

ALIMENTAZIONE 2 – Il Pranzo del corridore

Non esiste una regola assoluta valida per qualsiasi atleta ma, generalizzando un po', il primo consiglio da seguire è '*non saltare mai il Pranzo!*', perché, insieme alla *Colazione*, il pranzo rappresenta uno dei due pasti fondamentali della nostra giornata. Qualora abbiate fatto una ricca colazione e vi siate allenati in mattinata, durante il pranzo dovrete necessariamente reintegrare *carboidrati, fibre, vitamine, proteine e grassi*.

Al fine di non esagerare con le porzioni, sarebbe opportuno iniziare il pranzo con un bel piatto di *insalata a foglia verde* od altre *verdure* (come *carote, finocchi, cetrioli, etc.*) , leggermente condita con un po' d'*olio extravergine di oliva* o, in alternativa, un paio di cucchiaini di *olio di semi di vinacciolo* (ricco di benefici *acidi grassi polinsaturi*), senza eccedere con il sale (sarebbe addirittura meglio evitarlo). Iniziare il pasto in questo modo, oltre a soddisfare parte del nostro fabbisogno di fibre, vitamine e grassi 'buoni' (presenti nell'olio), serve soprattutto a '*riempirci la pancia*' prima della portata principale, stimolando il nostro senso di sazietà.

Dopo l'insalata d'apertura arrivano i carboidrati veri e propri: un piatto di *pasta integrale* (non andate troppo spesso oltre gli 80 grammi, che rappresentano una porzione più che dignitosa) o di cereali integrali come *riso, farro* od *orzo*, preferibilmente accompagnati da altra verdura cotta e *legumi*, al fine di soddisfare il fabbisogno di proteine di origine vegetale. Un'ottima fonte di proteine, facilmente digeribile e dalle interessanti caratteristiche nutrizionali, è anche la *quinoa*, che ben si presta ad essere accompagnata con altri tipi di verdura.

Ricordate sempre di idratarvi anche in maniera opportuna, ma mai eccessivamente durante i pasti per non diluire troppo i succhi gastrici ed ostacolare così il processo digestivo.

Anche per quel che riguarda la *frutta*, sarebbe meglio assumerla durante gli spuntini a metà mattina o nel pomeriggio, per evitare un'eccessiva fermentazione a ridosso del pasto principale.

Sintetizzando, durante il pranzo sarebbe preferibile assumere una maggiore dose di carboidrati, lasciando preferibilmente le proteine di origine animale alla *cena*, ma nulla vieta di inserirle anche a metà giornata, sempre senza esagerare (che, in realtà, rimane sempre la regola aurea di ogni regime alimentare).

Rispettando i canoni classici della **Dieta Mediterranea** che, per ragioni genetiche e storiche, è quella che meglio si adatta al nostro organismo (quando non si esagera con le porzioni), possiamo ultimare questo breve *excursus* alimentare riassumendo cosa non dovrebbe mai mancare nel pranzo di un vero corridore!

- CARBOIDRATI = *Pasta ed altri cereali*;
- FIBRE = *Verdure di ogni tipologia*;
- VITAMINE = *Verdure di ogni tipologia*;
- PROTEINE = *Legumi vari o Quinoa*;
- GRASSI = *Olio extravergine di oliva o di semi di vinacciolo*.