

## Cibo e attività fisica



Dicono che dobbiamo mangiare molto per affrontare gli sforzi nello sport. Attenzione, non è così vero. **L'attività fisica ci fa consumare energia**, ma non tanto da aumentare troppo il cibo che mangiamo.

Se facciamo sport dopo il pranzo è importante avere mangiato **cibi digeribili** e con calorie maggiori rispetto a quelle degli altri giorni. Mangiare è importante, ma tra il pasto e l'attività fisica dovrebbero passare almeno due ore e mezza. **Dopo lo sport è necessario bere acqua per compensare le perdite di sali minerali**, e si deve evitare un pasto abbondante perché l'eccesso rallenta lo smaltimento delle scorie.

Come **merenda** dopo lo sport largo alla fantasia, ma con qualche accorgimento: sono migliori un panino con la marmellata, uno yogurt o una spremuta, piuttosto che pane e prosciutto o salame, o cioccolato. Questo non si significa che non si possano mangiare anche panini, merendine o cioccolato, ma nella varietà che dobbiamo tenere ricordiamoci di dare la preferenza a ciò che ci tiene in forma. Nei giorni dedicati all'attività fisica si consigliano quattro o cinque pasti: la **prima colazione**, uno **spuntino**, il **pasto di mezzogiorno**, la **merenda** e la **cena**. Nelle due merende è importante ricordare che non si tratta di veri e propri pasti: evitiamo, se possibile, panini e merendine, hanno troppe calorie e riducono poi l'appetito al pasto successivo. Il pranzo deve basarsi su pasta o riso, un secondo leggero con la verdura e un po' di **frutta**, mentre a cena basta un secondo di **carne** o **pesce**, con un passato di verdure o un minestrone e verdura cotta o cruda, e frutta se ci piace.