



Le Newsletter della Stagione 2016-17

a cura di

*Cristiana Conti, psicologa dello sport
dr.cristianaconti@gmail.com*

*Francesca Faldi, dietista
francesca.faldi@gmail.com*

1. PRONTI, PARTENZA, VIA: RIPRENDERE IL RITMO A SETTEMBRE

Cristiana Conti



Settembre. Ricominciano gli impegni: casa, lavoro, scuola, sport, attività correlate e la necessità di coordinare le varie cose rispettando le esigenze di tutta la famiglia.

L'impatto di questa ripartenza è ovviamente soggettivo, ma, in genere, il rientro dalla pausa estiva è sempre un piccolo shock; gli impegni che sopraggiungono e i ritmi che incrementano possono farci sentirci un pò spaesati, con un'energia più bassa e un maggiore livello di stress. Dopo le vacanze ci si rimette "in assetto" e l'organizzazione del quotidiano richiede del tempo, ma anche delle accortezze. Come ci si può avvicinare agli adattamenti richiesti senza stressarci troppo e cercando di ripartire nel miglior modo possibile?

Ecco alcuni punti da ricordare:

- **Consapevolezza** Per il nostro copro non è facile adattarsi a cambiamenti d'orario e a nuove abitudini, inoltre passare da un periodo di riposo ad uno denso di responsabilità è senza dubbio almeno un pò faticoso. Non dimentichiamocelo mai e non dimentichiamo che questo riguarda tanto i più grandi che i più piccoli: anche per i bambini, tornare alla quotidianità dopo un periodo più o meno lungo libero dai impegni, non è facile. Da adulti, dare il buon esempio ponendosi dinanzi ai nuovi impegni con un atteggiamento favorevole e positivo è molto importante!
- **Pensare che i cambiamenti sono normali** Ogni settembre ci troviamo dinanzi a delle modifiche che possono destabilizzarci. Comprensibile...ma ...alcune cose è normale che cambino! Nello sport, soprattutto se ci riferiamo all'attività giovanile, dobbiamo riconoscere che i cambi di orari di allenamento o i cambi di struttura ad inizio stagione sono generalmente la norma (ricordiamo, ad esempio, che le Società hanno generalmente dei margini decisionali piuttosto bassi rispetto alla concessione degli spazi di utilizzo delle strutture). Tutto ciò per il genitore spesso si traduce nel dover pensare ad una nuova organizzazione a livello logistico (ad esempio i pasti, o i trasferimenti da una parte all'altra), che richiederà del tempo, ma che è importante non vivere come un problema insormontabile: è utile confrontarsi con gli altri genitori, magari della stessa squadra o di qualche anno in più, con la Società e darsi del tempo per trovare le nuove routine
- **Programmare...nel breve e con gradualità** Anche a livello mentale la ripresa non è immediata, spesso si dimenticano le cose e la distrazione è frequente. Importante è segnarsi appuntamenti, definire priorità ma senza proiettarsi troppo sul futuro: la cosa migliore per ripartire è affrontare i cambiamenti fronteggiando le cose giorno per giorno.
- **Impostare dei buoni ritmi** Si al ritorno a delle regolarità, al riprendere un ritmo più salutare per rinnovare le energie fisiche e mentali. Come sempre un aiuto importante ci viene dai cicli sonno-veglia (ok al riabituarsi gradualmente ai consueti ritmi di sonno)
- **La novità è anche possibilità** Il cambiamento è anche per definizione un nuovo inizio. Ad esempio, si possono far sperimentare ai nostri piccoli atleti

delle conquiste in autonomia, sempre considerando che ogni età ha le proprie sfide e il proprio grado di responsabilità.

2. UNA DIETISTA IN SQUADRA

Francesca Faldi



La maggior parte dei giovani che praticano attività fisica regolarmente sono ragazzi attivi, amanti dello sport e sono in ottima salute... Allora perché una dietista in squadra?

Alimentazione e sport rappresentano due elementi fondamentali per il benessere psicofisico dell'individuo e hanno un rapporto di reciproca influenza. Se da un lato l'introito alimentare deve soddisfare le richieste energetiche di allenamenti e gare, dall'altro lato lo sport stesso costituisce un mezzo per veicolare delle sane abitudini di vita. Lo sport può in quest'ottica fungere da strumento per strutturare un rapporto corretto con l'alimentazione che duri nel tempo. All'interno di una Società come la Laurenziana Basket, che dimostra di avere a cuore i propri atleti mettendo a loro disposizione un team multidisciplinare, la figura del dietista si integra con uno staff già altamente specializzato collaborando con esso a tutela della salute.

Il dietista in Italia è una figura professionale conforme alle direttive della CEE e alla definizione delle Associazioni dei Dietisti Europei (EFAD); "è una

persona con una qualifica legalmente riconosciuta in nutrizione e dietetica che applica la scienza della nutrizione all'alimentazione e all'educazione di gruppi di persone e di individui sia in stato di salute, sia di malattia".

L'alimentazione, oltre a essere un'attività quotidiana strettamente correlata allo stato di salute, ha un ruolo fondamentale nell'attività fisica: sebbene una dieta adeguata non si traduca immediatamente in un incremento delle prestazioni atletiche e non trasformi uno sportivo mediocre in un campione, se inadeguata, può impedire una prestazione ottimale o aumentare il rischio di infortuni. Specialmente con gli atleti più giovani è giusto quindi veicolare un atteggiamento che metta in rilievo l'importanza che un regime alimentare corretto riveste nella pratica dello sport, senza però creare false aspettative per vari ed eventuali "prodotti o pratiche magiche".

Per far sì che questa duplice relazione tra alimentazione e sport si sviluppi secondo dei presupposti corretti è necessario quindi sgombrare il campo da false credenze o cattive interpretazioni ed affidarsi alla scienza.

Come deve mangiare quindi un giovane atleta?

La dieta si differenzia da quella del sedentario non tanto per la qualità degli alimenti, quanto per la quantità. Quindi, *una sana alimentazione per un atleta non è altro che una sana alimentazione in senso generale*, con alcuni accorgimenti. Vedremo nello specifico durante l'anno in cosa consiste il modello della piramide alimentare della dieta mediterranea, quali sono le corrette porzioni per fasce di età, come conviene comporre e suddividere i pasti della giornata in relazione alle partite e agli allenamenti, in che modo si può ristabilire l'equilibrio idro-elettrolitico dopo sforzi intensi e tanti altri aspetti importanti e problematiche comuni.

Imparare ad avere uno stile di vita sano è una delle sfide più convenienti che si possa scegliere al giorno d'oggi ed è un'eredità preziosa per le future generazioni. I bambini hanno bisogno di imparare buone abitudini per proteggere il loro sviluppo, ma anche la futura vita adulta.

3. QUALI OBIETTIVI PER L'ATLETA?

Cristiana Conti



Siamo all'inizio della stagione ed è importante investire del tempo per definirne gli obiettivi.

Avere un obiettivo è molto utile: mette in mano alla persona la capacità decisionale sugli eventi, favorisce la motivazione, definisce delle priorità, riduce lo spreco del tempo e consente il direzionamento delle energie, inoltre è fondamentale nei momenti nei momenti down perché ci aiuta a rifocalizzarci.

Tutto questo ci è noto, quello che invece spesso passa in secondo piano è che non è importante solo avere degli obiettivi ma sono fondamentali il modo in cui essi vengono individuati (si tratta del GOAL SETTING) e la successiva valutazione (sono stati raggiunti? Se sì, attraverso quali strade e risorse? Se no, cosa è successo?).

un'idea di massima di ciò che vogliamo può sembrarci sufficiente, ma se vogliamo massimizzare il nostro potenziale non è così...non accontentiamoci! no al vago e confuso, sì al chiaro.

alcuni punti chiave rispetto ad una corretta definizione degli obiettivi:

- ricordarsi che esiste una differenza significativa tra **obiettivi di risultato e obiettivi di prestazione**. i primi sono legati ad un esito finale di una partita o di una stagione sportiva (es. vincere una partita) e sono importanti ma non sono sotto il nostro unico controllo e vanno accompagnati da quelli di prestazione, legati alle nostre competenze, maggiormente sotto il nostro controllo e connessi al miglioramento di un comportamento o di un'abilità ritenuti fondamentali per avvicinare all'obiettivo di risultato
- piuttosto che cosa evitare o non volere, cerchiamo di preferire una definizione **positiva** degli obiettivi: cosa vuoi raggiungere? cosa ti piacerebbe ottenere?
- stare nel generico (es. "voglio diventare più bravo") non ci aiuta, né nel progettare le strategie né in fase di successiva valutazione: cerchiamo di trovare **obiettivi specifici e strutturati** (es. "voglio migliorare questo specifico aspetto in difesa") perché sono più efficaci nel dirigere l'azione
- obiettivi troppo facili e poco incentivanti inducono demotivazione: andiamo verso **obiettivi stimolanti e sfidanti in termini di difficoltà** ma comunque **realisticamente raggiungibili**.

come sempre un fattore critico rimane il **tempo**: per fare un buon goal setting per prima cosa occorre fermarsi e ragionare con calma, considerando che questa azione avrà un impatto sull'andamento di tutta la stagione agonistica

4. LA DIETA MEDITERRANEA E LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Francesca Faldi

"Basta! Da lunedì sono a dieta. Ho cominciato oggi la nuova dieta. Mi hanno detto che con quella dieta si perde peso molto in fretta. Mi serve una dieta per la pancia. Quella persona dovrebbe proprio mettersi a dieta. Io è

una vita che faccio diete. Ho comprato un nuovo libro tutto di diete. Io a dieta? Mai! Anche se..."

Anni fa era quasi un tabù, oggi non solo è stata sdoganata, ma capita continuamente di sentirne parlare.

Nella nostra società si è fatta largo, ormai da qualche anno, la così detta "cultura del benessere" parallelamente alla sempre maggiore attenzione rivolta all'estetica e alla ricerca della perfezione fisica. Sui *social networks* impazzano le mode alimentari. Nelle palestre, sulle riviste, nei centri benessere e perfino dal parrucchiere è facile ricevere aggiornamenti sulle ultime novità in fatto di alimentazione. Se da un lato questa crescente curiosità è la chiave per migliorare la propria salute, dall'altro lato, però, è facile cadere preda di false aspettative o informazioni inesatte.

Innanzitutto, cosa vuol dire davvero la parola *dieta*?

Difficile da credere, ma viene dal greco "*δίαιτα*" e significa "modo di vivere". Alla base della vita vi è infatti il nutrimento, così come vi sono l'esercizio fisico e la convivialità.

Successivamente questa parola ha acquisito l'accezione "prescrittiva", talvolta negativa, con cui la intendiamo oggi. Laddove non vi siano patologie specifiche, è senza dubbio più corretto considerare la dieta come un insieme di buone abitudini da "indossare" ogni giorno secondo i propri gusti e le proprie necessità, invece che come una prescrizione rigida finalizzata ad uno scopo da perseguire in tempi brevi. Inutile dire che raramente seguire la dieta del momento è la scelta più salutare.

Sono centinaia i modelli alimentari da cui trarre ispirazione, quindi come orientarsi in questa giungla di raccomandazioni per essere certi di non sbagliare? L'*Organizzazione Mondiale della Sanità*, deputata alla sorveglianza delle condizioni di salute dell'individuo, oltre a promuovere lo sport e l'esercizio fisico, sostiene le regole alimentari di base della Dieta Mediterranea. La Piramide Alimentare è la rappresentazione grafica di questo modello. La Nuova Piramide Alimentare, riportata in figura, ne è versione grafica più recente. Gli alimenti che compongono un pasto principale sono alla base e, via via a salire, si trovano gli altri alimenti necessari a completare il pasto, distribuiti a seconda della frequenza di consumo consigliata, giornaliera o settimanale. Alla base della piramide vi

sono l'attività fisica, la convivialità del pasto, il criterio di stagionalità dei prodotti e l'importanza del consumo dei prodotti locali.

5. SPOGLIATOIO... DOVE MI METTO?

Cristiana Conti



Lo sport è un contesto importante per apprendere l'**AUTONOMIA** attraverso la possibilità che l'atleta ha di sperimentarla nella vita agonistica ma anche in tante situazioni extra campo correlate all'attività motoria. Una di queste è proprio lo spogliatoio. Non si tratta, infatti, di un semplice posto dove cambiarsi. E' molto di più e a qualsiasi età la "vita" dello spogliatoio è davvero importante, a maggior ragione in uno sport di squadra: è un microcosmo appartenente agli atleti che va tutelato, organizzato....e

rispettato.

L'atleta viene chiamato ad un doppio confronto. In primis quello con se stesso e con gli aspetti organizzativi legati alla gestione degli aspetti personali, come l'igiene personale e la cura del materiale, considerando che ciascuno sportivo è in prima persona responsabile del proprio stato di salute. Dall'altra parte le mura di uno spogliatoio definiscono uno spazio sociale in cui si sviluppano relazioni, si creano dinamiche, ci si confronta e si collabora con gli altri. Vivere da solo nello spogliatoio, rappresenta per l'atleta più giovane l'opportunità di imparare ad essere autonomo e a cavarsela da solo di fronte alle varie situazioni, assumendosi le responsabilità legate all'essere parte di una squadra e membro di una collettività più grande, in cui vigono diritti e doveri.

Esistono infatti delle norme e viene giustamente richiesto all'atleta di essere corretto ed educato, sia in casa che in trasferta: il comportamento al suo interno deve essere rispettoso verso se stessi e gli altri, indipendentemente che essi siano i propri compagni, le altre squadre o i genitori (spesso fuori ad aspettare per tempi che non possono prolungarsi eccessivamente).

Anche in questo caso, il genitore è parte attiva ed è fondamentale il suo coinvolgimento nell'aiutare al "corretto uso" dello spogliatoio da parte dell'atleta.

A livello organizzativo, infatti, può dare dei parametri utili all'atleta per gestirsi al meglio (come quelli temporali, es: la doccia deve essere accurata ma veloce, per consentire un agevole uso dello spogliatoio), ma anche fornire messaggi su quello che può essere da parte di ciascuno l'atteggiamento adeguato per rispettare e farsi rispettare.

Tutto ciò è finalizzato all'acquisizione dell'autonomia e, quando possibile, è importante cercare di richiedere un proseguimento della propria "gestione" anche a casa, compatibilmente con ogni età (ad esempio il disfare in modo collaborativo la borsa una volta rientrati a casa). Cruciale è anche ed essere tolleranti quando, nel provare a fare da soli, si fa qualche errore o si fa poca attenzione, ad esempio se si perde un calzino o non ci siamo asciugati correttamente i capelli.

Ricordiamoci che le situazioni che mettono l'atleta in condizioni di maturare

e crescere attraverso l'impegno personale sono le direzioni giuste per favorire l'autonomia nei ragazzi.

6. L'AMORE PER LA "BUONA" CUCINA

Francesca Faldi



Il piacere dei banchetti non si deve misurare dalle squisitezze delle portate, ma dalla compagnia degli amici e dai loro discorsi.” (Cicerone)

Conoscere le regole della Dieta Mediterranea aiuta a destreggiarsi tra scelte alimentari e abbinamenti salutari, ma non è sufficiente a trasmettere l'amore per la "buona" cucina. Per far sì che tali regole diventino abitudini piacevoli e non proibizioni temporanee è indispensabile che, fin da piccoli, siano accompagnate da un contesto sano e stimolante.

Ogni tanto vale la pena di fermarsi a riflettere e prendersi del tempo per ricordare in famiglia tutte quelle piccole cose di cui va fiera la nostra cultura alimentare. Non è infatti solo questione di tradizioni: è scientificamente dimostrata una significativa e frequente correlazione fra specifici comportamenti dell'età infantile e il rischio attuale o futuro di eccesso ponderale.

Di seguito alcuni spunti per ravvivare il piacere dello stare a tavola:

- Mangiare lentamente, masticare bene, variare la qualità dei cibi e gustare quello che stiamo mangiando facilita un **rapporto "cordiale"** con il cibo;
- Sedersi ad una **tavola apparecchiata** con cura, coinvolgendo tutti i membri della famiglia in piccole mansioni che riguardano la preparazione o la presentazione del cibo, è un modo per rendere anche i più giovani complici e consapevoli delle scelte fatte in tavola;
- Fare **pasti regolari**, consumati in famiglia, con il televisore spento, conversando, aiuta ad arricchire un semplice atto fisiologico di un importante significato relazionale;
- Ricordarsi che non esistono **cibi buoni o cibi cattivi, ma porzioni** adeguate di alimenti, ognuno dei quali contribuisce alle diverse necessità dell'organismo;
- Cercare di preparare un menu unico per tutti così che si possano mangiare **le stesse pietanze**, abbiamo tutti bisogno degli stessi nutrienti, solo in quantità diverse;
- Insegnare anche ai più piccoli a "mangiare" con piacere negli **spazi temporali opportuni**, non a riempire gli spazi vuoti mangiando per trovare piacere;
- Evitare di utilizzare il **cibo come premio** o castigo o per calmare stati di irrequietezza indipendenti dal bisogno di mangiare;
- Assaggiare gradualmente **cibi nuovi** e/o sgraditi con atteggiamento positivo, eventualmente appendendo in cucina un cartellone con tutte le "conquiste" ottenute nel corso dei giorni;
- Provare ad alzarsi da tavola ancora leggermente affamati, imparando a seguire i **segnali di fame/sazietà** e ad evitare i "bis" spinti dalla gola.

Ricordate: seguire una corretta alimentazione non solo tutela la salute, ma è anche fonte di "cordiale gioia di vivere", ingrediente necessario al raggiungimento del benessere familiare.

*Verrò, ma deve essere una cena seria.
Odio le persone che prendono i pasti alla leggera"
(Oscar Wilde)*

7. A COSA SERVE LA CONSAPEVOLEZZA?

Cristiana Conti



Uno dei punti di partenza per migliorarsi come atleta è **incrementare la propria consapevolezza**.

Perché?

Consapevolezza significa mettere pensiero sull'azione ovvero "fare pensando" e questo sappiamo bene quanto valga, soprattutto in uno sport situazionale come il basket. Ma non solo.

Facendo un passo indietro, essere consapevoli vuol dire prima di tutto conoscersi. Per un atleta si traduce nell'avere ben chiari, momento per momento, i propri punti di forza e le aree su cui poter maggiormente lavorare, capire quando bisogna caricarsi o calmarsi, trovare una spiegazione a certi comportamenti in gara, conoscere le proprie motivazioni e gli obiettivi che si intendono raggiungere.

Solo dopo aver capito "come funzioniamo" possiamo lavorare per migliorarci, dal punto di vista fisico, tecnico e mentale.

Ciascuno di noi è infatti un atleta unico e diverso, con delle particolarità ed esigenze specifiche che occorre tenere in considerazione. Spesso lo ricordiamo ai tecnici, chiedendo un approccio che si ricordi dell'unicità dell'atleta, ma è importante che sia l'atleta stesso, in prima persona, a capire il proprio modo di essere e di funzionare in campo.

Comprendere come agisce la nostra mente e come risponde il nostro corpo, ci consente di individuare il momento giusto per un'azione vincente, di essere attenti al gioco, di sviluppare le nostre capacità, di saper gestire l'emotività nei momenti più difficili, di prendersi la responsabilità delle proprie scelte ed azioni, di ridurre la probabilità di infortuni e di saper rispondere con più facilità agli ostacoli e ai down tipici del percorso sportivo.

La consapevolezza si migliora innanzitutto osservando se stessi e individuando le proprie modalità: cosa penso? cosa voglio? cosa percepisco? cosa faccio? che emozioni sento?

Il tutto sospendendo il giudizio nei propri confronti e cercando, piuttosto, di scoprire chi realmente siamo: evidenziare quindi sia aspetti positivi sia negativi che ci caratterizzano, così da poterli lavorare al meglio.

La profondità con cui una persona è consapevole di sé ovviamente varia età per età, ma costituisce sempre un ottimo insegnamento per lo sport e in genere per la vita. E' vero che sviluppare una "coscienza critica" è una responsabilità individuale, ma gli adulti (genitori e allenatori) hanno in questo un peso determinante...

8. IL MATTINO HA L'ORO IN BOCCA

Francesca Faldi

*Allo svegliarvi la mattina, (...)
se sentite subito bisogno di cibo
è indizio certo di buona salute e pronostico di lunga vita.
(Pellegrino Artusi, 1891)*



La colazione è il pasto più importante della giornata. Quante volte abbiamo sentito questa frase? Lo scriveva Artusi a fine '800 e lo leggiamo continuamente ancora oggi. Probabilmente perché questa considerazione è vera e giusta: senza colazione il nostro corpo si sente come un'automobile senza benzina, anche se noi non ce ne rendiamo conto.

Eppure il numero delle persone che saltano la prima colazione è ancora molto alto e non si tratta solo degli adulti. Secondo il Rapporto ISTISAN dell'Istituto Superiore di Sanità la percentuale di bambini italiani che salta la prima colazione va dal 6% in Veneto al 18% in Sicilia. Inoltre uno su quattro non fa una colazione qualitativamente bilanciata e assume solo carboidrati o solo proteine.

La situazione è analoga tra gli adolescenti: il 59% consuma quotidianamente la prima colazione, il 26% solo occasionalmente, ma quasi il 15% non la fa mai.

Perché questo pasto è così importante? E cosa succede se viene fatto in modo inadeguato o, peggio ancora, se viene saltato?

La colazione fornisce energia e nutrienti dopo il digiuno notturno e può contribuire al miglioramento della concentrazione e del rendimento scolastico. Durante la notte, l'organismo impiega energia per le attività metaboliche di base: il cuore batte, i polmoni si dilatano, la pelle mantiene la corretta temperatura e via dicendo, il bambino si sveglia così in debito di energia e il fisico richiede l'assunzione di cibo. Se il pasto viene saltato le conseguenze sono molteplici: a scuola aumenta la probabilità che vengano

assunti cibi ad alto contenuto calorico o che calino velocemente il livello di attenzione, mentre a casa aumenta la probabilità di consumare porzioni eccessive durante il pranzo.

La prima colazione esercita quindi il proprio ruolo nel favorire il mantenimento del peso corporeo soddisfacendo le necessità dell'organismo al risveglio e consentendo un certo distacco dal cibo nel corso della giornata. Per questa ragione oltre il 48% dei bambini che non fanno colazione è sovrappeso, diversamente dal 33% circa dei bambini che assumono ogni mattina un'adeguata prima colazione.

La chiave della giusta alimentazione sta nell'equilibrio: ovvero nell'acquisire un ritmo alimentare sano che possa contribuire a controllare meglio sia la quantità di energia assunta, sia la tipologia di alimenti scelti. La prima colazione aiuta a regolare il ritmo, e quindi l'equilibrio, dell'intera giornata. Secondo un'analisi dei consumi italiani latte e biscotti risultano l'accoppiata favorita (55%), mentre la frutta (16,7%) è superata dai succhi (27,3%) e la marmellata (14%) dalle creme spalmabili (34,4%).

Come dovrebbe essere composta la colazione?

Studiando il rapporto tra composizione della prima colazione e performance cognitive di bambini in età scolare è stato possibile concludere non solo che fare colazione fa bene, ma anche che la sua composizione è importante. Se corretta e bilanciata nei suoi componenti, la prima colazione ha benefici effetti su attività e compiti che richiedono capacità visive complesse, che coinvolgono la memoria uditiva e la memoria a breve termine. Essa dovrebbe fornire circa il 20% dell'energia giornaliera e includere:

- Proteine (20%), cercando di preferire alimenti magri come lo yogurt e il latte.
- Carboidrati (60%), come pane e altri prodotti da forno (preferibilmente integrali). Ad esempio biscotti, corn-flakes, fette biscottate, muesli, riso soffiato, dolci non farciti, eventualmente con l'aggiunta di moderate porzioni di zuccheri semplici (zucchero, miele, marmellata), spesso già abbondantemente presenti tra gli ingredienti dei prodotti da forno.
- Grassi (20%), come olio o burro, sono già contenuti in quasi tutti gli alimenti, soprattutto quelli industriali. Attenzione a limitare i grassi saturi.

- Frutta fresca, ricca di carboidrati, fibre, vitamine, e Sali minerali.

È fondamentale differenziare le porzioni a seconda dell'età e delle esigenze nutrizionali e variare gli alimenti secondo i gusti e le preferenze personali.

Di seguito alcuni esempi di come comporre colazioni salutari:

- 1 tazza di latte + Pane integrale + Marmellata + Frutta fresca
- 1 tazza di latte + Fette biscottate + Miele + Frutta fresca
- 1 yogurt + Corn-flakes + Frutta fresca
- 1 yogurt + Muesli + Frutta fresca
- 1 yogurt + Frutta secca + Pane integrale + Frutta fresca
- Formaggio spalmabile + Pane integrale + Spremuta fresca
- 1 tazza di latte + Affettato magro + Pane integrale + Frutta fresca
- Frullato + Biscotti
- 1 tazza di latte + Dolce casalingo + Frutta fresca

Tè o caffè sono bevande di per sé prive di contenuto calorico e nutrienti. Bisogna però ricordare che troppa caffeina può interferire con il sonno, rendere nervosi e causare la perdita di energia nel corso della giornata. Una tazzina di caffè contiene 90 - 110 mg di caffeina, una tazza di tè circa 20 - 50 mg, mentre una lattina di Coca-Cola circa 45 mg.

Si raccomandano i seguenti limiti di caffeina al giorno:

Età 4 - 6 anni: 45 mg (una coca-cola);

Età 7 - 9 anni: 62 mg (una tazza di tè);

Età 10 - 12 anni: 85 mg (meno di un caffè);

Adolescenza: 2,5 mg per kg di peso corporeo.

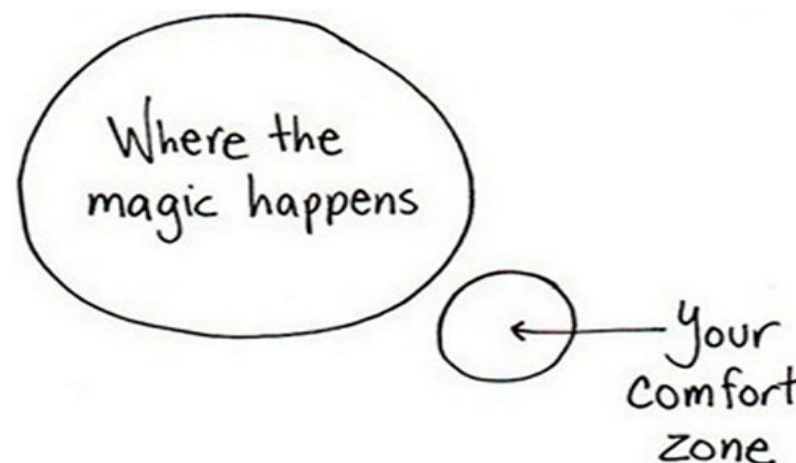
Per concludere:

1. La colazione è un pasto importante e non deve essere saltato o "rimandato";
2. È opportuno che i "menù" della prima colazione varino nell'arco della settimana;
3. I nutrienti assunti dovrebbero essere in equilibrio tenendo conto di tutti i pasti della giornata;
4. Non si deve scordare di bere acqua fresca per reidratarsi appena svegli;
5. L'assunzione di nutrienti dovrebbe essere adeguata al livello di attività fisica prevista;

6. Una prima colazione vissuta come abitudine piacevole in famiglia contribuisce a creare ritorni positivi in termini di gratificazione e rassicurazione.

9. COSA ESISTE FUORI DALLA PROPRIA ZONA COMFORT?

Cristiana Conti



Per un atleta è fondamentale conoscersi e fare leva sui propri punti di forza, sapere su quali personali capacità può fare affidamento, riconoscere gli apprendimenti che si sono consolidati, agire in uno spazio che viene sentito come psicologicamente affidabile e sicuro.

Si tratta della cosiddetta "**zona comfort**". Il termine fa riferimento agli indici di comfort termico, la temperatura alla quale il nostro organismo è più comodo e non sente né caldo né freddo, ma che cosa è?

È una dimensione interiore, virtuale, nella quale ci sentiamo comodi e a nostro agio, dove stress e ansia sono al minimo, sappiamo cosa generalmente aspettarci e possiamo muoverci disinvolti. La familiarità è la caratteristica principale di questo spazio emozionale e comportamentale che appartiene alla nostra vita quotidiana (non tocca unicamente l'ambito sportivo).

Ci sono alcuni aspetti da considerare:

- **avere una zona di comfort è fondamentale**, ci fornisce infatti uno stato di sicurezza mentale che è molto importante. Riconoscere le sue caratteristiche, potersi muovere in essa e sapere che ci si può tornare, ci dà modo di sentirci "a casa".

- **la zona di comfort è uno spazio di partenza e non un punto di arrivo.** Accanto al riconoscere la nostra zona comfort, dovremmo prendere consapevolezza anche di quanto rimanervi attaccati possa limitare la nostra realizzazione. Restare comodamente seduti nei propri spazi familiari è piacevole, comodo e rassicurante, ma è necessario che tutto questo non diventi una gabbia invisibile. Si rischia infatti di pagare un prezzo molto alto: smettere di apprendere, crescere ed espandersi. Le proprie sicurezze acquisite sono invece un'ottima base per spingersi in avanti e acquisire nuove competenze, affrontare nuove sfide e rischi, allargare il "cerchio"

- **per sviluppare nuove competenze si deve uscire da quello che si sa fare**, prevedendo che "nessuno nasce imparato" e che l'errore può far parte di questo spazio di apprendimento. Finché siamo comodi le nostre prestazioni rimangono piatte, non c'è curva di apprendimento, facciamo quel che dobbiamo fare, magari lo facciamo anche bene, ma senza alcun miglioramento. Occorre spingersi più in là perché se cerchiamo di evitare sempre il disagio e l'insicurezza, restiamo inchiodati dove siamo.

- **La zona comfort si può espandere** Ciò che oggi ci fa sentire insicuri e sotto stress, domani potrà farci sentire assolutamente tranquilli e padroni della situazione. Quando ci spingiamo fuori dalla zona di comfort, può esserci un picco nel quale apprendiamo una nuova abilità per poi abituarci nuovamente; abbiamo superato un limite e ci siamo portati al livello successivo, che a quel punto diventa parte della nostra zona di comfort: la zona di comfort si è allargata.

- **Sei tu a decidere se vivere il cambiamento come un pericolo o come una possibilità** Le tappe più importanti nello sviluppo di ciascuno di noi sono avvenute infatti al di fuori del territorio familiare (si pensi quando impariamo a camminare o ad andare in bici...) e questo si ripete tutta la vita, anche se con forme e sfide differenti. Crescendo corriamo il rischio di vedere nel cambiamento sempre il pericolo piuttosto che l'esplorazione delle possibilità. Confrontarsi con il nuovo significa invece espandere i propri confini, le esperienze, la conoscenza di sé: ogni cambiamento, anche piccolo, stimola attività cerebrali, sviluppando connessioni diverse tra neuroni.

10. IDEE PER LA MERENDA

Francesca Faldi

La **colazione**, il **pranzo** e la **cena** sono i pasti principali della giornata e per nessuna ragione andrebbero saltati...Che dire invece della merenda? Non ci sono regole rigide a riguardo, ma uno o due piccoli **spuntini**, sani e ben bilanciati, rappresentano una buona abitudine soprattutto per i giovani che praticano sport. Ciò non significa dare il via libera a innumerevoli "**fuoripasto**" e al continuo smangiucchiare pomeridiano, ma programmare uno o due piccoli pasti in base agli impegni scolastici e sportivi.

La merenda ideale non deve superare il **5-10%** delle calorie giornaliere, cioè apportare tra le 150 e le 200 calorie, variabili a seconda del peso e dell'età. L'**orario** migliore è solitamente quello equidistante dai pasti principali. I cibi devono risultare graditi, di facile digeribilità e in funzione delle abitudini e delle preferenze del bambino, senza però indulgere in eccessive o particolari richieste.

Ma **se il ragazzo fa sport**, possiamo superare questi limiti?

Quando fa attività sportiva il bambino può avere una merenda più ricca, ma è meglio non eccedere, anche per non prendere l'abitudine a fare spuntini eccessivi negli altri giorni. Lo spuntino di metà mattina e la merenda del pomeriggio possono infatti aiutare a soddisfare il fabbisogno energetico

giornaliero tamponando il senso di fame fino al pasto successivo, ma non devono sostituirsi ad esso.

Un rischio comune è quello di sopravvalutare il dispendio calorico dovuto all'allenamento e abbondare nella merenda pomeridiana. Questa finisce a volte per assomigliare più a una piccola cena che a uno spuntino e supera di gran lunga le calorie spese durante l'attività sportiva... Pizzette, bevande zuccherate, panini imbottiti, gelati o toast possono arrivare a superare anche le 300-350 kcal.

È importante che la merenda sia leggera e che preveda il consumo di carboidrati: quelli semplici, che si trovano negli zuccheri, nella frutta, nella marmellata, danno lo sprint immediato, quelli complessi, come i prodotti da forno, forniscono energia a lento rilascio. I carboidrati aiutano inoltre a preservare le riserve proteiche, importanti durante l'attività fisica e per la muscolatura.

Non dimentichiamo inoltre che chi fa movimento deve **bere** per recuperare liquidi e sali perduti con la sudorazione: l'ideale è sempre l'**acqua**, succhi o frullati vanno bene, ma apportano comunque una quota calorica da considerare.

È importante **diversificare** le scelte per mantenere una dieta bilanciata e **non esagerare** con la quantità per non rischiare di saltare il pasto successivo. Basta un po' di organizzazione nella routine e nella spesa per garantire uno spuntino sano, vario... e anche goloso!

LA MERENDA DI METÀ MATTINA	
Se c'è abbastanza tempo per il pranzo	
Se tra la fine delle lezioni e l'inizio dell'allenamento ci sono 1-2 ore almeno per consumare un pasto caldo lo spuntino di metà mattina dovrà essere piuttosto contenuto, a seconda delle necessità metaboliche del ragazzo:	Un alimento a scelta tra: ▪ 1 pezzetto di schiacciata ▪ 1 piccolo panino ripieno (di formaggi, affettati o uova) ▪ 1 piccolo sandwich con marmellata o cioccolato ▪ 1 yogurt, eventualmente con 1 pugno di corn-flakes ▪ 1 frutto fresco ▪ 1 porzione di frutta a guscio (noci, nocciole,

	mandorle) ▪ 1 pacchetto di cracker o grissini ▪ 1 fetta di torta casalinga o qualche biscotto
Se non c'è tempo per il pranzo	
Se l'allenamento è subito dopo la scuola e non c'è tempo per un vero pranzo lo spuntino mattutino dovrà essere quasi un "pasto completo":	▪ 1 panino di media grandezza ripieno (di formaggi, affettati, humus o uova con l'aggiunta di verdure cotte) + eventualmente, 1 secondo panino ripieno di verdure + 1 frutto
In aggiunta, a fine delle lezioni , prima dell'impegno sportivo, potrà consumare:	▪ 1 fetta di torta casalinga + 1 succo di frutta, eventualmente diluito

LA MERENDA DI METÀ POMERIGGIO	
Se è prevista prima dell'allenamento o in assenza di allenamenti	
La merenda dovrà essere leggera, DIGERIBILE e consumata almeno 1 ora prima dell'eventuale allenamento:	Un alimento a scelta tra quelli consigliati per la merenda di metà mattina
Se è prevista dopo l'allenamento	
La merenda dovrà essere LEGGERA e dovrà provvedere soprattutto al reintegro idrico ed energetico, così da non impegnare eccessivamente l'organismo già in fase di recupero per l'attività svolta:	Un alimento a scelta tra: • 1 strisciolina di schiacciata o pizza • 1 fettina di pane + • olio/pomodoro/marmellata/miele • 1 frutto + 1 yogurt • 1 bicchiere di latte/succo + 3-4 biscotti/fette biscottate • 1 bicchiere di latte + corn-flakes • 1 fetta di torta casalinga • 1 pacchetto di cracker o grissini
Durante l'allenamento	
È bene che il ragazzo si abitui a sorseggiare di tanto in tanto un po' di ACQUA, l'unica integrazione di cui può realmente avere bisogno!	▪ Acqua
Nei RARI casi in cui l'attività sportiva sia così intensa e prolungata da richiedere un'integrazione energetica e/o minerale:	▪ 1 succo di albicocca diluito in 750ml di acqua con l'aggiunta della punta di un cucchiaino di sale.

11. IL “PENSARE” DEL GIOVANE ATLETA: RICHIEDERLO, INCORAGGARLO O NEGARLO?

Cristiana Conti



Nei campi di gioco, in fase di allenamento o durante una partita, mi è capitato spesso di sentire gli allenatori rivolgersi ai propri giocatori con frasi come “non pensare!” o viceversa “pensa!”.

Quanto siamo realmente efficaci dicendo così?

Alcuni punti da considerare:

- “Non pensare” è un’esortazione spesso ripetuta, ma che di per sé non è reale: non si può infatti non pensare. Arrestare l’attività del cervello è impossibile, anzi, il cervello è in continua attività; se qualcuno ci chiede di non pensare il nostro cervello lavorerà per evitare dei pensieri, delle ruminazioni e il più delle volte finirà per pensarci più spesso di quanto avrebbero fatto se non gli fosse stato suggerito di non farlo. Inoltre, se cerchiamo atleti autonomi, cerchiamo anche degli atleti pensanti, quindi dire “non pensare” risulta piuttosto discordante.

E’ chiaro che se l’atleta mentre gioca si lascia prendere da un processo di sovra analisi ed iperelaborazione di ciò che succede, l’azione motoria risulta molto rallentata e viene ostacolato l’utilizzo spontaneo e naturale di quanto già appreso. E’ altrettanto chiaro anche che il pensare in partita agli errori appena commessi riduce nell’atleta la possibilità di avere un impatto positivo sulle azioni successive. Ma....dire di non pensare non lo aiuterà, anzi è probabile che in quel momento lo possa mandare più in confusione (se questo non avviene in modo evidente è solo perchè l’atleta è purtroppo abituato a sentirsi dire di non pensare!).

Il rischio principale è passare il messaggio che il pensare sia a priori disfunzionale, quando invece è il pensare male ad esserlo. Piuttosto sarebbe utile dire ai propri atleti “pensa efficacemente” (ad esempio *restringi il focus sulle cose veramente importanti in questo momento*, stai sugli obiettivi, etc...). C’è una frase celebre che esprime perfettamente questo concetto: “Tutti dovremmo imparare che la mente è qualcosa che serve per pensare e non solo per preoccuparsi”, dello scrittore R. V. Ganslen.

- Il “*Pensa! pensa!*”, viene utilizzato prevalentemente quando il coach vede i propri atleti disattenti o quando li vuole spronare a ragionare su come risolvere un problema e individuare delle soluzioni in campo. Quante volte si sente nei time out, mentre si scrive con velocità (e nervosismo) su una lavagnetta? Intendiamoci: richiamare all’attenzione la propria squadra, per eseguire al meglio un gioco o favorire una riduzione degli errori che si stanno commettendo è una buona azione, ma...la formula è quella giusta? Nel contesto sportivo il giusto o sbagliato si traduce prevalentemente in efficace/non efficace e in questo caso, più che esortare all’azione di pensiero, può risultare efficace dare delle direzioni verso cui pensare. Questo è vero soprattutto in fase di gara, quando i tempi sono ridotti, i ritmi si innalzano e la pressione corrisponde a dei cambiamenti ai processi cognitivi. Leggermente diversa la cosa in fase di allenamento, quando l’educare al pensiero non solo è una possibilità ma è anche un’azione fondamentale per la crescita dell’atleta. L’allenamento è infatti lo spazio adatto per fare acquisire al giocatore la capacità di prendere decisioni in relazione al gioco.

In generale ricordiamoci che **ogni messaggio che viene dato ai ragazzi acquisisce un senso**. Considerando la regola di base per cui è impossibile non comunicare, un messaggio inviato senza porvi attenzione, può produrre effetti ben lontani da quelli che vorremmo.

12. 5 CONSIGLI FONDAMENTALI

Francesca Faldi



Una buona alimentazione migliora la qualità della vita e lo stato di salute. In ambito sportivo mangiare correttamente significa anche supportare i risultati delle prestazioni sportive e velocizzare i tempi di recupero. Per questa ragione è importante scegliere con cura gli alimenti da assumere durante le fasi di allenamento e in occasione di prestazioni sportive, porre attenzione ai tempi in cui alimentarsi e –se necessario- ricorrere ad alcuni trucchi per prevenire eventuali carenze.

Le raccomandazioni schematizzate di seguito sono un breve riassunto di quanto emerso durante l'incontro serale con i genitori e un punto di partenza su cui riflettere a casa o insieme. Per avere un quadro completo e personalizzato devono necessariamente essere presi in considerazione numerosi fattori come lo stato di salute, lo stile di vita, l'età, i parametri fisici e antropometrici e il desiderio di perdere, mantenere o aumentare il peso e/o modificare la propria composizione corporea

1. **Fai una colazione sana:** Cereali o pane, latte parzialmente scremato, frutta. Se l'impegno sportivo è molto ravvicinato alla colazione può convenire orientarsi verso un pasto più contenuto ed eventualmente

un frullato o una spremuta.

2. **Scegli la composizione del pasto in base ai tuoi impegni:** Pasto completo almeno 3 ore prima dell'inizio dell'attività; Pasto ridotto a 2 ore dall'attività; Piccolo snack se manca 1 ora dall'inizio della pratica sportiva.
3. **Scegli una merenda adeguata all'orario:** Pane e marmellata, frutta, yogurt, frullati, pane e olio, barrette, cracker... Almeno 1 ora prima di allenarsi, altrimenti rimanda a dopo.
4. **Dopo l'impegno sportivo:** A seconda dell'orario scegli la tua merenda se non l'hai fatta prima di allenarti e a cena fai un pasto completo. Via libera a minestrone e vellutate per integrare Sali minerali e liquidi persi!
5. **Bevi:** Acqua prima durante e dopo l'attività sportiva.

13. IL WARM UP E' UNA "QUESTIONE" CHE NON RIGUARDA SOLO IL CORPO

Cristiana Conti

E' oramai chiaro a tutti che una corretta attivazione prima della prestazione preveda una fase di warm-up ovvero un riscaldamento; quello che ancora non è così chiaro, è che **il riscaldamento non è solo un processo fisico** ma è qualcosa di più: per dare luogo ad una performance ottimale occorre infatti essere pronti tanto fisicamente che mentalmente. Trovare la giusta concentrazione e attivazione psicofisica per entrare in gara è infatti fondamentale per l'atleta e la squadra.

Quando ci riferiamo al riscaldamento, in allenamento o nel pre-partita, il pensiero va subito all'attivazione di tipo muscolo-scheletrico, ma tanto come il corpo, anche la mente di un giocatore necessita di un riscaldamento. "Riscaldare la mente" significa renderla attiva in modo da guidarla verso i principali compiti da svolgere, ripensare agli schemi, le indicazioni del tecnico, le proprie motivazioni e ovviamente entrare progressivamente nel vivo della competizione.

La funzione del warm-up primariamente è proprio quella di favorire una sintonizzazione (entrare cioè in contatto ed essere consapevole) dell'atleta con ciò che andrà a vivere. Se il riscaldamento dal punto di vista fisico corrisponde ad una sintonizzazione con il proprio corpo, l'equivalente mentale è il concentrarsi sulle azioni da eseguire e il raggiungimento del livello di tensione ottimale.

Dal punto di vista mentale primariamente occorre riconoscere i propri pensieri ed emozioni, sapendo quelli che ci sono più utili (e aiutano) e quelli che invece sono per noi disfunzionali (e ostacolano). Chiaramente non tutto va bene per tutti: devi conoscerti come atleta, come cioè funzioni.

Così come un atleta progressivamente nel tempo impara un modo di riscaldarsi correttamente dal punto di vista fisico, anche la capacità di riscaldarsi mentalmente può essere appresa. Anzi, sfruttare i momenti che precedono una competizione per caricarsi psicologicamente nel modo corretto costituisce un grande vantaggio per l'atleta. Ovviamente non esiste una formula unica ma ci sono due punti assolutamente da ricordare se vuoi metterti nelle condizioni di esprimerti al meglio:

- Cerca di incanalare nella direzione giusta la tua attenzione, distogliendola da tutti quei fattori esterni o interni distraenti. Focalizzala su quelli che contribuiranno a fornire una buona prestazione.
- Focalizzati sul come raggiungere i tuoi obiettivi in gara piuttosto che sugli obiettivi stessi, solo così incanalerai tutta l'energia verso azioni specifiche ottimizzando i tuoi sforzi.



14. ACQUA IN BOCCA!

Francesca Faldi



- È possibile vivere settimane senza cibo, ma dopo 5 o 6 giorni senza liquidi la funzionalità di diversi organi e la sopravvivenza stessa sono seriamente compromessi.

• **Perché è così importante bere?** L'acqua interviene in tutti i processi metabolici del nostro organismo: trasporta i nutrienti con il sangue alle cellule, aiuta la digestione e favorisce l'eliminazione delle scorie. Inoltre è coinvolta nel sistema di termoregolazione della temperatura corporea ed è per questa ragione che una corretta idratazione è particolarmente importante nei soggetti che praticano sport. È dimostrato che influisce sulla capacità massima di sforzo e quindi sul rendimento atletico.

• **Quando ho sete devo necessariamente bere acqua?** L'acqua è la bevanda più dissetante in assoluto e con il maggior potere idratante, inoltre non apporta calorie. Il consumo di altre bibite, a causa delle sostanze in

esse contenute (zuccheri, caffeina, teina etc.), carica invece il corpo di sostanze aggiuntive. Solo in caso di attività fisica molto intensa e prolungata (superiore a 60-90 minuti) può essere consigliabile assumere bevande arricchite con zuccheri semplici e minerali nelle due ore precedenti e durante l'attività fisica.

• **Come si manifesta la disidratazione?** La forma più lieve è rappresentata dal sintomo della sete, accompagnata da bocca secca e urine concentrate. Quando il deficit raggiunge il 5% compaiono ipotensione, mal di testa e crampi muscolari. Con l'aumentare della perdita di liquidi il quadro si aggrava e, in caso di sportivi, aumenta il rischio di infortunio. A causa di fattori fisiologici la disidratazione interessa soprattutto bambini e anziani. Come riconoscerla? Il colore dell'urina può essere un buon indicatore del nostro livello di disidratazione: se è corretta si presenterà limpida e giallo paglierino, in caso di disidratazione assumerà un colore giallo scuro.

• **Quando bisogna bere?** È importante farlo ad intervalli regolari durante la giornata in modo da evitare all'intestino di disidratare totalmente il cibo ingerito e ai reni di subire urine troppo concentrate. È meglio non bere eccessivamente subito prima di fare attività fisica, mentre durante l'allenamento è consigliabile sorseggiare acqua circa ogni 15-20 minuti, preferibilmente a piccoli sorsi e mai troppo fredda per evitare la comparsa di una "congestione", soprattutto se si è accaldati.

Quante acqua bisognerebbe bere ogni giorno? Le linee guida (SINU, 2012/13) consigliano i seguenti apporti:

• ADULTI:
○ 2 L/die donna, 2,5 L/die uomo
• BAMBINI:
○ 1,3 L/die da 2 a 3 anni
○ 1,6 L/die da 4 a 8 anni
○ 2,1 L/die maschi da 9 a 13 anni
○ 1,9 L/die femmine da 9 a 13 anni

L'essenziale è mantenere il bilancio idrico sempre in equilibrio, tanta acqua esce, tanta acqua deve entrare. Fortunatamente anche i cibi contribuiscono

all'idratazione, ad esempio 80g di pasta condita con abbondanti zucchine contengono l'equivalente di circa due bicchieri di acqua, per non parlare del minestrone, un mix di acqua, vitamine e Sali minerali perfetto per il pasto serale post allenamento!

Come devo bere se mi alleno?

Bevi acqua a intervalli regolari nell'intera giornata

- Impara a riconoscere la sete dai segnali del tuo corpo
- Se la tua urina è troppo scura prova a bere di più
- Inizia a bere 2h prima dell'esercizio, ma non farlo troppo a ridosso
- Sorseggia acqua ogni 20 minuti durante l'allenamento
- Porta la bottiglina con te, ma non berla troppo fredda
- Usa altre bevande solo in caso di sforzi intensi (>60 min)
- Evitare di asciugare frequentemente il sudore
- Ricorda: la caffeina (tè, caffè, cola) ha effetto diuretico e riduce riassorbimento di acqua e Na.

Quanta acqua?

- ☐ 2 L/die donna
- ☐ 2,5 L/die uomo
- ☐ 1,3 L/die 2-3 anni
- ☐ 1,6 L/die 4-8 anni
- ☐ 2,1 L/die M 9-13 anni
- ☐ 1,9 L/die F 9-13 anni

15. QUANTO CONTA L'AUTOEFFICACIA NELLO SPORT?

Cristiana Conti

Le potenzialità di un atleta non si traducono automaticamente in prestazioni ottimali e in molti casi gli aspetti psicologici giocano un ruolo centrale nel determinare, in senso positivo o negativo, la loro realizzazione.

Credere e imparare a credere in sé stessi e nelle proprie capacità è infatti decisivo, nello sport come nella vita. Ad essere chiamata in causa è l'AUTOEFFICACIA.



L'**autoefficacia** corrisponde a quello che pensiamo di essere in grado di fare e realizzare in un particolare contesto ovvero a quanto io mi sento capace di affrontare e svolgere un compito specifico.

Non è quindi la misura delle competenze realmente possedute (anzi, a volte se ne allontana molto!) infatti troviamo atleti ricchi di potenzialità ma con poca fiducia personale e atleti che sopperiscono alcune carenze sportive con un alto livello di efficacia percepita. Di fatto, un buon livello di autoefficacia “non dipende dal numero di competenze che la persona possiede, ma da quello che crede di poter fare con esse”. Ovviamente, a parità di abilità reali possedute, la convinzione di essere capaci è una marcia in più decisiva.

Alcuni punti da ricordare:

- **La motivazione a svolgere un'attività e a portarla avanti è correlata all'autoefficacia.** Talvolta evitiamo certe attività solo perché non ci sentiamo in grado di affrontarle adeguatamente, pur avendone le reali

capacità per farlo! Siamo, infatti, scarsamente motivati ad agire e a impegnarci se non ci riteniamo all'altezza delle situazioni e queste convinzioni influenzano anche il mantenimento delle motivazioni, per quanto tempo cioè gli sforzi saranno prolungati, aldilà delle difficoltà e delle esperienze negative che si possono incontrare.

- **L'autoefficacia determina la scelta degli obiettivi da raggiungere.** Ecco, le persone che dubitano della propria efficacia tendono a scegliere obiettivi poco ambiziosi, rinunciano più facilmente, gestiscono peggio le situazioni nuove e frequentemente hanno un calo di impegno, con una visione meno positiva e ottimistica del futuro. Se non si è convinti delle proprie capacità raramente si raggiungeranno gli obiettivi previsti.

- **La capacità di saper reagire agli ostacoli è collegata all'autoefficacia.** Questo è vero nell'immediato, considerando che un atleta che ha maggiore fiducia nelle proprie capacità mostra una maggiore capacità di concentrazione, sa fronteggiare meglio i pensieri negativi e riprendersi dopo l'errore. Ma lo si nota anche in come affronta i momenti down più lunghi, con una gestione più adeguata dei fattori di stress e una maggiore accettazione dei rischi legati a nuove sfide.

- **I livelli “estremi” di autoefficacia non sono positivi.** In automatico, forse, ci viene da pensare solo alle conseguenze negative determinate da una scarsa fiducia nelle proprie capacità, ma occorre fare attenzione. Se è vero, infatti, che un basso livello di autoefficacia è controproducente, in altre forme lo è anche un'autoefficacia troppo alta: può portare ad allenarsi con sufficienza, a sottostimare l'avversario o a non identificare propri spazi di miglioramento.

- **Il livello dell'autoefficacia è mutevole.** Il senso di autoefficacia si costruisce nel tempo e, diversamente da altri aspetti della

16. COSA MANGIO PRIMA DI GIOCARE?

...Dipende che ore sono!

Francesca Faldi



Partita alle 9.30: Sarebbe preferibile consumare la colazione almeno 2 ore prima di scendere in campo. Una porzione di *cereali* (corn-flakes, biscotti, fette biscottate, pane, muesli o torta fatta in casa) accompagnata eventualmente da una moderata porzione di *zuccheri* (miele, marmellata o cioccolata da spalmare sul pane o sulle fette biscottate) e da una di *latticini* (latte o yogurt).

Una valida alternativa alla colazione dolce consiste nella *colazione salata*: pane e formaggio magro, un piccolo toast con prosciutto privato del grasso visibile, una bruschetta con olio e pomodoro, un pezzetto di pizza, oppure pane e noci.

Dopo la partita un bicchiere di *spremuta o un frutto fresco* rappresentano l'alternativa ideale prima del pranzo, poiché ricchi delle vitamine e dei sali minerali persi durante lo sforzo fisico.

Se non si ha abbastanza tempo per la colazione completa si potrà comunque mangiare una piccola fetta di pane e marmellata, qualche biscotto oppure un frullato, l'importante è non arrivare in campo a stomaco vuoto. Ricordiamoci comunque che, in caso di partita mattutina, riveste particolare importanza il pasto della sera precedente, che dovrà essere completo di primo e secondo piatto.

Partita alle 11.00: Se la sveglia è presto e si ha tempo sufficiente per fare una *colazione completa* a inizio mattinata si potrà consumare come *spuntino*, almeno 1 ora prima della partita, un piccolo frutto e successivamente un *pranzo completo*. Se invece la sveglia è prevista più tardi e non si ha il tempo dello spuntino mattutino la colazione sarà uguale a quella precedentemente descritta e il frutto o la spremuta potranno essere consumati a fine partita o a fine pranzo.

Partita alle 16.00: Se si ha il tempo di consumare il pranzo 3 ore prima della partita (intorno alle 12.00) si potrà prevedere un pasto completo e ben digeribile, ovvero una porzione di *primo piatto* condito con sughi a base di verdura, una porzione di *secondo piatto* con contorno di *verdura* non eccessivamente abbondante, del *pane* e un *frutto*. Se invece tra il pranzo e la partita sono previste meno di 3 ore sarà preferibile evitare la porzione di secondo piatto, che sarà comunque consumata a cena. In questo caso il pasto dovrà essere più leggero e composto da una porzione di *primo piatto* (ad esempio pasta) con l'aggiunta di *parmigiano*, poche *verdure* e un *frutto*. Dopo la partita si potrà fare una *merenda* nutriente e appagante, ma che permetta di arrivare a cena con la fame (pane e marmellata, barrette, cracker, pane e olio e/o pomodoro, piccola fetta di dolce, biscotti, yogurt, piccolo pezzetto di pizza o schiacciata).

Partita alle 18.00: Il *pranzo* dovrà essere un pasto *completo* e, intorno alle 16.00, si potrà fare un piccolo *spuntino* (un frutto o qualche biscotto o una fetta di pane e marmellata o una barretta). A *cena*, si potrà consumare un pasto *completo* preferibilmente ricco dei liquidi e minerali persi, quindi via libera a minestrone e vellutate.

Partita alle 21.00: In pochi avranno modo di cenare almeno 3 ore prima. L'ideale sarà un *pranzo completo* e una *tarda merenda* ricca di carboidrati. Quindi uno o due panini ripieni (di formaggi, salumi o uova e verdure) ed eventualmente un frutto o un piccolo pezzetto di torta casalinga. A seguito della partita lo spuntino dovrà essere leggero ed equilibrato e varierà a seconda dell'orario. Se è ancora abbastanza presto per una piccola cena si potrà mangiare minestrone o vellutata, altrimenti uno yogurt, della frutta o un frullato.

È sconsigliabile: sperimentare nuovi cibi poco prima di una partita poiché non se ne conosce la tolleranza.

È importante: bere acqua durante tutta la giornata, prima, durante e dopo la partita.

Le porzioni e la composizione stessa dei pasti variano a seconda delle fasce di età, dei ritmi familiari, delle preferenze e della tolleranza individuale. Per questo motivo lo schema proposto non può che essere solo un piano illustrativo generico finalizzato a dare un'idea complessiva di come strutturare un pasto pre partita.

17. EMOZIONI...DAGLI SPALTI

Cristiana Conti



“Tutto ciò che accade al giocatore accade allo spettatore. Ma, mentre in teatro lo spettatore è solo un osservatore, nello sport è un attore”.
(R. Barthes)

Pensiamo ad una gara, alle emozioni che entrano in gioco: sono solo quelle degli atleti? Assolutamente no! Le parti coinvolte sono tante e anche dagli spalti l'attiva partecipazione alla partita arriva attraverso il corpo e la voce dei genitori.

Da qualche anno gli studi in ambito sportivo si stanno concentrando anche in questa direzione, con la consapevolezza che il comportamento dei genitori (ad esempio come si comunica con i figli rispetto allo sport o come si interagisce con il contesto e gli altri protagonisti della scena sportiva) è una variabile che incide profondamente sull'approccio sportivo dei figli e su molti altri aspetti della loro personalità. In una ricerca venivano poste delle domande ai genitori e due mi hanno particolarmente colpito: “Quando suo figlio affronta una competizione sportiva, quanto le è capitato di provare orgoglio e compiacersi per la sua prestazione?” e “Quando suo figlio affronta una competizione sportiva, quanto le è capitato di provare frustrazione per un suo errore?”. La maggior parte del campione generale dichiarava di provare vissuti di orgoglio e di compiacimento davanti alle performance sportive dei figli mentre era più propenso a negare i vissuti o le emozioni ritenute socialmente negative. I risultati possono sembrare non particolarmente sorprendenti, ma è interessante chiedersi: con quale consapevolezza un genitore vive e soprattutto manifesta le proprie emozioni rispetto allo sport del proprio figlio?

Rispetto a questo, ci sono alcuni punti che è importante annotarsi:

- **Le emozioni arrivano al giovane atleta:** un giovane atleta sente e viene influenzato da ciò che lo circonda, soprattutto quando la “dimensione è collettiva e agisce da moltiplicatore emozionale”. Inoltre, se pensiamo ai più piccoli, la distanza necessaria per gestire i vissuti personali e controllarli non sono ancora pienamente sviluppate ed è facile esserne sopraffatti.
- **Le emozioni sono legate alle aspettative** Molte delle emozioni si legano alle aspettative (esplicithe e implicite) che un genitore nutre nei confronti dei propri figli. E' normale che si desideri il massimo per il proprio figlio, ma va ricordato che le elevate aspettative producono tensione e spesso il timore di non essere all'altezza. Pensiamo anche che la diversità di aspettative tra madre e padre è il più delle volte evidente per il figlio ma non altrettanto per il genitore. Un principio generale? Il successo e la buona riuscita

sportiva del figlio non deve mai essere il metro di misura della propria buona riuscita.

- **È importante essere consapevoli del proprio coinvolgimento** Migliorare cioè la capacità di distinguere le proprie emozioni (gioie, paure, attese e insicurezze) e quelle del figlio, anche consapevoli delle differenze che possono esistere nelle prospettive del padre e della madre a tal riguardo.

- **No alla teatralità delle emozioni** Lo si chiede all'atleta in campo, e ovviamente lo stesso principio deve valere negli spalti: gestire le emozioni e i comportamenti, evitando eccessi e reazioni incontrollate. La cattiva gestione dell'aggressività, la competitività esasperata e l'incitamento ai gesti scorretti rende il clima interpersonale molto pesante. L'incapacità di tenere a bada i commenti inopportuni, le offese all'arbitro e agli avversari, le critiche eccessive e ripetute durante e dopo la partita sull'operato del tecnico o sulla prestazione della squadra non solo incidono sulle performance dei giovani atleti, ma soprattutto sulla loro serenità.

- **L'atteggiamento di fair play corrisponde anche ad un modo di esprimere le emozioni** e questo non riguarda solo emozioni negative come rabbia, disappunto, non approvazione... il gioco "corretto" e il rispetto sono principi da tutelare indipendentemente dal risultato

In tutto questo va sottolineato anche il grande ruolo che l'adulto ha nell'agevolare il giovane atleta alla lettura emotiva di un evento. Le emozioni esistono e sono normali ma attenzione a quelle che trasmettiamo e a come lo facciamo!

18. A SCUOLA DI SEMPLICITA': SNACK PROMOSSI O BOCCIATI?!

Francesca Faldi

Seguire una dieta salutare è meno difficile di quel che si pensi, occorre innanzitutto una spesa... semplice! Un'alimentazione sana e consapevole dovrebbe infatti prevedere il consumo abituale di alimenti freschi e stagionali e dare poco spazio a tutti quegli alimenti industriali e

preconfezionati che sempre più facilmente si trovano sui nostri scaffali. Nei supermercati esistono migliaia di prodotti accompagnati da diciture accattivanti e talvolta poco veritiere. Su che elementi è quindi opportuno basare le nostre scelte al momento della spesa?

VALUTIAMO 4 REQUISITI:

- La provenienza: attraverso le prime tre cifre del codice a barre è possibile capire l'origine del prodotto (800 - 839 è Italia). La provenienza dovrebbe essere preferibilmente ITALIANA o, meglio ancora, LOCALE (con valide eccezioni per alimenti stranieri e contrassegnati come STG, IGP e DOP).
- Gli ingredienti: un prodotto di qualità ha, nella maggior parte dei casi, una lista di ingredienti molto corta (circa 5 o 6 ingredienti).
- Gli additivi: preferibilmente dovrebbe essere privo di addensanti, coloranti o aromi artificiali.
- Gli zuccheri: in etichetta gli zuccheri semplici dovrebbero essere in misura inferiore ai 5g per 100g di prodotto solido o 2,5g per 100ml di prodotto liquido. Inoltre, se è presente lo zucchero come ingrediente non deve essere al primo posto della lista.

È importante educare i bambini all'uso di alimenti sani e semplici (come pasta, riso, frutta, verdura, pane, legumi) affinché imparino ad apprezzare fin da piccoli i sapori delicati dei cibi salutari.

Uno dei modi per fare questo è ridurre il consumo degli alimenti industriali, spesso protagonisti delle merende o delle colazioni "dell'ultimo minuto". Quei piccoli, comodi dolci monoporzione sono studiati per essere irresistibili e dare il massimo del piacere grazie al mix di zuccheri, grassi e sale, ma contengono concentrazioni di calorie e nutrienti spesso inadeguate: nella maggior parte dei casi sono carenti di fibre e contengono concentrazioni elevate di grassi saturi e zuccheri semplici. Inoltre, a differenza delle preparazioni casalinghe che richiedono maggior tempo di preparazione e il cui consumo è in genere occasionale, sono sempre pronti nella dispensa trasformando così il consumo di dolci occasionale in un'abitudine "fuori controllo". Le tabelle di seguito dimostrano che

possiamo preparare a casa alternative salutari (in verde) più valide dei prodotti offerti dall'industria alimentare (in rosso)

MERENDA OK!	INGREDIENTI	KCAL	ZUCCHERI AGGIUNTI	FIBRA	NUMERO DI INGREDIENTI
panino con affettato	50 g di pane integrale 30 g di prosciutto Verdura a piacere	166	NO	2,8 g	Solo 2 o 3
pane e formaggio	50 g di pane integrale 20 g di formaggio Verdura a piacere	195	NO	2,8 g	Solo 2 o 3
pane e hummus	50 g di pane integrale 30 g di Hummus di ceci (ceci, limone, olio, sale)	190	NO	3 g	Solo 5
frullato di frutta	150 ml di latte intero 150 g di fragole 1 cucchiaino di miele	155	5 g di miele	2,4 g	Solo 3
yogurt bianco + frutta fresca	100 g di pesca 125 g di yogurt intero	112	NO	2g	Solo 2
frutta secca	20 g circa di mandorle (circa 10 mandorle)	125	NO	2,5	Solo 1
frutta fresca	150 g di banana	103	NO	2,7 g	Solo 1
pop corn	30g di pop-corn fatti in casa (con aggiunta di poco sale, senza burro né olio)	115	NO	1 g	Solo 2

MERENDA BOCCIATA!	INGREDIENTI	KCAL	ZUCCHERI AGGIUNTI	FIBRA	NUMERO DI INGREDIENTI
latte al gusto di fragola e banana	200 ml di Bibita confezionata	92	10 g	0 g	Oltre 15
barretta con riso soffiato e cacao	23 g, ovvero 1 barretta confezionata	132	11,5 g	0,3 g	Oltre 17
snack alla mela	35g di merendina confezionata	150	10 g	1 g	Oltre 16
cornetto alla crema	50g di croissant alla crema pasticceria	208	16 g	0,5	Oltre 22
cornetto vuoto integrale	40 g di croissant integrale confezionato	183	5 g	1,2 g	Oltre 17
frozen yogurt industriale	125 g di frozen yogurt (1 coppetta)	210	21 g	0,3	Oltre 15
patatine in busta	30 g, ovvero una confezione mono porzione	168	NO	1,3	Oltre 10 (ii prevalenza grassi)
cola o altre bibite	330 cl, ovvero una lattina	139	35 g	0	Oltre 12

19. I FALSI MITI SULLE ABILITA' MENTALI NELLO SPORT

Cristiana Conti



L'impatto degli aspetti mentali sulla prestazione sportiva è oggetto di costante attenzione da parte del mondo dello sport: constatare che in gara la componente mentale può intervenire in modo critico favorendo una buona performance o viceversa determinandone una scadente suscita molto interesse.

Da una parte sono oramai molteplici le ricerche scientifiche che hanno evidenziato come l'allenamento delle abilità mentali sia positivamente correlato al livello di prestazione e in generale al benessere psico-fisico dell'atleta, dall'altra su tali aspetti continuano a rimanere tanti falsi miti (e pregiudizi).

Ho selezionato i più frequenti:

- **Le abilità mentali sono innate e per questo non possano essere allenate e migliorate.** E' vero che ciascuno di noi nasce con delle predisposizioni fisiche e mentali ma questo non significa che con il tempo queste non possano modificarsi, essere continuamente migliorate e potenziate. Essere motivati, riuscire a stare calmi in situazioni di pressure,

mantenere una fiducia nelle proprie capacità anche in momenti difficili non sono semplici innate qualità.

- **L'allenamento delle abilità mentali è riservato agli atleti d'élite.** E' vero che ad usufruirne al momento sono prevalentemente gli atleti professionisti, ma si tratta di una limitazione che va superata. Le abilità mentali, similmente a quelle motorie, possono essere apprese e perfezionate a tutti i livelli e per ogni tipologia di sport: in ogni atleta ci sono potenzialità che se conosciute e sviluppate possono consentirgli di esprimere la propria eccellenza.
- **Per allenarsi mentalmente è sufficiente fare degli esercizi specifici.** E' vero che esistono tanti strumenti ad hoc che possono essere utilizzati, ma il punto cruciale non è questo: apprendere qualche tecnica senza sapere quando applicarla, se è davvero utile per le proprie caratteristiche, quali principi la sottendono e in quale processo è coinvolta è praticamente inutile. Imparare meccanicamente qualcosa, anzi, può essere addirittura controproducente. Per migliorare d'efficacia è prima di tutto necessaria la consapevolezza: conoscersi e capire come "si funziona".
- **La preparazione mentale funziona anche se l'atleta non ci "crede".** Gli esercizi possono essere proposti anche ad atleti seriamente non interessati, ma in tal caso i benefici saranno minimi. Il peso della motivazione e della responsabilità individuale nell'impegno che la persona mette nel fare le cose è determinante e non sottostimabile.: nessun allenamento mentale potrà infatti prendere realmente avvio senza la volontà e l'impegno reale dell'atleta.
- **La preparazione mentale offre soluzioni rapide.** Affermazione quanto più lontano dalla realtà. Ogni momento è buono per iniziare una preparazione mentale ma la variabile tempo deve essere valutata per avere i giusti obiettivi e le corrette aspettative. La preparazione mentale non è "miracolosa", serve tempo, serve allenamento. Il "tutto e subito" non è una logica che appartiene alla preparazione mentale che trova invece la sua migliore espressione in spazi attenti alla crescita, alla sperimentazione e alla competenza,
- **Allenarsi mentalmente mi porterà ad un successo garantito** Dipende da cosa intendiamo successo: Se per successo intendiamo risultato non è

assolutamente detto: nello sport non ci si allena sapendo che sicuramente si otterrà una vittoria; ci si allena per massimizzare al massimo le probabilità della stessa, cercando di mettere in campo al meglio le risorse che ho a disposizione. Se però per successo intendiamo miglioramento e crescita la risposta è assolutamente sì: lavorare sulla parte mentale a partire dalla consapevolezza e dalle percezioni di autoefficacia ha un impatto non solo in ambito sportivo ma nella vita in genere.

Chiudo con quello che più comunemente (purtroppo) sento:

- **Ci si allena mentalmente quando si hanno problemi da risolvere** E' vero che l'utilizzo della Psicologia dello sport può essere molto utile per la risoluzione della criticità per l'atleta, la squadra e la Società, ma è necessario un forte cambiamento di prospettiva: la psicologia dello sport corrisponde primariamente alla valorizzazione delle risorse.

20. TRUCCHI PER TUTTI

Francesca Faldi

Il momento del pasto è soggettivo: per alcuni è un'esperienza mistica ricca di tentazioni, per altri è poco più che una noiosa lotta con le verdure.

Il rapporto con il cibo dipende dal carattere, dalla storia, dalle abitudini e, ovviamente, dai gusti personali. Accanto a chi si emoziona per una pasta al pomodoro c'è sempre chi, pur di non mangiare, si cimenta in sculture improvvisate con la mollica del pane o coltiva orticelli di purè con la punta della forchetta.

A volte però, per un motivo o per un altro, capita di desiderare qualcosa di diverso: un paio di chili in più o qualche centimetro di pancia in meno.

Come si fa a trovare quella **spinta per decidersi a cambiare**? È possibile impedire alla gola di prendere il sopravvento se si considera il cibo il massimo piacere della vita? E come è possibile mangiare un pochino di più quando sembra tutto così poco interessante?

Ovviamente la **determinazione** è fondamentale e, purtroppo, non esiste una formula magica, l'importante è non arrendersi e giocare **d'astuzia!**

TRUCCHI PER MANGIARE MENO

- Mettere in tavola le porzioni già fatte, non i vassoi, così da non cedere alla tentazione di servirsi una seconda volta;
- Portare la fetta di pane e non il cestino, perché avere intorno inutili tentazioni?
- Evitare distrazioni durante il pasto (come tv, pc, telefoni, giornali, riviste). L'occhio registra le quantità che mangiamo e le comunica al cervello per attivare i segnali di sazietà, meglio restare concentrati;
- Alzarsi a fine pasto per evitare di smangiucchiare all'infinito senza quasi rendersene conto;
- Masticare bene e fare piccoli bocconi, così da aiutare la digestione e avvertire il senso di sazietà. Servono 20-30 minuti perché il cibo raggiunga lo stomaco e poi l'intestino, ed è proprio questo il tempo necessario ad inviare i segnali chimici al cervello e comunicargli che s'è sazi;
- Usare piatti piccoli, poiché il vuoto del piatto grande potrebbe generare insoddisfazione;
- Fare la spesa dopo aver mangiato e usando una lista;
- Tenere cibi pericolosi in punti poco accessibili, sperando che la pigrizia faccia la sua parte;
- Assecondare le sensazioni e ogni tanto rompere le regole. Se ci va un cioccolatino scegliamolo fondente, ma non obblighiamoci alla solita mela, finiremo per mangiare 3 mele...e 1 cioccolatino!
- Non darsi dei limiti troppo restrittivi, proibirsi totalmente di qualcosa alla lunga potrebbe portare a indulgere nei cibi proibiti in modo smodato e senza alcun controllo;
- Lavarsi i denti subito dopo i pasti! Quando si ha la bocca profumata e pulita, si desidera mantenere quella piacevole sensazione di freschezza;
- In occasioni come feste o buffet è preferibile dare un rapido sguardo al tavolo imbandito e decidere prima cosa si metterà nel piatto, poi cominciare a servirsi;

- Resistere 10 minuti alla tentazione del fuori pasto. Spesso la voglia di cibo è solo temporanea, cercare di distrarsi per almeno 10-20 minuti con un'attività a scelta prima di cedere alla tentazione;
- Masticare una gomma può distrarre la mente dalla sensazione di fame e convincere il cervello che si sta realmente mangiando; in alternativa sorseggiare un tè o una tisana o succhiare lentamente una mentina senza zucchero.

TRUCCHI PER MANGIARE DI PIU'

- Usare piatti grandi e non riempirli del tutto. Si può sempre aggiungere altro cibo dopo, l'importante è non spaventarsi di fronte a un piatto completamente pieno;
- Evitare bevande gassate, ingomberebbero lo stomaco inutilmente;
- Bere lontano dai pasti per contrastare il senso di sazietà precoce e il gonfiore addominale;
- Preferire alimenti poco voluminosi e ricchi di energia;
- Tostare il pane per renderlo più digeribile e meno ingombrante, eventualmente aggiungere un po' di olio di oliva per aumentarne l'appetibilità e l'apporto calorico;
- Fare 2-3 spuntini e 3 pasti principali: anche se in molti credono che mangiare spesso consente di "accelerare" il metabolismo, non ci sono studi scientifici che confermano questa ipotesi;
- Evitare di mangiare in luoghi troppo rumorosi o con odori forti o particolari, un ambiente rilassante è l'ideale per godersi il pasto;
- Quando non si può mangiare è utile bere, non bibite gassate, ma succhi o frullati preparati con frutta fresca, yogurt o latte intero e mandorle o pinoli ammorbiditi e tritati;
- Preferire gli spaghetti alla pasta corta, perché hanno una resa minore e se ne riesce a mangiare di più;
- Laddove possibile, fortificare gli alimenti graditi con cibi altamente calorici e dal volume ridotto (ad es. olio, parmigiano, latte, burro, maionese, frutta secca e a guscio);
- Evitare discussioni a proposito del cibo e evitare di parlare di cibo a tavola.

- Preparare il cibo o essere informati su cosa verrà servito prima di sedersi a tavola, così da non farsi cogliere dall'ansia di fronte a piatti nuovi o insoliti;
- Variare spesso la qualità degli alimenti;
- Fare piccoli passi alla volta, non scoraggiarsi e non impuntarsi su risultati immediati.

21. COME LO SPORT AGISCE SUL CERVELLO

Cristiana Conti



La settimana Mondiale del cervello nasce con l'obiettivo di ampliare la conoscenza su quello che è il nostro organo più complesso e appassionante. Oramai è assodato che il cervello è tra gli organi che più traggono beneficio dall'attività fisica: lo sport è in grado di influenzare la qualità della nostra vita migliorando la salute e il funzionamento cerebrale in termini di efficienza, lucidità e velocità nel prendere decisioni...ma non solo. Sono stati condotti numerosi studi sullo sport e il suo legame con l'attività

cerebrale evidenziando come sport diversi siano in grado di attivare e sviluppare aree cerebrali differenti.

In linea più generale come impatta l'esercizio fisico sui circuiti neuronali e la funzione cognitiva?

- **favorisce le funzioni esecutive** Le funzioni esecutive sono costituite da tre capacità utilizzate nelle strategie di problem solving: il controllo inibitorio (ovvero la capacità di non farsi distrarre da elementi non significativi mentre si sta facendo qualcosa), la memoria di lavoro e la flessibilità di risposta cognitiva (ovvero la capacità di variare i propri modi di pensare e di agire per adattarsi ai cambiamenti richiesti dall'ambiente). Tali funzioni vengono fortemente implementate dalla pratica sportiva impattando sulla capacità di ragionamento del soggetto.

- **migliora le capacità mnemoniche** I benefici più evidenti sono proprio a livello della memoria. Confrontate ai sedentari, le persone che svolgono una regolare attività fisica sono più brave nelle prove mnemoniche e le strumentazioni evidenziano la nascita di nuove cellule nell'ippocampo (la struttura del cervello che controlla la memoria e l'apprendimento), permettendo di immagazzinare nuove informazioni.

- **migliora l'attenzione** Lo sport migliora la capacità di concentrazione e potenzia i meccanismi di vigilanza: aiuta sia a direzionare il focus correttamente sia a ignorare le informazioni distraenti nonché sul mantenimento temporale dell'attenzione.

- **ha un'azione preventiva** Il regolare esercizio fisico, specie se praticato fin dall'età giovanile, agisce da fattore protettivo rispetto a forme presenili di demenza e deterioramento cognitivo (nella fascia di età tra i 30 e 65 anni la prevalenza è di circa 250 casi ogni 100.000 abitanti).

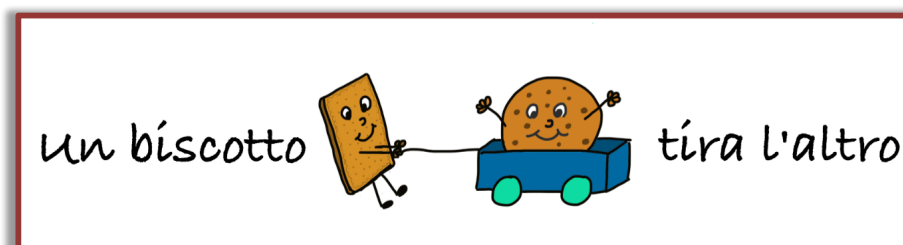
- **blocco del processo di invecchiamento cerebrale** Molti studi evidenziano come il cervello di coloro che fanno più attività fisica subisce un restringimento minore rispetto a coloro che svolgono un livello minimo di movimento.

- **combatte l'emicrania e la cefalea di tipo tensivo** L'esercizio fisico è in grado di ridurre l'intensità e la frequenza del mal di testa in maggior misura rispetto a quando si ha uno stile di vita sedentario

Come qualsiasi altro muscolo anche il cervello va allenato: la buona notizia è che i benefici dello sport a livello cognitivo si riscontrano già dopo qualche mese di allenamento anche nei non-atleti e in chi è sempre stato sedentario

22. UN BISCOTTO TIRA L' ALTRO

Francesca Faldi



Vi è mai capitato di mangiare un biscotto e sentire il desiderio di afferrarne subito un altro? E di sentire un buco allo stomaco pochi minuti dopo aver finito un succo di frutta molto zuccherato? Non è solo una questione di gola...

La regola base per una sana alimentazione è fare pasti bilanciati, completi e correttamente ripartiti nei nutrienti essenziali, variando spesso gli alimenti e cercando di non indulgere in rovinose abbondanze.

Un eccesso di grassi è notoriamente correlato ad aumento di peso, ma se si esagera con gli **zuccheri** cosa accade? Gli zuccheri, oltre a dare una forte **dipendenza psicologica**, possono innescare il meccanismo della **fame continua**, soprattutto nei soggetti predisposti.

Cosa succede al nostro corpo quando mangiamo cibi molto dolci? Questi vengono digeriti velocemente e si ha un aumento rapido della glicemia, ovvero dei livelli di glucosio (zucchero) nel sangue. La regolazione di questo valore avviene mediante due ormoni chiamati *insulina* e *glucagone*. Il nostro organismo si comporta pressappoco in questo modo:

Quando c'è abbondanza di glucosio (dopo il pasto) il corpo si adopera per utilizzarne il più possibile e quello in eccesso lo immagazzina sotto forma di grassi (NE HA TANTO, LO USA SUBITO!). Per farlo libera insulina.

Quando c'è carenza di glucosio (a digiuno), cerca di conservarlo prelevando i grassi dalle scorte e utilizzandoli come fonte energetica (NE HA POCO, LO RISPARMIA). Per farlo libera glucagone.

La glicemia tende quindi ad aumentare nel sangue in presenza di pasti molto ricchi di carboidrati, soprattutto se "semplici"; mentre si mantiene più bassa se i glucidi sono associati a proteine, grassi e fibre. Il meccanismo dell'insulina diventa "perverso" quando ne viene secreta troppa e ciò avviene, come abbiamo visto, a seguito di un pasto sbilanciato e troppo ricco in zuccheri. In questo caso la glicemia, prima troppo alta, si abbassa velocemente a causa dell'abbondanza di insulina, tanto che il cervello va in crisi e invia all'organismo gli stimoli per introdurre nuovo combustibile (ecco che torna subito la FAME!).

Per questa ragione è preferibile che ogni pasto sia composto da: una porzione di cereali integrali, una porzione di verdura, e almeno una porzione di alimento proteico (2-3 volte a settimana i legumi, 2-3 volte il pesce, 1 volta le uova, 4-5 volte la carne, 3 volte i formaggi) ed eventualmente una porzione di frutta.

Il meccanismo dell'insulina è una reazione fisiologica che, in presenza di pasti sbilanciati, può causare sensazione di fame precoce, ma non è indice di malattia. Valori di glicemia superiori a 100 mg/dl indicano invece un'alterata glicemia a digiuno; per valori oltre 126 mg/dl si parla di diabete. In questi casi, e per chi presenta familiarità per diabete, a maggior ragione potrà essere utile seguire una dieta equilibrata e a basso indice glicemico.

Nella tabella che segue sono riportati gli alimenti divisi in tre diverse colonne a seconda dell'indice glicemico, cioè della loro capacità di influenzare i livelli di glicemia, e del contenuto in grassi, che ne determina l'impatto più o meno positivo sulla salute.

CONSUMO FREQUENTE	CONSUMO MODERATO	CONSUMO OCCASIONALE
Pane, preferibilmente integrale Pasta, preferibilmente integrale Cereali integrali Quinoa Riso integrale o basmati	Pasta all'uovo Mais Riso parboiled Pizza (sottile, preferibilmente integrale) Focaccia integrale	Biscotti, brioches, merendine Cereali con zuccheri aggiunti Cracker Prodotti a base di mais Barrette ai cereali Torte, caramelle Pizza alta o focaccia
Tutti i vegetali crudi o cotti (eccetto quelli delle altre liste): carciofi, asparagi, peperoni, broccoli, cavoli, cavolfiore, sedano, cetrioli, melanzane, fagiolini, spinaci, zucchine, pomodori etc.	Carote cotte Barbabietole Zucca	Purea di patate Patate al forno o lesse Frittelle di patate Patatine confezionate
Funghi		
Legumi: fagioli, ceci, soia, lenticchie	Piselli, fave e fagioli di soia freschi	
Carne, preferibilmente bianca	Insaccati magri, hamburger	Carne impanata o in pastella Pancetta o lardo
Pesce	Crostacei e molluschi	Fritture di pesce
Uova		
Frutta, preferibilmente con la buccia: Mele, arance, kiwi, albicocche, pompelmi, kiwi, ciliegie, prugne, mango, pere, pesce etc.	Banana Mandarini Uva Cachi Melone Fichi	Uva passa Datteri Succhi di frutta industriali Frutta sciroppata Sciroppi alla frutta
Frutta a guscio (noci, pinoli, mandorle, pistacchi)	Composta di frutta tipo purea, preferibilmente con fibra	Frutta disidratata (prugne, albicocche, fichi secchi)
Latte parzialmente scremato	Latte intero	
Yogurt senza zuccheri aggiunti	Yogurt alla frutta	Yogurt cremosi dolci
Formaggi magri freschi	Formaggi semi stagionati	Formaggi stagionati
Minestre di verdure	Minestre con legumi e patate	
Olio extravergine di oliva	Olio di semi	Margarine vegetali
Aceto	Salsa di soia	Ketchup
Succo di limone		
Chiacchieri di frutta	Gelato artigianale alla frutta	Gelati confezionati

23. IMPARARE A RESPIRARE

Cristiana Conti



La respirazione è una funzione fisiologica necessaria e basilare per l'essere umano. Sebbene il respiro sia alla base della vita, proprio perché "va da solo" siamo abituati a farci poca attenzione.

Non cambia tanto il discorso se la popolazione a cui facciamo riferimento è quella sportiva; è incredibilmente basso, infatti, il numero di atleti che utilizza la respirazione in modo corretto e pienamente consapevole.

Qualche spunto su questo importante processo:

- **Il modo in cui si respira ha molto a che fare con le prestazioni atletiche** (e in genere con la qualità della vita): oltre ad una migliore funzionalità cardiovascolare e polmonare, una maggior ossigenazione dei tessuti e funzionalità del sistema linfatico, respirare correttamente può diminuire lo stress e la tensione muscolare, ridurre la fatica, incrementare la reattività,

garantire un maggior controllo su sé stessi nonché favorire una qualità del sonno più alta

- **Può essere un processo sia inconsapevole che (in parte) volontario** Per la maggior parte del tempo non ci rendiamo conto di respirare e lo facciamo in automatico, ma se vogliamo- entro certi limiti- siamo in grado di influenzare il ritmo, l'ampiezza e la durata di ogni singolo respiro. Ricordiamoci: la respirazione è soggetta ad adattamenti e quindi allenabile.

- **Respirare meglio... fa pensare meglio** Un respiro consapevole si collega infatti a dei miglioramenti di tipo cognitivo: permette di concentrarsi pienamente nelle azioni che si stanno svolgendo, riorientare l'attenzione in caso di distrazione, avere maggiore maneggevolezza dei pensieri ed essere meno "turbati" da quelli negativi e fuorvianti. Potremmo dire che il controllo del respiro determina una mente più tranquilla ma anche più reattiva e lucida nel prendere decisioni.

- **Il respiro è condizionato dal nostro stato fisico ed emotivo** Il modo in cui respiriamo riflette lo stato fisico della persona (quando facciamo uno scatto, andiamo solitamente in affanno e abbiamo un respiro poco profondo, veloce e ritmato), ma anche quello psicologico (una persona che si trova in uno stato di stress molto alto tende ad avere una respirazione molto veloce e con poca profondità, mentre una persona in stato di calma tenderà ad avere un respiro profondo e completo)

- **Il nostro modo di respirare condiziona il nostro stato psicologico** Si tratta della situazione complementare alla precedente, considerando che i tra i due aspetti vi è una reazione biunivoca. Un certo modo di respirare, infatti, è in grado di modificare il nostro stato emotivo e di stress. Come? assumendone il controllo, ovvero cambiando consapevolmente il ritmo di ogni respiro (rallentandolo) e la profondità (aumentandola) perché ciò determina una riduzione dei battiti cardiaci

- **Una respirazione profonda e lenta ha la capacità di abbassare i battiti cardiaci** e, di conseguenza, ha un effetto rilassante ed aiuta ad allentare gli stati d'ansia. Fondamentale nella respirazione è l'espiazione, in parole poche più sarà lunga la espiazione maggiore sarà l'efficacia del rilassamento. Questo perché in fase di inspirazione ad essere maggiormente chiamato in causa è il sistema simpatico (che favorisce

l'eccitazione e preparando il corpo alla reazione) mentre nelle fasi di espirazione il coinvolgimento principale è a carico del sistema parasimpatico (stimola la quiete, il rilassamento, il riposo, la digestione e l'immagazzinamento di energia)

24. LA DIETA SENZA.....

Francesca Faldi



C'è chi esclude i lieviti e chi i latticini chi il lattosio, chi il glutine. Eliminare un tipo di alimento dal proprio menù è una moda. Ma è utile o dannosa?

Immaginiamo la dieta come una specie di puzzle. L'ultima tendenza sembra essere quella di eliminarne qualche pezzo. Si decide di eliminare questo o quel cibo senza uno specifico accertamento medico, ma la conseguenza alla lunga potrebbe però essere quella di incorrere in una carenza per uno specifico nutriente. Nonostante il rischio, però, questa tendenza è in crescente aumento ed è alimentata dalla disinformazione, dalla comparsa di test diagnostici fasulli e dalle recenti diete di moda. Potrebbe inoltre rappresentare per le aziende un'opportunità di business non ancora sfruttata attraverso l'offerta di nuovi prodotti. Per queste ragioni prolifera

un gran numero di test diagnostici senza grande fondamento scientifico e dal quale è bene tenersi a debita distanza. La questione è assolutamente diversa per tutti coloro che invece soffrono, o hanno sofferto, di reazioni avverse agli alimenti. Vediamo quindi di fare un po' di chiarezza al riguardo. Si definisce "avversa" una reazione clinicamente anomala ad un alimento o ad un additivo alimentare, la cui ingestione è seguita da sintomi più o meno gravi di malattia. Le reazioni avverse agli alimenti si dividono in TOSSICHE e NON TOSSICHE, vediamole meglio.

1. **TOSSICHE** Si verificano in *tutti coloro che ingeriscono una quantità sufficiente di sostanza tossica* contenuta in un alimento. Le sostanze tossiche possono essere naturalmente contenute nell'alimento, come nel caso dei funghi velenosi, oppure svilupparsi durante la preparazione o la conservazione, se queste pratiche non seguono adeguate norme igieniche. Alcuni esempi di sostanze dannose contenute negli alimenti sono: Tossine, contenute in alcuni pesci (sgombrotossine), Aflatossine (contenute nei funghi), Cianuri (contenuti nel nocciolo di alcuni frutti), Solanina (contenuta nelle patate crude), Tossine rilasciate da germi come Salmonella o Shigella

2. **NON TOSSICHE** Sono *risposte anomale di alcuni individui* a seguito dell'ingestione di sostanze che, per la maggior parte delle persone, non comportano rischi per la salute. Possono essere di due tipi: ALLERGIE o INTOLERANZE.

ALLERGIA: Il corpo riconosce come estranee e dannose alcune sostanze normalmente innocue (prevalentemente proteine) e si difende in modo esagerato scatenando una *risposta immunitaria con conseguenze patologiche*. Tale reazione non dipende dalla quantità di cibo ingerita e avviene solo in alcuni individui predisposti. Si stima che interessi il 6% dei bambini e il 2% degli adulti. Le manifestazioni cliniche possono essere gastrointestinali (diarrea, vomito, coliche), cutanee (dermatiti, orticarie, angioedema), respiratorie (starnuti, asma) o, nel peggiore dei casi, shock anafilattico. I cibi più frequentemente causa di allergie sono: latte, uovo, pesce, pomodoro, arachidi, grano, soia, carni, verdure e frutta. La terapia necessaria in caso di allergia conclamata è la "dieta di eliminazione", cioè l'eliminazione totale degli alimenti che contengono la sostanza che scatena l'allergia. Nella preparazione dei pasti sarà necessario porre attenzione alle

etichette, ai condimenti e alle contaminazioni involontarie. In cucina è preferibile dare la priorità alla preparazione del pasto per allergia, lavando accuratamente superfici e utensili e tenendo separati i pasti fino al momento del consumo.

INTOLLERANZA: È una risposta esagerata dell'organismo nei confronti di un cibo o di un additivo. I sintomi sono simili a quelli dell'allergia, ma in questo caso *non si scatena la reazione del sistema immunitario*. A differenza dell'allergia è strettamente legata alla quantità del cibo ingerito, ciò significa che più alimento assumo, peggiori saranno i sintomi. Può essere legata a particolari sostanze presenti negli alimenti per le quali i soggetti allergici hanno una minore soglia di tolleranza (es. istamina del pesce), oppure può derivare da un deficit metabolico che causa la parziale o totale assenza di un enzima digestivo (come nel caso del deficit di lattasi), tale forma può essere genetica o temporanea. La celiachia, ad esempio, è un'intolleranza permanente al glutine, ovvero alla proteina contenuta nel chicco di grano.

La nutrizione può essere usata come prevenzione o terapia in un ampio ventaglio di situazioni. In caso di gravi patologie è necessario che le diete siano formulate in modo specifico, per le allergie e le intolleranze alimentari presentano invece una certa elasticità, ma responsabilizzano maggiormente coloro che le preparano. Pertanto è auspicabile che chi si occupa della preparazione sia informato al riguardo.

25. L'UNIONE FA PIU' FORZA? NON SEMPRE....

Cristiana Conti

Chi si occupa di gruppi è solito utilizzare un acronimo molto carino: TEAM= **T**ogether **E**veryone **A**chieves **M**ore (ovvero: insieme tutti ottengono di più), intendendo la collaborazione come un moltiplicatore di risorse individuali. Stare in un gruppo, infatti, può motivarci a lavorare di più di quando siamo soli.



Ma è realmente sempre così?

No. Ci sono dei fattori di funzionamento del gruppo che corrispondono ad una "minaccia" alla performance individuale e collettiva. La sola presenza degli altri è in grado di influenzare il nostro comportamento e se da una parte possiamo considerare processi di *social facilitation* (agevolazione sociale) dall'altro esistono processi di *social loafing* (pigrizia sociale), per cui i gruppi sono a volte meno produttivi della prestazione combinata dei loro membri quando lavorano come individui.

La "pigrizia sociale" è il fenomeno per cui le persone, quando lavorano in un **gruppo**, esercitano uno sforzo minore per raggiungere un obiettivo rispetto a quando lavorano da sole. E' anche chiamata *Ringelmann effect* perché fu proprio l'ingegnere agricolo francese Ringelmann all'inizio del 1900 a fare le prime ricerche sul tema del lavoro di gruppo; quando egli chiese a un gruppo di uomini di tirare una fune, trovò che collettivamente non tiravano forte come facevano quando ciascuno stava tirando da solo. I membri di un gruppo tendevano, cioè, ad esercitare uno sforzo minore nell'esercizio di quanto facessero da soli e questo avveniva non tanto per una scarsa coordinazione all'interno del gruppo quanto per perdite a livello motivazionale.

Anche nello sport possiamo osservare questo fenomeno, anche se chiaramente ciò non significa che tutte le persone diventino più pigre

quando lavorano in team. Sostanzialmente può succedere che quando si è in gruppo il singolo individuo possa tendere a performare meno di quello che sarebbe in grado di fare e ad assumersi in campo minori responsabilità di quelle che potrebbe abitualmente assolvere. In queste circostanze ciascun individuo, facendo affidamento sulle capacità e sull'impegno altrui (specie se adibiti allo stesso compito), riduce il proprio sforzo con il risultato finale di un abbassamento globale del suo livello di prestazione e di quello del gruppo.

Il collettivo può risultare così deficitario alla funzionalità del singolo e ridurre l'espressione del suo potenziale. Molte delle cause della pigrizia sociale derivano dalla sensazione di un individuo che il suo sforzo non sia importante per il gruppo, ritendendo che il proprio deficit possa tranquillamente essere colmato da un compagno considerato da lui stesso più competente, in un meccanismo che però sminuisce il valore individuale.

Cosa è importante fare? Sicuramente aumentare l'importanza percepita del ruolo e del contributo individuale al prodotto di gruppo. Dare valore al lavoro del singolo, accrescere la percezione di responsabilità personale e al contempo favorire condizioni di fiducia reciproca attraverso degli obiettivi chiari. Il contributo di ciascuno è importante per la squadra...ma solo se siamo tutti a riconoscerlo!

26. INTOLLERANTE AL LATTOSIO?

Francesca Faldi

Alzi la mano chi non ha mai detto, o sentito dire, “non riesco a digerire il latte o i formaggi” o ancora “non posso bere il cappuccino”. Quanti hanno ipotizzato che fosse dovuto ad una intolleranza al lattosio? E quanti hanno effettuato test adeguati e scientificamente validi?

Che differenza c'è tra intolleranza e allergia?

Quando si parla di INTOLLERANZA ALIMENTARE si fa riferimento ad una risposta esagerata del corpo nei confronti di un cibo o di un additivo. I sintomi sono simili a quelli dell'ALLERGIA, ma, nel caso dell'intolleranza,

non si scatena la reazione del sistema immunitario. La gravità delle manifestazioni patologiche è inoltre correlata alla quantità di alimento assunta, ciò significa che più alimento assumo, peggiori saranno i sintomi.

Che cos'è l'intolleranza al lattosio?

L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO è l'insieme dei sintomi che possono manifestarsi per l'incapacità di digerire questo zucchero a causa della carenza dell'enzima *lattasi*. La lattasi serve infatti a spezzare il lattosio in *glucosio* e *galattosio*, due zuccheri facilmente assorbibili. Coloro che non hanno o hanno scarsa quantità di questo enzima non digeriscono il lattosio, che richiama acqua nell'intestino e provoca diarrea. Elevate quantità di idrogeno a livello intestinale, dovute alla fermentazione del lattosio, procurano inoltre gonfiore, tensione addominale, flatulenza e meteorismo. Tuttavia non tutte le persone che hanno una carenza dell'enzima lattasi sviluppano sintomi clinicamente rilevanti. Si stima che circa il 50% della popolazione italiana sia intollerante al lattosio, sebbene solo 1 su 4 sappia di esserlo.

Come cambia la dieta?

La nutrizione può essere usata come prevenzione o terapia in un ampio ventaglio di situazioni. In caso di gravi patologie è necessario che le diete siano formulate in modo specifico, per le allergie e le intolleranze alimentari presentano invece una certa elasticità, ma responsabilizzano maggiormente coloro che le preparano. Pertanto è auspicabile che chi si occupa della preparazione sia informato al riguardo.

ALIMENTO	LATTOSIO g/100g
Latte di vacca (intero – magro)	4,9 – 5,0
Yogurt (intero – magro)	2,6 – 2,4
Panna	3,0 – 3,4
Fiocchi di latte	3,2
Mozzarella di bufala	0,4
Mozzarella di vacca	0,7
Ricotta di vacca	3,5
Ricotta di pecora	4,2
Burro	1,1
Parmigiano	Tracce
Formaggino	6,0
Scamorza	1,0
Stracchino	Tracce

Nel caso dell'intolleranza al lattosio non sempre è necessario eliminare il latte e tutti i suoi derivati. Dipende da caso a caso. Al di là dell'intolleranza ogni soggetto ha una risposta individuale. Per qualcuno è necessario eliminare tutto ciò che contiene lattosio, dal latte agli additivi, per altri è sufficiente assumere latte ad alta digeribilità ed evitare latticini freschi.

Vediamo nella tabella il contenuto in lattosio di alcuni alimenti.

Cosa succede se elimino il latte e i suoi derivati?

Le linee guida per una sana e corretta alimentazione consigliano il consumo di tre porzioni di latte e derivati al giorno. L'importanza di questo alimento è ribadita anche dalle linee guida americane (AND). In particolare i prodotti lattiero caseari sono importanti per la prevenzione dell'osteoporosi, essendo un'ottima fonte di calcio. L'esclusione di questi alimenti, quindi, potrebbe creare problemi dal punto di vista nutrizionale, per questo dovrebbe essere valutata con attenzione anche dagli intolleranti al lattosio. La maggior parte di queste persone possiede una percentuale di lattasi sufficiente ad assumere piccole porzioni di latticini, soprattutto in associazione ad altri cibi che ne rallentano l'assorbimento. Si raccomanda comunque l'assunzione di latte delattosato, yogurt e formaggi a pasta dura. Se il deficit di lattasi è così grave da non permettere il consumo di quasi nessun tipo di latticini il rischio è quello di incorrere nel tempo in una carenza di calcio e vitamina D, essenziali per le ossa. Per aumentare l'apporto di calcio è consigliabile scegliere acque ricche in calcio e ricordare che, in discrete quantità, è presente anche nei legumi, nel pesce, nella frutta a guscio e in alcuni ortaggi, nonostante in questi alimenti sia meno biodisponibili.

Come si riconosce l'intolleranza al lattosio?

L'intolleranza al lattosio è in crescente aumento ed è alimentata dalla disinformazione, dalla comparsa di test diagnostici fasulli e dalle recenti diete di moda. L'aumento di questo disturbo potrebbe inoltre rappresentare per le aziende lattiero-casearie un'opportunità di business non ancora sfruttata attraverso l'offerta di nuovi prodotti. Per queste ragioni prolifera un gran numero di test diagnostici senza grande fondamento scientifico.

Il test più affidabile è il *Breath Test* che prevede la somministrazione di una dose standard di lattosio (20g) e la misura dell'idrogeno emesso con il respiro, che aumenta in caso di intolleranza. Il test si basa sul fatto che il lattosio, non digerito, fermenta nell'intestino e comporta la produzione di grandi quantità di idrogeno che vengono in parte eliminate con la respirazione.

Esistono due forme di intolleranza al lattosio: quella Primaria, genetica e irreversibile, e quella Secondaria, dovuta ad un'alterazione temporanea dell'integrità della parete intestinale. Per capire se si tratta di una forma primaria è necessario il test genetico di DNA.

Esistono farmaci per l'intolleranza al lattosio?

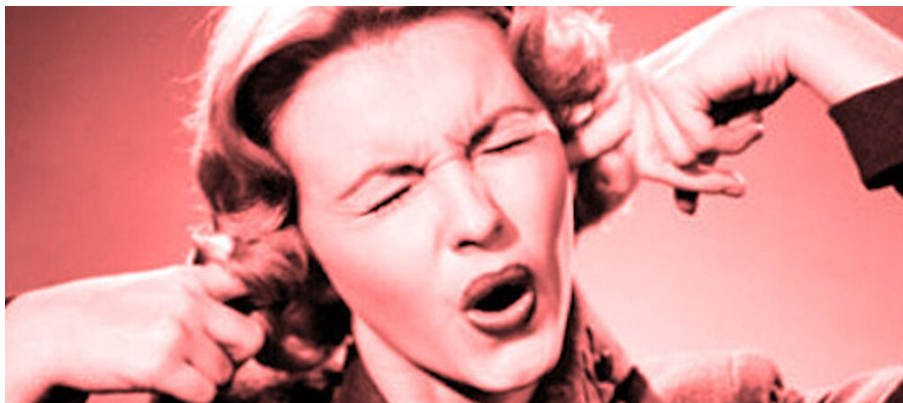
Non esistono dei veri e propri farmaci, poiché la lattasi è un enzima "non inducibile": ognuno di noi ha una propria soglia che nel tempo rimane praticamente costante a meno che non si verifichino eventi avversi, come gravi infezioni o terapie invasive. Esistono però in commercio dei concentrati enzimatici di lattasi da assumere quando non è possibile evitare l'assunzione di lattosio, o si ha il desiderio di mangiare alimenti contenenti questo disaccaride.

Riassumendo, le regole base per una corretta alimentazione in caso di intolleranza al lattosio sono le seguenti:

1. Evitare o ridurre il lattosio alimentare
2. Sostituire gli alimenti eliminati con altri che assicurino lo stesso apporto di nutrienti
3. Introdurre calcio da fonti diverse dal latte e latticini
4. Assumere eventualmente l'enzima lattasi.

27. LA GESTIONE DELLE CRITICHE

Cristiana Conti



Siamo in grado di gestire le critiche che ci vengono fatte? Quale è la nostra tipica reazione emotiva dinanzi ad esse? Come ci comportiamo?

Sicuramente la reazione non è la stessa per tutti. In un articolo spagnolo vengono riportate queste interessanti percentuali: un 70% delle persone non incasserebbe bene la critica e si sentirebbe ferito, il 20% la rifiuterebbe arrivando anche a negarla, e solo un 10% reagirebbe in maniera positiva, interiorizzandola, chiedendosi se debba cambiare qualcosa.

Spesso infatti, si risponde in modo negativo alla critica, percependo il messaggio solo negativamente. In realtà imparare a gestire quello che ci viene detto è una grande qualità, soprattutto per la possibilità grandiosa di **trasformare le critiche in risorse**.

Alcuni suggerimenti:

- **Riconoscere la nostra reazione emotiva alla critica** Cosa mi scatena più comunemente? Possiamo avere tante informazioni su di noi considerando questo aspetto, ad esempio una resistenza al cambiamento o la paura di lasciare una zona che sentiamo di comfort.
- **Andare oltre la prima risposta emotiva** Nessuno ama ricevere critiche

negative per qualcosa che fa con passione ed è normale che tutto ciò provochi delle reazioni emotive di carattere negativo. Dinanzi ad una prima sensazione generalmente “scomoda”, la risposta che dobbiamo e possiamo dare ad una critica che riceviamo non deve essere però essere “di pancia”, frutto del rammarico o del risentimento: il tempo è una variabile importante e ci permette di reagire razionalmente a quanto ci viene detto, cogliendone gli aspetti costruttivi. Datti il tempo per calmarti e capire quello che ti è stato detto.

- **Accettare la possibilità di sbagliare** Prima di poter affrontare adeguatamente le critiche, si deve fare un passo indietro ed accettare che non si è perfetti ma esistono, ed esisteranno sempre, degli spazi per migliorare. Ciascuno di noi compie degli errori, riconoscerli e poterli lavorare è la direzione giusta.

- **Prendere nella critica le informazioni che ci consentono di fare un passo avanti** Chiaramente non tutte le critiche sono uguali e possiamo distinguerle in due macrocategorie: critica costruttiva e critica denigratoria (la riconosci perché è offensiva, rimane sul giudizio personale e non fornisce idee su come poter apportare un cambiamento). La critica costruttiva è quella che ci interessa, ci fornisce un punto di vista alternativo sul nostro comportamento e ci può essere utile integrando informazioni che non avevamo, erano poco chiare o sbagliate. Un consiglio? Per non perdere un potenziale apprendimento cerca di capire bene quello che ti viene detto e se non è chiaro....richiedilo.

- **Non generalizzare** Spesso dinanzi ad una critica su un aspetto, si tende a mettere in discussione qualcosa di molto più ampio. Prendi nota dell'aspetto/comportamento che ti è stato indicato senza generalizzare perché è una preoccupazione maggiore che non ti agevola.

- **Pensa al presente e al futuro** Quando qualcuno critica qualcosa che hai fatto, è facile che tu ti senta incompetente e che il pensiero vada su ciò che non sai fare, ma è molto più utile se ti concentri su te stesso e su ciò che invece potresti fare. Lavora, cioè, sul tuo presente e sul tuo futuro interpretando correttamente le critiche: ricordati che ci offrono l'opportunità di cambiare e migliorare le cose che facciamo per essere ancora più competenti.

Lo sport è un contesto fondamentale per apprendere come gestire la critica perchè le indicazioni da parte dell'allenatore, che siano di tipo tecnico o comportamentale, sono dei feedback a cui l'atleta è abituato e si aspetta di ricevere. Inoltre quello sportivo è uno spazio di apprendimento ottimale e "sbagliare" fa parte del normale processo di sviluppo. Ciò che è importante è l'atteggiamento con cui l'atleta vive la critica e in questo gli adulti, tecnici e genitori, possono essere di grande aiuto, veicolando messaggi congruenti e promuovendo una giusta cultura dell'errore.

28. FABBISOGNO ENERGETICO, QUANTO CONSUMO?

Francesca Faldi



Il fabbisogno energetico è il quantitativo giornaliero di calorie di cui abbiamo bisogno per vivere. Per capire meglio questo concetto possiamo paragonare le calorie alla benzina: il nostro corpo per vivere ha bisogno che gli alimenti gli forniscano calorie in una certa quantità, proprio come ad una macchina per muoversi serve la benzina. Naturalmente tale fabbisogno è soggettivo e varia molto da individuo a individuo poiché è influenzato da numerosi fattori.

Che cosa influenza il consumo energetico?

- Sesso, mediamente le donne hanno un consumo energetico quotidiano inferiore agli uomini;
- Età, ogni età è caratterizzata da un diverso fabbisogno in termini di calorie e nutrienti;
- Durata, frequenza e intensità dell'attività fisica;
- Taglia corporea;
- FFM (massa magra), ovvero la massa metabolicamente attiva;
- Stato nutrizionale.

Un corretto apporto calorico quotidiano è fondamentale, serve a mantenere il giusto peso corporeo, un buono stato di salute e, in chi pratica sport, a massimizzare gli effetti dell'allenamento.

Cosa accade se l'apporto energetico è inadeguato?

Si potrebbe andare incontro a:

- Problemi ponderali, ovvero peso eccessivo o insufficiente in rapporto ad età, sesso e altezza;
- Perdita della massa muscolare;
- Riduzione della densità ossea;
- Aumento del rischio di infortuni, malattie o fatica precoce;
- Disfunzioni mestruali nelle donne.

Il peso rimane stabile quando le entrate sono uguali alle uscite. Ovvero quando il sistema è in EQUILIBRIO: le calorie introdotte tramite cibo e bevande sono equivalenti a quelle consumate durante la giornata.

Da cosa è determinato il consumo energetico?

- **BMR = Metabolismo Basale (a Riposo)** = 70-75% del consumo totale. È il "metabolismo" di cui si parla tanto, e corrisponde alla quota di energia di cui ha bisogno il nostro organismo per compiere le funzioni vitali. Il cuore deve battere, i polmoni devono dilatarsi, la temperatura deve mantenersi corretta etc.
- **AEE = Spesa Energetica dell'Attività Fisica** = 15-30% del consumo totale. Sono le calorie che consumiamo ogni volta che facciamo attività fisica. Quando saliamo le scale, saltiamo, camminiamo... o giochiamo a basket!

• **DIT = Termogenesi Indotta dalla Dieta** = 10-15% del consumo totale. Sembra strano, ma ogni volta che mangiamo consumiamo delle calorie per digerire gli alimenti introdotti.

Per quanto riguarda l'attività fisica, è risaputo che sport diversi prevedono un diverso uso di fibre muscolari e, pertanto, comportano modificazioni differenti della composizione corporea. Di conseguenza ogni sport avrà un diverso dispendio energetico. Il basket nello specifico è considerato uno sport di media intensità e lunga durata (aerobico-anaerobico alternato), il cui costo energetico varia a seconda del soggetto che lo pratica. Per un bambino che pesa circa 40 kg il consumo è corrispondente all'incirca a 0,05-0,02 kcal/Kg/min., ciò significa che in un'ora di partita vengono consumate in media 200 kcal.

Praticare un'attività sportiva aiuta a mantenersi in salute e aumenta il consumo energetico quotidiano, ma non mette al riparo da possibili problemi di peso. Pertanto è fondamentale alimentarsi correttamente sia durante la giornata che nel "dopo-sport".

"La vita è come andare in bicicletta: se vuoi stare in equilibrio devi muoverti."
(ALBERT EINSTEIN)

29. COSA RENDE EFFICACE UNA SQUADRA

Cristiana Conti

Sicuramente questo è un argomento che dovrebbe destare l'interesse di chi si occupa di team in ogni momento dell'anno e all'inizio della stagione si rivela una riflessione decisiva...ma...l'efficacia e la buona funzionalità di una squadra sono un work in progress e occorre prestare quindi sempre tanta attenzione alle dinamiche presenti. Fondamentale non è solo il momento iniziale, ma tutte le fasi della storia di un gruppo, sia per attivare processi di

crescita e miglioramenti continui sia per rispondere al meglio alle richieste prestative della stagione, specialmente quando la stanchezza dell'annata si fa sentire. In questi momenti si può far riferimento agli elementi che caratterizzano l'efficacia di un team per vedere ciò che sta maggiormente funzionando e quali sono i tasti su cui poter spingere.

Una squadra sportiva può essere definita come un "piccolo gruppo orientato al compito e alla prestazione, i cui membri sono interdipendenti, vogliono raggiungere un fine condiviso e sviluppano un'identità collettiva" (Wegner & Wilhelm); esiste chiaramente una divisione di compiti (distribuzione di ruoli) e di potere (gerarchia di status). La squadra ovviamente non nasce tale: costruisce e rinnova il proprio essere ed il proprio modo di agire nel tempo.

All'interno di un contesto prestativo, un efficace funzionamento dei processi di gruppo (in primis la leadership, la coesione e la comunicazione) è fondamentale per il raggiungimento del miglior risultato possibile e consente di fare emergere le potenzialità collettive. Il grado con cui una squadra lavora bene insieme dipende chiaramente da diversi fattori, in particolare le qualità dei membri e la loro reciproca attrazione, la natura del compito, quanto i membri vogliono realizzare il proprio obiettivo principale e la fase in cui si trova il team.

Quali sono le principali caratteristiche di una squadra efficace?

- ✓ gli obiettivi e i metodi sono chiari e condivisi
- ✓ vi è una definizione e rispetto dei ruoli
- ✓ circolano buone competenze comunicative e relazionali
- ✓ esiste una buona gestione del tempo
- ✓ esistono delle procedure e delle regole, sono condivise e rispettate
- ✓ si lavora per prendere decisioni condivise
- ✓ si lavora per prevenire gli ostacoli e capire come agire nelle difficoltà
- ✓ si ascolta e si pone attenzione ai segnali nel gruppo e al clima
- ✓ si lavora per creare un clima positivo
- ✓ si lavora per affrontare e risolvere i conflitti e raggiungere accordi
- ✓ si dà spazio a tutte le risorse presenti e si fanno potenziare le diversità

[Piccola nota] Quando parliamo di produttività di gruppo, occorre comunque fare una premessa e distinguere la “**produttività potenziale**” (legata alle risorse presenti nei vari membri) dalla “**produttività effettiva**” (come si esegue il compito nella realtà), riconoscendo che quasi mai esse coincidono. Ci sono, infatti, quasi sempre, delle perdite di processo che corrispondono all’“insieme dei processi che impediscono lo sfruttamento pieno delle risorse di gruppo e quindi la produttività massima dello stesso”. Il lavoro principale sta nel minimizzare le perdite di processo e massimizzare così le risorse presenti. Un aiuto in questa direzione è la focalizzazione sugli obiettivi e la responsabilizzazione di tutti i membri coinvolti: ciascuno è e sarà significativo per il raggiungimento dello scopo della squadra.



30. IL PESO NON È TUTTO

Francesca Faldi

La bilancia è sincera nel comunicarci quanto pesiamo in chilogrammi, ma non ci rivela assolutamente nulla su quanto siamo “grassi”, su quanta acqua c'è nel nostro organismo, né su quanti muscoli abbiamo. Possiamo infatti aumentare di peso, ma non ingrassare o, viceversa, calare di peso e non perdere grasso. Per capire questa affermazione dobbiamo considerare il corpo umano come una struttura complessa, costituita da molti organi e tessuti, che, per funzionare adeguatamente, deve rispettare determinate proporzioni fra le sue componenti.

Esistono molti modelli esplicativi della composizione corporea, il più semplice dei quali suddivide il corpo in due distretti fondamentali: MASSA GRASSA e MASSA NON GRASSA, vediamo meglio.

- **MASSA GRASSA (Fat Mass)**

Con questo termine ci si riferisce al *grasso totale*. Nell'uomo di riferimento rappresenta circa il 15% del peso corporeo, mentre nella donna si aggira intorno al 27%. Esistono due tipi di massa grassa:

Grasso essenziale: necessario per le normali funzioni vitali degli organi. Si stima debba essere intorno al 3% del peso nell'uomo e al 12% nella donna. È importante non perdere mai questo tipo di grasso poiché mantiene in salute i nostri organi e ne permette il corretto funzionamento.

Grasso di deposito: può essere *viscerale*, con funzione protettiva, o *sottocutaneo*, di riserva. Nell'uomo in media è circa il 12% del peso totale, mentre nella donna il 15%. È il grasso che tanto ardentemente combattiamo nel tentativo di superare la prova costume o ridurre il girovita.

- **MASSA NON GRASSA (Free Fat Mass):**

È il compartimento più attivo dal punto di vista energetico e determina il nostro metabolismo di base. Rappresenta in media l'85% del peso di uomo e il 73% di quello di una donna. A differenza del grasso di deposito influisce positivamente sulla prestazione sportiva. Per *massa non grassa* si intende:

- Tessuto muscolare;
- Tessuto osseo;
- Acqua (intra ed extra cellulare);
- Organi.

Cosa significa se perdo peso?

Perdere peso non equivale necessariamente a “*dimagrire*”, cioè a perdere **grasso**. A far scendere i numeri sulla bilancia potrebbe essere anche una perdita di **massa muscolare**, oppure di **acqua**. Nel primo caso il rischio è quello di abbassare il proprio metabolismo, con conseguenze che è facile immaginare, nel secondo caso si rischia invece di andare incontro a disidratazione. Spesso un rapido calo ponderale è un sintomo di allarme. Per questa ragione le diete drastiche, prive di carboidrati o sbilanciate, minano la composizione corporea e quindi il corretto stato di salute.

Perché è importante valutare la composizione corporea?

La misura della composizione corporea, o massa corporea, è un indice attendibile del **corretto stato di salute** e un indicatore interessante della potenziale **performance atletica**. La valutazione dei soli parametri antropometrici (peso, altezza, circonferenze, etc.) non permette un’adeguata analisi delle modifiche che avvengono nel tempo a livello biochimico e cellulare. Combinare questo tipo di informazioni con un quadro dettagliato della nostra composizione corporea serve a:

- Valutare l'effetto nel tempo dell'alimentazione e dell'esercizio fisico;
- Stimare con precisione il peso corporeo desiderabile di un soggetto;
- Identificare il rischio di salute associato a livelli eccessivamente alti o bassi di massa grassa;
- Identificare il rischio di salute associato ad accumulo di grasso intra-addominale;
- Monitorare eventuali cambiamenti di composizione corporea associati a patologie;
- Monitorare i cambiamenti durante l'accrescimento e l'invecchiamento.

Che cosa influenza la nostra composizione corporea?

- **Sesso**, mediamente le donne hanno una maggiore concentrazione fisiologica di grasso rispetto agli uomini, ciò serve a garantire una corretta

produzione ormonale e ad assicurare una riserva energetica in caso di gravidanza;

- **Età**, ogni età è caratterizzata da una diversa composizione corporea che si modifica nel tempo;
- Durata, frequenza e intensità dell’**attività fisica**;
- Abitudini alimentari, diete pregresse e **stato nutrizionale**.

Come possiamo misurare la nostra composizione corporea?

Oggi sono disponibili numerosi metodi per la valutazione della composizione corporea che impiegano tecniche semplici o sofisticate, differenti per costi, complessità e invasività. Tra i metodi più semplici e meno invasivi vi è senza dubbio la **Bioimpedenziometria** (BIA), che consente di analizzare la composizione corporea in pochi secondi grazie alla rilevazione dell'impedenza, ovvero della "resistenza" opposta dall'organismo al passaggio di una corrente elettrica alternata di bassa frequenza. Pur esistendo in commercio bilance ad uso domestico dotate di questa funzione, i risultati non sono particolarmente attendibili poiché, richiedendo una posizione eretta che comporta inevitabilmente la fuoriuscita di acqua dalle cellule, necessitano di fattori di correzione altamente specifici. È pertanto preferibile che tale analisi venga effettuata da dietisti o da altre figure professionali specializzate in ambito sportivo e/o nutrizionale.

“Dobbiamo sempre guardare le cose da angolazioni diverse. E il mondo appare diverso.”

(ROBIN WILLIAMS)

30. LA VALUTAZIONE DI FINE STAGIONE

Cristiana Conti

Ripropongo un tema già toccato lo scorso anno: perché e come fare la valutazione della stagione.

Partiamo da una premessa. L'ultima parte della stagione sportiva è normalmente caratterizzata da una buona dose di stanchezza psicofisica e l'impegno che è stato messo durante i mesi precedenti inizia a farsi sentire. Il bisogno che avvertiamo di "staccare" è più che normale: è fisiologico. In quanto tale va' rispettato in modo da recuperare poi progressivamente al meglio il ritmo e il successivo rientro all'attività.

Questo è però anche un momento potenzialmente molto importante da sfruttare, tanto per l'atleta che per l'allenatore e in generale la Società sportiva nel suo complesso. Prima di chiudere, infatti, c'è un'azione che sarebbe molto importante fare: la VALUTAZIONI DI FINE STAGIONE.

Se infatti la definizione degli obiettivi ad inizio stagione è oramai uno strumento consolidato e ampiamente utilizzato, molto meno diffusa è la pratica di analisi globale della stagione. Perché? Uno dei fattori può essere la delusione rispetto ad un'annata che per varie motivazioni magari non ci ha pienamente soddisfatti e c'è da ammettere che stare lì a guardare quello che non è andato, non è esattamente semplice. Tuttavia non è detto che un finale soddisfacente conduca ad una direzione di analisi diversa perché spesso la tendenza generale è quella di accontentarsi ed impigrirsi verso l'osservazione dei vari processi che lo hanno reso tale. Considerare in dettaglio la stagione conclusa è invece una pratica molto produttiva se si vuole crescere e migliorare: imparare dall'esperienza è infatti una delle qualità più importanti per uno sportivo e in generale per la persona.

Ovviamente tutti i protagonisti della scena sportiva sono coinvolti: ciascuno con il proprio ruolo, ha infatti vissuto la stagione perseguendo degli obiettivi ed ha la necessità di capire come si è posizionato rispetto ad essi

Pochi ma efficaci punti da considerare rispetto alle valutazioni di fine

stagione:

- **Cerca il giusto tempo:** se aspettiamo troppo il rischio è perdere delle informazioni per strada e affidarsi a dei ricordi sempre meno vivi; se invece la facciamo subito non diamo tempo alla parte logica di maturare adeguatamente
- **Parti dagli obiettivi di inizio stagione...** sia che tu li abbia raggiunti sia in caso contrario. In entrambi i casi ti servirà per capire se hai fatto un buon goal setting iniziale, quali risorse ti sono state utili e quali no
- **Falla con impegno e secondo dei criteri** Per essere efficace allontanati dall'approssimazione. Scegli dei punti chiave rispetto ai quali completarla, scrivi, segna...così ti rimane nel tempo e la puoi riutilizzare.
- **Riguarda sia aspetti positivi che negativi** E' infatti un'osservazione di tutti gli aspetti che hai incontrato. Questo ti aiuterà nell'abitudine a pensare per prestazione e non per risultato

