G	Alimento		I.G	Alimento	
Alto Indice Glicemico	Sciroppo di Glucosio	100	Indice Glicemico Moderato	Succo di Mela	50	Basso Indice Glicemico	Arancia
	Patate Fritte	95		Bulgur Integrale	50		Fagioli Cannellini
	Patate al Forno	95		Cachi / Kiwi	50		Amaranto
	Farina di Riso	95		Ananas	50		Azuki
	Fecola di Patate	95		Muesli senza Zucchero	50		Fagioli Rossi / Neri
	Carote Cotte	85		Patate Dolci	50		Farina di Ceci
	"Latte" di Riso	85		Farina di Farro Integrale	45		Semi di Lino / Ses:
	Farina Bianca	85		Pane Azzimo Integrale	45		Pesche
	Riso Soffiato	85		Pane Int. Tostato	45		Piselli Freschi
	Galette di Riso	85		Semola Integrale	45		Prugne
	Pane Bianco	85		Farro	45		Riso Selvatico
	Pop Corn	85		Riso Basmati Integrale	45		Quinoa
	Zucca	75		Segale	45		Salsa di Pomodoro
	Anguria / Melone	75		Succo Arancia	45		Albicocche
	Zucchero	70		Succo Pompelmo	45		Carote Crude
	Tagliatelle (grano tenero)	70		Farina di Segale Int.	45		Ceci
	Fette biscottate	70		Cous Cous Integrale	45		"latte" di soia
	Pane Azzimo	70		Pasta Integrale al Dente	40		"latte" d'avena
	Riso Bianco	70		Pane Azzimo Integrale	40		Fruttosio
	Miglio	70		Pane Int. Lievito Naturale	40		"yogurt" Soia Natur
Zucchero Integrale	65	Avena	40	Cacao in Polvere			
Pane Integrale	65	Kamut	40	Farina di Carrube			
Cous Cous	65	Grano Saraceno	40	Noce / Nocciola			
Mais	65	Thain	40	Sciroppo Agave			
Orzo Perlato	60	Fiocchi d'Avena Crudi	40	Crusca Avena / Fru			
Riso Lungo	60	Prugne Secche	40	Soia			
Bulgur	55	Fico Secco	40	Tofu / Tempeh			
Riso Rosso	55	Pane di Grano Saraceno	40	Zucchine			

Buona preparazione Colleghi!

Chi ben comincia è a metà dell'opera!