

GOLF E ALIMENTAZIONE: quello che dobbiamo sapere

COME FUNZIONA IL MIO ORGANISMO ?

Come in una macchina i movimenti del nostro corpo possono avvenire in quanto c'è un motore (i muscoli), comandato da una centralina di controllo (il cervello), che funzionano con carburante misto (zuccheri e grassi).

Il nostro serbatoio dei carburante è enorme per la componente grassa (oltre 100.000 calorie in un uomo magro), più piccolo per gli zuccheri (circa 2000 calorie), ma comunque sufficienti per le esigenze di più giorni.

QUANTA ENERGIA MI SERVE PER GIOCARE A GOLF ?

La quantità di energia (calorie) bruciata in 18 buche , varia molto in base al peso dell'atleta e alle caratteristiche del percorso, ma può essere quantificata mediamente in 800 calorie, quindi molto al di sotto delle riserve di energia di cui dispongo nei miei depositi.

1° CONCETTO: *Non è necessario mangiare durante il giro per avere a disposizione tutte le energie necessarie*

COME SI TRASFORMA IL CIBO IN ENERGIA ?

Il cibo introdotto subisce numerosi "trattamenti" chimici e meccanici nel corso della digestione, al fine di ottenere delle sostanze che possano essere assorbite dall'intestino e "passare" nel sangue, dal quale verranno poi trasferite agli organi che ne hanno necessità. *Tutti questi processi (meccanici e chimici) avvengono a loro volta consumando energia e sottraendo sangue agli altri organi.*

2° CONCETTO: *Mangiare subito prima o durante la gara **RIDUCE** la nostra potenzialità psico-fisica (+ sangue a stomaco e intestino = - sangue a cervello e muscoli)*

DI COSA ABBIAMO BISOGNO ALLORA ?

Durante tutta la giornata il nostro corpo utilizza una grande quantità di ACQUA per i processi di depurazione del sangue (urine), per disperdere il calore generato dall'attività muscolare (sudore), per mantenere un certo grado di umidità nell'aria che entra ed esce dai polmoni (vapore acqueo). Ricordiamoci che tutte queste situazioni (produzione di scorie, generazione di calore e respirazione) vengono molto aumentati dall'attività fisica.

Tutto questo fa sì che in 18 buche giocate in una giornata anche fresca, si consumino non meno di 1-2 litri di acqua, con la quale si perdono anche sali minerali (soprattutto potassio e magnesio)

3° CONCETTO: *E' indispensabile compensare continuamente la quantità di acqua persa e, se questa è > a 1 litro è utile l'integrazione con sali minerali.*

TEST PER IL CALCOLO DELLE NECESSITA' INDIVIDUALI

- 1) Pesarsi (su una bilancia di precisione) a inizio giro (VALORE X)
- 2) Annotare la eventuale quantità di liquidi ingerita durante il giro (non mangiare !!) ($\frac{1}{2}$ l = $\frac{1}{2}$ kg) (VALORE Y)
- 3) Pesarsi a fine giro, dopo aver urinato e avendo cura di indossare esattamente gli stessi indumenti che si portavano all'inizio (VALORE Z)

CALCOLO: Addizione tra X e Y poi sottrarre Z = quantità di liquidi da reintegrare a piccole dosi durante il giro.

Esempio : peso a inizio giro: 65 kg
 Acqua bevuta : $\frac{1}{2}$ kg
 Peso a fine giro: 64 kg

Calcolo: $65 + 0.5 - 64 = 1.5$ litri di liquidi da bersi durante il giro
--

MA ALLORA, QUANDO SI MANGIA?

L'alimentazione deve essere curata nelle fasi precedenti alla gara e, se si gioca anche il giorno dopo, anche nelle fasi successive.

In allegato trovate 3 schemi di indicazioni, in relazione a 3 diverse possibilità di orario di partenza.

SE VI RESTANO O VI VERRANNO DEI DUBBI (su questo argomento ne sentirete di tutti i colori...) parliamone o scrivetemi.

Dr. Roberto Durante
Medico chirurgo
Specialista in Endocrinologia
Specialista in Scienza dell'alimentazione
Dirigente Medico Divisione Medicina Ospedale di Albenga
Tel: 338 2147567 e-mail: manosdepedra@inwind.it

INDICAZIONI DIETETICHE

Giornata di gara (partenza entro le 10:30)

1° colazione (almeno 90' prima della partenza)

- Thè, caffè o caffelatte (max 1 cucchiaino di zucchero o miele)
- Biscotti, pane o fette biscottate
- Fiocchi di cereali (se graditi)
- Yogurt (naturale o alla frutta)

Prima di partire (5-10')

- Acqua a temperatura ambiente (1-2 bicchieri)

Durante la gara

- Acqua (almeno 1 litro, da bersi a piccole dosi: ½ bicchiere=100cc ogni 2 buche)
- Integrazione di sali (potassio e magnesio) se la temperatura supera i 19°
- Eventuale supplementazione energetica (acqua zuccherata, Gatorade o similari, wafers o barrette) **solo dopo la 12**

DOPO LA GARA:

Finendo entro le 13:30:

- Pranzo completo (dopo almeno 30' dalla fine della gara)
- Merenda (se gradita): crostata, yougurt o banane
- Cena completa (evitare dolci con creme, panna e simili)

Finendo dopo le 13:30

come sopra evitando la merenda.

EVITARE L'ASSUNZIONE DI BEVANDE GASSATE E/O ZUCCHERATE (Coca-cola, etc.)

INDICAZIONI DIETETICHE

Giornata di gara (partenza 10:30-11:30)

1° colazione (ore 9:30)

- Pane tostato, uova, prosciutto magro
- Biscotti, pane, fette biscottate o torta crostata
- Fiocchi di cereali (se graditi)
- Yogurt (naturale o alla frutta)
- thè, latte o caffelatte

Durante la gara

-Acqua (almeno 1 litro, da bersi a piccole dosi: ½ bicchiere=100cc ogni 2 buche)

-Integrazione di sali (potassio e magnesio) se la temperatura supera i 19°

fra la 9 e la 12:

- barretta energetica o banana (solo se se ne sente la necessità)

A FINE GARA: (ENTRO LE 16:30)

Merenda con torta crostata / toast e reintegrazione di liquidi

CENA:

Cena completa (evitare dolci con creme, panna e simili)

EVITARE L'ASSUNZIONE DI BEVANDE GASSATE E/O ZUCCHERATE (Coca-cola, etc.)

INDICAZIONI DIETETICHE

Giornata di gara (partenza dopo 12:30)

1° colazione (ore 8:30)

- Thè, caffè o caffelatte (max 1 cucchiaino di zucchero o miele)
- Biscotti, pane o fette biscottate
- Fiocchi di cereali (se graditi)
- Yogurt (naturale o alla frutta)

Prima di partire (almeno 30', meglio 60')

- piatto di prosciutto crudo o bresaola, grana e verdura (pomodoro, insalata)
- pane (meglio se tostato) a piacere
- Acqua a temperatura ambiente (500-750 cc)

in alternativa (partenza dopo le 13)

- piatto di pasta o riso con condimento leggero oppure
- panino (meglio se caldo) con affettati magri e verdura (poco o niente formaggio)
-

Durante la gara

-Acqua (almeno 1 litro, da bersi a piccole dosi: ½ bicchiere=100cc ogni 2 buche)

-Integrazione di sali (potassio e magnesio) se la temperatura supera i 19°

A FINE GARA: (ENTRO LE 17:30)

Solo integrazione di liquidi e una piccola porzione di dolce o un toast

CENA:

Cena completa (evitare dolci con creme, panna e simili)

EVITARE L'ASSUNZIONE DI BEVANDE GASSATE E/O ZUCCHERATE (Coca-cola, etc.)

INDICAZIONI DIETETICHE

Doppio giro

1° colazione (almeno 75' prima della partenza)

- Spremuta di agrumi 1 bicchiere
- Thè, caffè o caffelatte (max 1 cucchiaino di zucchero o miele)
- Biscotti, pane o fette biscottate + burro e marmellata
- Fiocchi di cereali (se graditi)
- Yogurt (naturale o alla frutta)

Prima di partire (5-10')

- Acqua a temperatura ambiente (1 bicchiere)

Durante la gara (sia 1° che 2° giro)

- Acqua (almeno 1 litro, da bersi a piccole dosi: ½ bicchiere=100cc ogni 2 buche)
- Integrazione di sali (Polase/Trocà/Sinergen) se la temperatura supera i 19°
- Integrazione energetica e salina (barrette Enervit+compresse Isostad Fast hydration in 250 cc di acqua) a partire dalla 12 del secondo giro

PRANZO

se ci sono meno di 90'

- Pane tostato o crackers
- piatto di affettati magri (prosciutto crudo, bresaola con olio e limone) oppure bistecca ai ferri (sottile e ben cotta)
- verdura a foglia, pomodori, patate bollite o al forno

se ci sono più di 90'

- Pasta al sugo di pomodoro/pesto/aglio e olio
- pane ben cotto (evitare la mollica)
- piccola porzione di affettati magri (prosciutto crudo, bresaola con olio e limone)
- verdura a foglia, pomodori, patate bollite o al forno (se gradito)
- fetta di crostata o torta alla frutta

EVITARE L'ASSUNZIONE DI BEVANDE GASSATE E/O ZUCCHERATE (Coca-cola, etc.)

Alla fine del 2° giro, se la gara prosegue nei giorni successivi: integrazione con aminoacidi selettivi (Aminoform 1000 3-6 cpr)