

## **Importanza della suddivisione dei pasti durante la giornata**

### **Andrea Re**

Insegnante di Educazione Fisica - Campione del Mondo di Canottaggio – IRONMAN di Triathlon

### **Valentina Bergamaschi**

Dietista, Laureanda in Scienze della Nutrizione Umana - Università di Milano

### **Massimo Negro**

Dietista, Dottore in Scienze Motorie, Prof. (ac) di Dietetica - Università di Pavia  
Membro della Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere (SINSEB)

### **Fulvio Marzatico**

Docente di Alimentazione e Nutrizione Umana - Università di Pavia  
Direttore Laboratorio Nutrizione Sportiva e del Benessere – Università di Pavia  
Direttivo Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere (SINSEB)

Tra i principi generali della corretta alimentazione, sono fondamentali il numero e la frequenza dei pasti. Una dieta bilanciata segue il modello alimentare dei cinque pasti: prima colazione, pranzo, cena e due spuntini, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio. Questo permette di ottenere una migliore distribuzione dell'energia necessaria al nostro organismo nel corso della giornata, con più efficiente utilizzo dei nutrienti introdotti. La ripartizione energetica delle calorie giornaliere comprende in linea generale 15-25% a colazione, 25-35% a pranzo, 20 – 30% a cena e 5-15% negli spuntini; una suddivisione che, tuttavia, risente molto dello stile di vita della persona e soprattutto può variare in ragione dell'attività fisica: un fattore che condiziona enormemente gli schemi giornalieri d'introduzione alimentare.

### **Frazionare i pasti migliora il controllo del peso corporeo**

Alcuni studi evidenziano come la prima colazione rappresenti già uno strumento di prevenzione dello sviluppo dell'obesità con un impatto significativo sull'assunzione di alimenti nei pasti successivi (soprattutto il pranzo). Fare adeguati spuntini (metà mattina e merenda), consente inoltre di controllare sia la quantità, sia la qualità degli alimenti introdotti nell'intera giornata, regolando meglio l'appetito. Dal punto di vista metabolico, a parità di calorie ingerite, il frazionamento dei pasti consente di modulare meglio il “profilo glicemico” tra un pasto e l'altro. Questo ha

importantissime ripercussioni sia sulla maggiore “stabilità energetica” nel corso della giornata, sia sul rilascio di insulina, ormone che controlla l’ingresso del glucosio ematico nei tessuti e che svolge un ruolo chiave nell’aumento della massa grassa. Tanto più i livelli glicemici giornalieri sono stabili (e quindi anche quelli d’insulina) tanto è più facile impedire l’aumento della massa grassa o eventualmente ridurla. Vien da se che in un programma di riduzione del grasso corporeo gli spuntini sono fondamentali. L’orario e la composizione degli spuntini sono funzione della presenza dell’esercizio fisico e del momento in cui questo viene svolto. In tal senso uno spuntino ricco di carboidrati (es. crostata di frutta) appena prima di iniziare una seduta di corsa “per buttar giù” qualche chilo, andrebbe evitato. L’aumento della glicemia e dell’insulina condizionerebbero negativamente l’andamento del lavoro muscolare, con riduzione dell’effetto lipolitico della corsa. Molto meglio sarebbe anticipare il pasto (2 ore prima) riducendo la quota di carboidrati e scegliendo quelli a minor indice glicemico (es: frutta, snack di soya o kamut).

### **Per chi fa sport: azione sui livelli energetici e sul recupero muscolare**

Per chi pratica sport lo scopo di frazionare i pasti è soprattutto quello di agire sul metabolismo e sui livelli energetici, scongiurando l’insorgenza di fasi ipoglicemiche, che comprometterebbero la capacità di prestazione. Gli atleti, in particolar modo quelli di alto livello, necessitano di un apporto calorico giornaliero decisamente superiore a quello normale, e devono conciliare la quantità di calorie introdotte attraverso la nutrizione, con la qualità e la digeribilità degli alimenti utilizzati. Da qui l’importanza di utilizzare strategie alimentare che soddisfino le esigenze specifiche e le necessità che gli atleti incontrano durante i periodo di allenamento, in particolare ad elevato carico di lavoro. E’ frequente infatti che gli atleti di vertice si sottopongano a doppie sedute di allenamento quotidiane; in questa fase gli atleti devono avere le corrette informazioni che consentano loro di non privilegiare l’aspetto quantitativo legato al recupero delle energie spese. Lo spuntino prima dell’allenamento dovrebbe essere leggero e a basso indice glicemico, questo consente di sostenere meglio lo sforzo e stabilizzare la glicemia durante l’impegno muscolare.

Gli alimenti e le porzioni variano a seconda del tipo di impegno e dei tempi che precedono l'inizio dell'attività fisica (vedi tabella 1 e 2). Al termine dell'esercizio lo spuntino ha come razionale la necessità di soddisfare il recupero “energetico” e “plastico” dell'organismo in ragione dell'impegno muscolare sostenuto. Al termine di allenamenti “estenuanti” tipici degli sport di endurance, disporre di strategie nutrizionali corrette facilita il corretto reintegro delle energie spese, aiutando il fisico a ripristinare le condizioni ottimali per affrontare il successivo allenamento.

La presenza di carboidrati e proteine all'interno dello spuntino post-allenamento è fondamentale; gli alimenti utilizzati al termine dell'esercizio devono essere di facile digestione per poter garantire la loro massima biodisponibilità (tabella 3) e anche l'impiego prodotti specifici può essere previsto.

### **L'indice glicemico degli spuntini**

L'indice glicemico (IG) è un valore che esprime la rapidità con la quale un alimento (a base di CARBOIDRATI) è in grado di elevare la glicemia successivamente alla sua ingestione (rispetto a un alimento preso come riferimento: pane bianco o glucosio).

#### **Alcuni esempi di IG:**

Classe I: IG>90 *Pane bianco, Cracker, Corn flakes, Patate comuni*

(Velocità di assorbimento elevata)

Classe II : IG 70-90 *Cereali integrali, Biscotti, Patate dolci, Riso brillato*

(Velocità di assorbimento intermedia)

Classe III: IG<70 *Pasta, Legumi secchi, mele, pere, Riso “parboiled”*

(Velocità di assorbimento bassa)

COMBINAZIONI ALIMENTARI CONSIGLIATE	
<b>3 – 4 ore</b>  <b>prima della gara</b>  <b>[600 – 1200 Kcal]*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte scremato (oppure tè o succo di frutta) con cereali e/o biscotti + pane e marmellata o miele</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riso o pasta conditi con pomodoro o verdure (poco olio e/o parmigiano)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insalata di riso o pasta + pane + frutta</li> </ul>
<b>1 – 2 ore</b>  <b>prima della gara</b>  <b>[200 – 300 Kcal]*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta a basso IG + cracker (oppure fette biscottate o gallette di riso)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energy bar (cereali e fruttosio) + frutta a basso IG o succo di frutta non zuccherato</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sports drink + Energy bar (cereali e fruttosio)</li> </ul>

\* Range calorico medio di riferimento. Negli atleti di resistenza l'apporto di carboidrati 3 – 4 ore prima di una gara può arrivare a circa 200-300 g (3 – 5 g/Kg di peso corporeo).

**Tabella 2 – Indicazioni alimentari pre-allenamento/gara: sport di potenza, sport di breve durata e discipline di combattimento**

COMBINAZIONI ALIMENTARI CONSIGLIATE	
<b>2 – 3 ore</b>  <b>prima della gara</b>  <b>[300 – 600 Kcal]*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latte scremato (oppure tè o succo di frutta) con cereali + yogurt magro + frutta</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pane o gallette di riso + piccola porzione di carne o pesce magro + frutta</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta o riso + piccola porzione di formaggio magro o tonno in scatola (al naturale) + frutta</li> </ul>
<b>1 – 2 ore</b>  <b>prima della gara</b>  <b>[200 – 300 Kcal]*</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liquid meal</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energy bar (cereali e fruttosio) + frutta a basso IG o succo di frutta non zuccherato</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sports drink + Energy bar (cereali e fruttosio)</li> </ul>

\* Range calorico medio di riferimento.

Tabella 3 – Alcuni prodotti utilizzabili nello spuntino post-allenamento

---

- Liquid meal (con carboidrati e proteine in proporzione variabile)
- Proteine in polvere 90% (a base di siero e caseina)
- Recovery meal (a base di maltodestrine e glucosio)
- Protein bar (con proteine del latte e maltodestrine)
- Energy bar (a base di maltodestrine, glucosio e/o saccarosio)
- Succhi di frutta (a basso tenore di fibre)
- Latte scremato

## Bibliografia essenziale

1. Negro M, Conti G, Marzatico F.: *Nutrizione e Sport. EdiErmes, Milano 2007*
2. Marisa Porrini, pubblicazione 'Cinque pasti per star bene' progetto Mulino Bianco, Università degli studi di Milano.
3. La frequenza dei pasti- Prof. Giovanni Calderone, Giampiero Michelandeli. Istituto di Scienza dello Sport.
4. A 5-year longitudinal study of the relationship between the wish to be thinner, lifestyle behaviours and disturbed eating in 9-20-year old girls- Westerberg-Jacobson J, Edlund B, Ghaderi A. Department of Public Health, Uppsala University, Sweden.
5. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults- A Keski-Rahkonen , J Kaprio , A Rissanen, M Virkkunen and R J Rose.