

Piano Nutrizionale rugby Mantova



1. Dati riferimento.....	2
2. Preparazione alla partita.....	3
3. Conrollo peso.....	8
4. Problemi intestinali.....	11
5. Integratori.....	12
6. Smoothies.....	

1. Dati di riferimento

Analisi antropometriche di più di trecento rugbisti italiani divisi per ruolo e categorie.

I = giocatori internazionali

1D= Seria A

2D seconda divisione

Table 1 Body Mass, Height, Percentage Body Fat, and Fat-Free Mass of Players by Role and Competitive Level, Mean \pm SD (Coefficient of Variation)

		Prop, n = 49 (18, 16, 15)	Hooker, n = 20 (6, 8, 6)	Lock, n = 51 (15, 12, 24)	3rd row, n = 71 (22, 21, 28)	Half scrum, n = 24 (10, 5, 9)	Inside back, n = 87 (40, 21, 26)	Outside back, n = 60 (27, 14, 19)
Body mass, kg	I	116 \pm 6 (5.2)	103 \pm 1 (0.1) ^P	108 \pm 6 (5.8) ^{P,H}	103 \pm 6 (5.9) ^{P,I}	87 \pm 4 (4.6) ^{P,I,H,T}	91 \pm 6 (6.8) ^{P,I,H,T}	90 \pm 6 (6.5) ^{P,I,H,T}
	1D	114 \pm 6 (5.3)	108 \pm 6 (5.5) ^P	109 \pm 9 (8.2)	102 \pm 9 (8.5) ^P	80 \pm 5 (6.5) ^{P,I,H,T}	92 \pm 9 (10.2) ^{P,I,H,T,HS}	91 \pm 12 (12.7) ^{P,I,H,T,HS}
	2D	114 \pm 17 (14.9)	108 \pm 13 (11.0)	102 \pm 9*† (8.9) ^P	94 \pm 7*† (7.7) ^P	75 \pm 7* (9.0) ^{P,I,H,T}	83 \pm 9* (11.3) ^{P,I,H,T,HS}	80 \pm 7*† (8.2) ^{P,I,H,T}
Height, m	I	1.85 \pm 0.03 (1.5) 1.81 \pm 0.03*	1.81 \pm 0.01 (0.8) ^P	1.97 \pm 0.02 (1.2) ^{P,H}	1.90 \pm 0.05 (2.7) ^{P,I,H}	1.78 \pm 0.03 (1.7) ^{P,I,T} 1.74 \pm 0.02* (2.8) ^{P,I,H,T}	1.81 \pm 0.05 (3.0) ^{P,I,T}	1.84 \pm 0.07 (3.6) ^{I,T,HS} 1.78 \pm 0.04* (2.4) ^{P,I,T,HS}
	1D	1.79 \pm 0.06* (3.1)	1.78 \pm 0.03* (1.5) ^P	1.95 \pm 0.05 (2.2) ^{P,H}	1.89 \pm 0.05 (2.8) ^{P,I,H}	1.75 \pm 0.04 (2.4) ^{P,I,T,HS}	1.79 \pm 0.04 (2.4) ^{P,I,T,HS}	1.79 \pm 0.07* (3.7) ^{I,T,HS}
	2D	1.79 \pm 0.06* (3.1)	1.74 \pm 0.02*† (1.2) ^P	1.88 \pm 0.04*† (2.2) ^{P,H}	1.82 \pm 0.06*† (3.2) ^{P,I,H}	1.71 \pm 0.05* (2.6) ^{P,I,T}	1.75 \pm 0.06* (3.2) ^{P,I,T,HS}	1.79 \pm 0.07* (3.7) ^{I,T,HS}
Body fat, %	I	20 \pm 3 (15)	17 \pm 2 (11.8) ^P	17 \pm 3 (17.6) ^P	13 \pm 3 (26.2) ^{P,I}	11 \pm 3 (28.7) ^{P,I,H}	12 \pm 4 (32.2) ^{P,I,H}	11 \pm 3 (29.5) ^{P,I,H}
	1D	24 \pm 3* (12)	23 \pm 6* (26.1)	18 \pm 5 (27.8) ^P	17 \pm 5* (31.3) ^{P,H}	14 \pm 5 (38.7) ^{P,I,H}	15 \pm 5* (32.2) ^{P,H}	14 \pm 5* (37.9) ^{P,I,H}
	2D	28 \pm 3*† (11)	26 \pm 7* (26.9)	18 \pm 5 (27.8) ^{P,H}	18 \pm 6* (32.6) ^{P,H}	10 \pm 3 (27.7) ^{P,I,H,T}	14 \pm 5* (40.1) ^{P,I,H,T}	10 \pm 3† (21.6) ^{P,I,H,T}
Fat-free mass, kg	I	93 \pm 5 (5.4)	86 \pm 3 (3.5) ^P	90 \pm 5 (5.5) ^H	90 \pm 4 (4.3)	77 \pm 4 (5.2) ^{P,I,H,T}	80 \pm 5 (6.7) ^{P,I,T}	80 \pm 6 (7.1) ^{P,I,T}
	1D	87 \pm 4* (4.6)	83 \pm 5 (6.0)	89 \pm 6 (6.7) ^H	85 \pm 6* (6.6)	69 \pm 2* (2.6) ^{P,I,H,T}	78 \pm 6 (7.8) ^{P,I,T,HS}	78 \pm 7 (8.7) ^{P,I,T,HS}
	2D	82 \pm 10* (12.2)	79 \pm 7* (8.9)	83 \pm 6*† (7.2)	77 \pm 5*† (6.3)	67 \pm 4* (6.5) ^{P,I,H,T}	71 \pm 5*† (7.2) ^{P,I,H,T}	72 \pm 6*† (7.8) ^{P,I}

Abbreviations: I, international seniors players; 1D, first-division players; 2D, second-division players.

Pilone tallonatore 2ª linea 3ª linea mediano tre quarti ali

Si considerano come valori di riferimento i valori evidenziati (giocatori di seconda divisione).

Valori nella popolazione



PERCENTUALI IDEALI DI MASSA GRASSA

	M. Buono	Buono	Medio	Scarso	M. Scarso
UOMO					
18/25 anni	4-8	9-12	13-18	19-25	oltre 26
26/35 anni	8-13	14-17	18-22	23-27	" 28
36/45 anni	10-16	17-20	21-25	26-28	" 29
46/55 anni	12-18	19-22	23-26	27-30	" 31
< 56 anni	15-19	20-23	24-26	27-30	" 31
DONNA					
18/25 anni	13-18	19-22	23-26	27-30	" 31
26/35 anni	13-19	20-23	24-28	29-34	" 35
36/45 anni	15-20	21-25	26-30	31-35	" 36
46/55 anni	18-23	24-27	28-32	33-37	" 38
< 56 anni	18-24	25-29	30-34	35-37	" 38

2. Preparazione alla partita

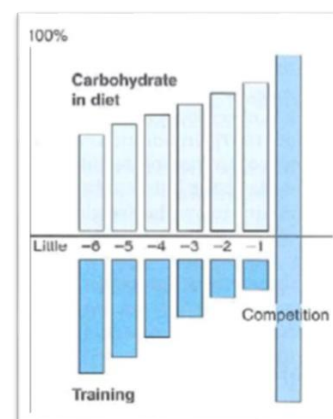
Nel rugby, come nella maggiore parte degli alti sport, una dieta adeguata influenza le performance sportive quasi quanto l'allenamento. Come nel caso degli allenamenti, in base allo sport praticato e al livello agonistico, un adatto piano alimentare è necessario.

I fattori nutrizionali che influenzano maggiormente un rugbista sono: carboidrati, proteine, idratazione e problemi gastrointestinali.

2.1 Preparazione durante la settimana

Come detto precedentemente, i carboidrati giocano un ruolo essenziale in uno sport come il rugby, esseri rappresentano la principale forma di energia durante la gara. Avere un adeguato apporto di carboidrati prima della partita è fondamentale per non compromettere le performance durante la gara. D'altra parte, un eccessivo consumo di carboidrati può portare ad un aumento di peso non desiderato (di grasso).

Una strategia per avere livelli adeguati di glicogeno (le nostre riserve di carboidrati), può essere quella di partire con una dieta ad alto livello proteico nei primi giorni della settimana. Per poi aumentare il livello di carboidrati gradualmente man mano ci si avvicina alla gara (come nella figura).



2.2 Giorno della partita

Il pasto prepartita deve essere servito 3-4 ore prima dell'evento sportivo, per permettere una digestione adeguata. Deve essere ricco di carboidrati facile da digerire.

In seguito, deve essere seguito da uno spuntino leggero un'ora prima della partita sempre a base di carboidrati.

2.3 Durante la partita

Quando lo sforzo fisico dura più di 60 minuti (quindi per chi parte titolare) è essenziale che durante la partita i giocatori assumano zuccheri sottoforma di bevanda ogni 10/15 minuti. Questo per ridurre la fatica (i livelli di zucchero calano drasticamente durante la partita) e per mantenere un livello di idratazione costante.

2.4 Post-partita

Quando finisce la partita, la fase di recupero inizia. È fondamentale per qualsiasi atleta di rugby di successo stabilire buone abitudini alimentari di recupero. Assumere un pasto/spuntino (dipende dall'orario della partita) nelle prime due ore dopo la partita è fondamentale per garantire un appropriato recupero (aumento del 50% della sintesi di glicogeno nei muscoli).

2.5. In pratica

Se la partita è di domenica.

Lunedì e martedì

Alto livello di proteine e grassi buoni, basso livello di carboidrati.

In genere il Lunedì è in genere in giorno di riposo mentre il Martedì è quello della palestra.

Esempi di possibili pasti ad alto livello proteico e basso di carboidrati

1

Colazione: Yogurt intero (2 vasetti), piccolo panino con prosciutto cotto

Pranzo: merluzzo, melanzane arrostate (circa 300 grammi), 1 mela piccola

Cena: pollo (200 gr), insalata, 1 frutto piccolo

2

Colazione: yogurt greco con frutti rossi freschi

Pranzo: lombo di vitello con funghi, frutto

Cena: salmone, cavolfiore, frutto

3

Colazione: kefir con muesli frutta secca

Pranzo: insalata di pomodori (200 grammi) ricotta (150 gr. circa), frutto

Cena: orata, lattuga, frutto

Per gli spuntini si può optare per noci, pistacchi e mandorle, parmigiano, avocado e burro di arachidi.

Mercoledì, Giovedì e Venerdì

Il mercoledì e venerdì sono giorni di allenamento e la partita si avvicina quindi bisogna aumentare il consumo di carboidrati. Quindi nei pasti bisogna consumare un pasto di pasta, riso quinoa o patate (tutti ad alto livello di carboidrati), meglio a pranzo. Anche la colazione dovrebbe comprendere cereali o pane tostato (meglio integrale).

Esempi

1

Colazione: latte intero, pane tostato con marmellata o miele.

Pranzo: piatto di pasta, verdure miste come contorno.

Cena: scaloppine al limone, broccoletti ripassati in padella, frutto

2

Colazione: pudding di semi di chia (1 porzione)

Pranzo: riso freddo avocado, fagioli, salmone.

Cena: pesce al forno, bietta all'agro, olio evo, frutto

3

Colazione: latte intero (una tazza ca 200 ml), 1 fetta di pane con burro

Pranzo: braciola di maiale (200 gr), zucchine (300 gr), 1 frutto piccolo

Cena: braciola di maiale (200 gr), zucchine (300 gr), 1 frutto piccolo

Spuntini simili a quelli di inizio settimana, solo che si possono aggiungere barrette di cereali (es contenenti avena), banane e altra frutta fresca (maggiori livelli di carboidrati).

Sabato e Domenica

Il giorno prima della partita

Il sabato dovrebbe essere seguita una dieta simile a quella dei giorni precedenti, quindi ricca di carboidrati. In particolare, la sera prima, bisognerebbe mangiare un pasto ricco di carboidrati (pasta, riso o quinoa). Importante anche mantenere un buono stato di idratazione quindi evitare consumi di alcol eccessivi.

Il giorno della partita

In caso il match sia dopo mezzogiorno

Colazione

Mattina presto

3 opzioni:

- Cereali integrale con banana tritata, miele e latte + succo di arancia
- Yogurt magro in vasetto grande, bicchiere di succo di frutta e una manciata di frutta secca.
- 3 fette di pane di cui 2 spalmate con marmellata e 1 burro di arachidi + latte.

Pranzo

Deve essere 3-4 ore prima della partita per permettere una giusta digestione. Due opzioni in caso si giochi in casa o in caso di trasferta vicina, mentre la seconda in caso di trasferta lontana









- porzione di carboidrati ricchi di fibre, ad esempio pasta integrale, riso basmati, patate, pane integrale (quello che trovi comodo prima della partita).
- In caso di trasferta lunga dove si deve mangiare in pullman: 1 o 2 panini integrali con 2 fette di prosciutto sgrassato e formaggio (sottilette di Lerdammer abasso contenuto di grassi), crostatina all'albicocca e succo di frutta (meglio spremuta).

Pre-partita e durante la partita

Consumare bevande isotoniche, frutta (meglio arance, mandarini) acqua.

Hypotonic Isotonic Hypertonic

Graphic created by 5-a-side.com

Carb content:	1-3%	6-8%	10%+
Purpose:	Quickly replace the fluids lost by sweating but low in carbohydrates	Quickly replace the fluids lost by sweating and provide a boost of carbohydrates	To supplement carbohydrate intake
Used by:	Those who need hydration without such a hit of carbs: e.g. jockeys, gymnasts	The most commonly drunk by athletes, footballers and other sports people	Those who need very high levels of energy. Best drunk after exercise to top up on muscle glycogen stores
Examples: (% of carbs)	 2  3.9	 6  6.4	 9.1  10.7  15.9  17.2

Esempi di bevande e contenuto di zuccheri, consigliate quelle isotoniche (isotonic).

Post partita

Per un recupero più veloce bisogna assumere carboidrati nella prima mezzora finita la partita. Alcune persone possono non sentire senso di fame, questo è dovuto all'accumulo di acido lattico nel sangue dovuto allo sforzo. In tal caso si possono assumere carboidrati attraverso liquidi (bevande o smoothies). Gli alimenti più comuni sono frutta, pane e marmellata o berrete di cereali.

Cena della domenica

Dovuto al grosso dispendio energetico dovuto alla partita si è liberi di mangiare quello che si vuole.

3. Controllo peso

Nel rugby il peso, di un atleta, gioca un ruolo importantissimo (soprattutto per i ruoli di mischia). Ma è essenziale distinguere tra peso e massa grassa (quindi anche massa muscolare). Giocatori possono mantenere lo stesso peso durante il tempo ma cambiare la percentuale di massa grassa e massa muscolare. Quindi si segue una dieta (spesso per dimagrire) il peso non è un buon riferimento visto che la massa muscolare è più pesante della massa grassa.

3.1 Guadagno massa muscolare

Essendo il muscolo formato in gran parte da proteine, è molto importante assumere questo nutriente in maniera adeguata durante la giornata. Non solo la quantità, ma anche la qualità e il giusto momento sono estremamente importanti.

Altro fattore importante è il consumo energetico. Infatti se si vuole guadagnare massa, è essenziale avere un bilancio energetico positivo. In poche parole, bisogna mangiare leggermente di più di quello che si brucia (bulk), in questa maniera si accumulerà energia che verrà usata per aumentare la massa muscolare. Questa situazione è consigliabile solo se si svolgono regolarmente esercizi in palestra.

Evitare lunghi momenti di digiuno, fare più pasti durante la giornata accompagnati sempre da allenamenti, in maniera tale da favorire la crescita muscolare. Invece lunghi momenti di digiuno provocano il blocco della crescita muscolare.

Consigli riguardo le proteine

La quantità ideale di proteine per la portata principale di un pasto dovrebbe essere all'incirca di 20/25 grammi per pasto. Nella tabella sono riportate le maggiori fonti proteiche di origine animale e vegetale.

Fonti proteiche animali	Grammi di proteine per 100g
Petto di pollo	32.1
Braciola di maiale	31
Tonno	29.9
bistecca	28.7
Salmone	27
Parmigiano grattugiato	35.8
Uova	12.2
Yogurt magro	5.7

Fonti proteiche vegetali	Grammi per 100g
Semi di zucca	30.2
Burro di arachidi	25
Lenticchie	24.6
Fagioli	21.6
Mandorle	21.1
Tempeh	20.3
Tofu	17.3
Avena	16.9
Quinoa	14.1

Proteine di origine animale sono meglio digeribili rispetto a quelle di origine vegetale, in caso di dieta vegana aumentare del 10-15% il consumo di proteine.

E' consigliato assumere un snack/bevanda proteica di circa 20 grammi dopo un allenamento in palestra per aumentare lo sviluppo muscolare.

Sneak solidi

- Barrette ai cereali energetiche
- frutta secca accompagnata da yogurt magro.
- pane integrale con burro di arachidi.
- Qurark yogurt con cereali e banana.

Liquidi

- Kefir 20 gram protein (utile anche per l'intestio).
- Protein smoothies
- Proteine in polvere.



In caso, si voglia aumentare la massa anche un consumo di una bevanda proteica (per una maggiore digeribilità) prima di andare a letto (15/20 grammi). Consumare una bevanda proteica 30 minuti prima di andare a letto ha dimostrato di aumentare la sintesi di massa muscolare in particolare in combinazione con lavoro in palestra.

3.2 Perdita di grasso

Il fatto che una persona sia sovrappeso può dipendere da vari fattori: cattive abitudini alimentari, poco movimento, uso di farmaci e malattie metaboliche. Non conoscendo in dettaglio le vostre abitudini ho messo una serie di consigli generali per favorire la perdita di grasso o evitare l'accumolo.

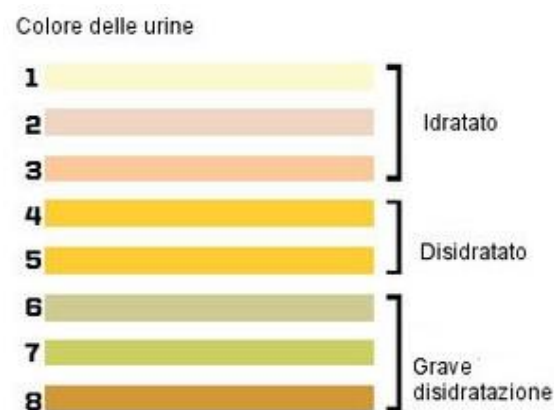
- Cercare di seguire il più possibile la dieta Mediterranea a base di verdura, olio di oliva, cereali e pesce.



Carboidrati	55/60%
carboidrati complessi	40/50%
zuccheri semplici	10/15%
Proteine	20/25%
Grassi	15/20% di cui la maggior parte di origine vegetale

«Ogni elemento nutritivo porta benefici all'organismo se consumato nelle giuste dosi, eventuali danni non sono legati al prodotto, ma alla quantità di consumo che se ne fa»

- Non saltare i pasti, evitare lunghi digiuni. Perdere peso è diverso da perdere grasso, infatti una dieta strettamente ipocalorica, dove le calorie ingerite sono nettamente inferiori alle calorie consumate, provoca una drastica e veloce riduzione di peso. Però tra i chili persi circa metà sono grassi (che è un bene) e l'altra metà muscoli (che è un male). La perdita di muscoli comporta ad una riduzione del nostro metabolismo e riduzione delle performance sportive. Quando non si rispetta più questo tipo di dieta (es durante le feste) si ha un aumento di peso (in particolare di grassi) causando il cosiddetto effetto "yo-yo" (rapida perdita e assunzione di peso).



- Per perdere grasso bisogna "mangiare meglio e non mangiare meno". Per perdere grassi il bilancio energetico dovrebbe essere pari a 0 (cioè le calorie consumate in una giornata dovrebbero essere le stesse assunte mangiando) seguito da un regolare esercizio fisico. La perdita di peso in Kg, è inferiore rispetto, a una dieta ipocalorica, perché si ha una perdita della sola massa grassa mentre la massa muscolare rimane uguale, o aumenta, migliorando il metabolismo.
- Bere tanta acqua (2-2,5 litri al giorno), anche durante i pasti (aiuta a far venire prima il senso di sazietà, suggerimenti ogni 3-4 bocconi bere un sorso d'acqua). Cercare sempre di controllare lo stato idrico del proprio corpo attraverso il colore delle urine.
- Consumare 4/5 porzioni di frutta o verdura meglio a crudo. Mangiare la verdura a crudo sarebbe meglio perché durante la cottura, o bollitura, si perdono alcune sostanze come vitamine e minerali. Se proprio non si riesce a mangiare verdura cruda, prediligere frutta consumare verdura cotta e/o bollita in una quantità maggiore per recuperare i nutrienti perduti (es minestrone).
- Riguardo pasta e pane usare prodotti integrali. Hanno un livello di fibre più alto, rispetto ai prodotti raffinati, e un impatto inferiore sulla glicemia (livello di zuccheri nel sangue). Evitare pasta scotta aumenta l'impatto sulla glicemia.
- La colazione è il piatto più importante del giorno e deve essere abbondante e mai dovrebbe essere saltata.
- Ridurre i prodotti ad alto indice glicemico quando non si fa sport. L'indice glicemico esprime la capacità dei carboidrati contenuti negli alimenti di innalzare il livello di zucchero nel sangue. Alti livelli di zucchero nel sangue provocano diverse problematiche, tra cui l'aumento della massa grassa. L'unica eccezione in cui si può consumare questi prodotti è quando si fa una intensa attività fisica tipo la partita. Per misurare l'indice glicemico c'è una scala da 0 a 120.

esempio di alimenti a basso (sotto 40), medio (tra 40 a 65) e alto (sopra 70) indice glicemico.

Alimento	I.G.	Alimento	I.G.	Alimento	I.G.
hummus	10	piselli	35	miele	60
arachidi	15	prugne	35	pane di segale	60
nocci	15	yogurt intero	35	papaya	60
pistacchi	15	avena	40	coca-cola	65
carote crude	20	pesche	40	porridge	65
fruttosio	20	riso basmati integrale	45	crackers	70
soia	20	uva	45	popcorn	70
yogurt magro	20	ananas	50	zucchero bianco	70
anacardi	25	grano saraceno	50	zucchero di canna	70
ciliegie	25	kiwi	50	cocomero	75
cioccolato fondente	25	pasta integrale o grano duro (al dente)	50	melone	75
noccioline	25	mango	50	pane bianco comune	75
orzo	25	pane grano saraceno	50	zucca bollita	75
pompelmi	25	riso integrale	50	biscotti - frollini	80
ceci	30	segale	50	gatorade	80
latte	30	succo di arancia (senza zucchero)	50	pizza	80
lenticchie	30	succo di pompelmo (senza zucchero)	50	patate bollite	85
albicocche	35	banane mature	55	riso bianco	85
arance	35	fichi secchi	55	glucosio	100
fagioli	35	mais	55	gallette di riso (max)	110
mele	35	pane integrale	55	cornflakes (max)	120
pere	35	couscous	60	riso soffiato (max)	120

4. Problemi intestinali

Problemi intestinali (nausea, stanchezza, crampi allo stomaco) sono un problema comune per molti atleti, come conseguenza dello sforzo fisico, di una strategia alimentare sbagliata, malanni oppure all'utilizzo di farmaci. Nel nostro intestino sono presenti più batteri (per la maggior parte buoni) che cellule nel nostro corpo, i quali svolgono molte funzioni importanti nell'organismo. Quindi è molto importante mantenere una flora batterica in salute soprattutto per uno sportivo.

Consigli pratici per evitare disturbi:

- Evitare alimenti solidi/secchi prima della partita.
- Utilizzare bevande sportive con bassi livelli di zuccheri.
- Evitare, prima dell'evento, alimenti con molte proteine e grassi perché hanno una digestione lunga.
- Avere una buona idratazione prima della partita.
- Consumare almeno una volta al giorno 1 alimento **probiotico** e 2 alimenti **prebiotici**.

Probiotico: tutti alimenti che contengono fermenti lattici vivi ("batteri buoni").

Yogurt

Kefir

Crauti

Verdure fermentate

Miso

Tè Kombucha

Tempeh

Aceto di mele

Prebiotico: cibi che contengono sostanze utili a far crescere sani i batteri buoni nell'intestino.

Banana.

Asparagi e carciofi.

Aglio

cipolla

Fagioli

Avena

Noci

Miele

limoni



Tempeh

5. Integratori

Gli integratori che possono dare maggiori benefici ad un rugbista sono quelli per favorire l'aumento di massa muscolare, e quelli che possono migliorare le performance durante la partita.

5.1. Aumento di massa

CRAETINA

L'integratore di creatina è un composto, presente naturalmente nei nostri muscoli, che permette la contrazione delle fibre muscolari. Quindi, come è facile da capire questo, la somministrazione di creatina permette un aumento della contrazione muscolare e quindi della forza.

Ci sono metodi di dosaggi: primo metodo (somministrazione acuta) Prima settimana: 20 al giorno divisa in 4 dosi giornaliere (c 5 g ciascuna) fase di caricamento. Seconda settimana (fase post caricamento): 4/5 giorni di manutenzione con un assorbimento di 3g al giorno, con questo metodo, porta ad un aumento del peso (nel muscolo) che potrebbe ridurre le prestazioni di resistenza. Questa integrazione è consigliata quando a stagione finita o durante il recupero da un grave infortunio dove si ha perso massa muscolare.

Secondo metodo 3g / giorno per 28 giorni o 6 g / die per 12 settimane (5 giorni a settimana). Questa somministrazione è consigliata maggiormente per ciclisti o per chi fa sport di squadra.

Controindicazioni

Dalle numerose evidenze scientifiche in merito emerge che la creatina è un integratore sicuro per la salute nel breve e nel lungo periodo. In soggetti sani, sono rari i casi in cui si manifestano effetti collaterali: una delle problematiche più frequenti per chi la assume è quella di andare incontro a dei disturbi gastrointestinali quali (soprattutto) la diarrea. Per evitare disturbi bere molta acqua durante l'assunzione.

Persone che hanno patologie ai reni e fegato. Prima di considerare una integrazione di creatina consultare il medico.



PROTEINE IN POLVERE

Per ottimizzare la crescita muscolare bisognerebbe assumere all'incirca 20-25 grammi di proteine per pasto e per snack. Quantità superiori non danno benefici aggiuntivi. Andando avanti con l'età la quantità di proteine può e deve aumentare per mantenere lo stesso tono muscolare.

Il beneficio maggiore di una bevanda proteica, invece di uno snack solido, è che non sono presenti (o solo in minima parte) altri nutrienti come grassi o fibre che possono bloccare l'assorbimento delle proteine. In più per chi deve perdere massa grassa è utile perché si assume il fabbisogno proteico con meno calorie.

Consumare una bevanda proteica 30 minuti prima di andare a letto ha dimostrato di aumentare la sintesi di massa muscolare in particolare in combinazione con lavoro in palestra.

Le proteine in polvere che hanno una quantità maggiore di aminoacidi essenziali e che quindi favoriscono maggiormente la crescita muscolare sono quelle del siero (whey).



In pratica

Bere una bevanda proteica contenente 20/25 g di proteine dopo palestra. 30/35 grammi per gli over 40

Bevanda contenente 15/20 grammi di proteine mezzo prima di andare a dormire.

Per chi non va bene

Persone che hanno patologie ai reni e fegato. Prima di considerare una integrazione proteica consultare il medico.



5.2 Per la partita

CAFFEINA

La caffeina è presentata in molte bevande, ma può essere presa come integratori in pillole, polveri o gomme. Questo integratore può avere effetti positivi in diversi tipi di sport, in particolare, per sport di resistenza, stop e go (come rugby), esercizi ad alta intensità.

Il modo migliore per consumare caffeina tramite bustine sciolte in acqua e zucchero (concentrazione zucchero 6%). Permettendo un assorbimento graduale.

Ingredienti

Bottiglia da un litro e mezzo di acqua

Bustina di caffeina sticks (contenente 200 microgrammi di caffeina)

Istruzioni per l'uso

Bere circa mezzo litro (magari un po' di più per gli avanti, circa 800ml) non più tardi di un'ora prima dalla partita. La giusta quantità dovrebbe essere $8\text{ml} \times \text{il peso corporeo in kg}$.

Durante le pause della partita bere piccoli sorsi distribuiti equamente (quando possibile) con intervalli di circa 20 minuti. La giusta quantità dovrebbe essere di circa $3\text{ml} \times \text{il peso corporeo in kg}$.

Alcune persone possono essere più sensibili alla caffeina e un'ulteriore somministrazione può causare un certo fastidio (come problema gastrointestinale), quindi prima di utilizzare integratori di caffeina durante una competizione, sarebbe meglio provarlo durante gli allenamenti. Se sussistono problemi ridurre le quantità di caffeina e zuccheri nella bevanda.

Per aumentare l'effetto i giorni prima della gara ridurre il consumo di caffè.

Nel caso le situazioni ambientali siano estremamente calde ridurre la caffeina a 150 microgrammi.

Un dosaggio sicuro che si dimostra avere un effetto benefico nelle prestazioni sportive è compresa tra 3 e 6 microgrammi * kg di massa corporea. Un altro fattore importante è il tempo di ingestione che non dovrebbe superare i 60 minuti prima della gara. Per quanto riguarda il modo di ingestione, non si trovano differenze.



SUCCO DI BARBIETOLA

Il succo di barbabietola è ricco di nitrati naturali che hanno la capacità di migliorare le condizioni della circolazione sanguigna, aiutano nel controllo della pressione arteriosa e grazie alla quota di ferro sono utili nel caso di anemia. Aiuta anche per chi ha problemi al fegato.

Numerosi studi, su atleti di diverso tipo, hanno dimostrato effetti benefici anche nello sport, soprattutto riguardo la resistenza e la “forza esplosiva” (entrambi importanti per i rugbisti).

Dopo un consumo abbondante dell’alimento o del succo, è comune e del tutto normale anche la tipica colorazione rossastra delle urine e feci. In tal caso non è necessario allarmarsi. A distanza di uno o due giorni dal consumo del succo o dell’alimento solido saranno scomparse le tracce dei coloranti a cui si deve questo particolare effetto. Esso è dovuto alla colorante presente nella barbabietola (non è sangue).



Dose consigliata

150 millilitri (circa un bicchiere) 2-2.5 ore prima dell’allenamento/partita

Chi dovrebbe evitare:

chi ha problemi di calcoli renali (il succo è ricco di minerali).

chi prende farmaci per la pressione.

6. Smoothies

Gli smoothies sono un ottimo modo per aggiungere frutta extra e sono facili da prendere, soprattutto se hai fretta. In genere sono ricchi di carboidrati (quindi utili per il recupero post-partita o allenamento) ma possono essere ricchi anche di proteine (utile per il post palestra). Allego alcune ricette provenienti dal sito della nazionale di rugby irlandese. Purtroppo, sono in inglese, però sono chiare e indicano quanti carboidrati e quante proteine contengono.

EAT 2 COMPETE



Smoothie Recipes

Smoothies are a great way of getting extra fruit in and are easy to take, especially if you are in a hurry. These are some examples of smoothie recipes that give amounts of ingredients. The carbohydrate (CHO) and protein values per serving (300mls) are indicated under the recipe.

Just put all the ingredients into a liquidiser, smoothie machine, or use a hand blender and whiz until smooth.

Tropical fruit

1 banana
100g mango (fresh, tinned or frozen)
150g natural yogurt
300mls pineapple juice
Makes 650mls; 40g CHO, 5g protein per 300mls

Strawberry and Pineapple

150g strawberries (fresh or frozen)
150mls pineapple juice
150g low fat strawberry yogurt
Makes 400mls; 40g CHO, 6g protein per 300mls

Chocolate banana

1 banana
150g low fat vanilla yogurt
1 tablespoons drinking chocolate powder
150mls low fat milk
Makes 400mls; 50g CHO, 9g protein per 300mls

Cranberry and Mango

200g mango (fresh, frozen or tinned)
200mls cranberry juice
150g low fat peach yogurt
Makes 550mls; 50g CHO, 4g protein per 300mls

Peach and Orange

400g tinned peaches in natural juice
150g low fat peach or apricot yogurt
200mls orange juice
A little honey
Makes 750mls; 35g CHO, 4g protein per 300mls

Banana and Almond

2 ripe bananas
450mls low fat milk
40g ground almonds
Pinch of ground cinnamon
A little honey
Makes 700mls; 35g CHO, 11g protein per 300mls

Banana and Peanut Butter

1 banana
300mls low fat milk
1 tablespoon peanut butter
Makes 400mls; 30g CHO, 12g protein per 300mls

Apricot

200g tinned apricots in natural juice
150g low fat apricot yogurt
150mls low fat milk
Makes 500mls; 30g CHO, 7g protein per 300mls

Kiwi, Melon and Passion fruit

300g watermelon
2 kiwi fruits
200mls passion fruit juice
Makes 620mls; 30g CHO, 2g protein per 300mls

Orange, Raspberry and Blueberry

50g raspberries (frozen or fresh)
50g blueberries (frozen or fresh)
1 banana
2 tablespoons natural yogurt
300mls orange juice
Makes 620mls; 30g CHO, 4g protein per 300mls



Blackberry and Grape

125g frozen blackberries
300mls purple grape juice
3 tablespoons low fat fromage frais
1 teaspoon honey
Makes 500mls; 30g CHO, 4g protein per 300mls

Prune, Apple and Cinnamon

65g ready-to-eat prunes
Pinch of ground cinnamon
350mls apple juice
3 tablespoons natural yogurt
Makes 500mls; 40g CHO, 4g protein per 300mls

Strawberry

200mls low fat milk
200g low fat vanilla yogurt
150g strawberries (fresh or frozen)
Makes 550mls; 30g CHO, 8g protein per 300mls

Banana and Date

2 bananas
4 dates (pitted)
1 tablespoon drinking chocolate powder
5 tablespoons low fat vanilla yogurt
150mls pineapple juice
Makes 600mls; 60g CHO, 5g protein per 300mls

www.irishrugby.ie