

COSA FARE PER EVITARE IL MAL DI MARE?

Quando si pratica la vela, indipendentemente da come la si pratici, c'è un elemento fondamentale da tenere in considerazione: il mal di mare. Se pensate di soffrirne, ne soffrite o siete solo in dubbio, prima di salire a bordo meglio evitare pasti troppo pesanti, bevande come cappuccino e caffè in generale, gli alcolici e, in linea di massima, troppi liquidi. Un'ulteriore raccomandazione durante la regata è quella di prediligere spuntini salati quali craker, grissini, frutta secca o parmigiano rispetto a snack dolci quali biscotti/ barretta ai cereali o fette biscottate in quanto il salato stimola in maniera molto minore il centro del vomito rispetto al sapore dolce.



PERCHÈ SCEGLIERE UNA DIETA A BASE VEGETALE?

Sono diversi i motivi che possono indirizzare verso questa scelta

- La salute: chi opta per un'alimentazione a base vegetale ha una minore incidenza di malattie cardiovascolari, di insulino resistenza, di diabete, di ipertensione e di sovrappeso e un miglioramento di alcuni parametri del sangue
- L'impatto ambientale delle nostre scelte alimentari: quello degli alimenti proteici vegetali è nettamente inferiore rispetto a quelli di origine animale, in termini di consumo di acqua, di consumo di combustibili, di emissioni di gas serra e di deforestazione
- L'attenzione per la vita e il benessere degli animali: questa è spesso la motivazione più forte che spinge le persone ad uno stile alimentare vegetariano o vegano

In ogni caso, per una dieta bilanciata, non devono mancare fonti proteiche sia a pranzo che a cena. Oltre ai legumi, è importante includere anche i loro derivati come il tofu e il tempeh, ed il seitan. Solo occasionalmente, possiamo invece inserire i burger vegetali.

LA QUALITÀ FA LA DIFFERENZA

In tutto, ma soprattutto nell'alimentazione, la qualità fa la differenza. Le nostre Regioni sono ricche di prodotti tipici **DOP** (Denominazione di Origine Protetta) ed **IGP** (Indicazione Geografica Protetta), che, oltre a rispettare le tradizioni locali, sono vincolati a disciplinari, che ne tutelano la qualità in maniera ferrea. Questi prodotti, inseriti come spuntini, condimenti o pietanze, possono incrementare significativamente l'apporto di nutrienti di elevato valore biologico.



L'Ordine dei Biologi del Lazio e dell'Abruzzo e **NOX Oceani**, ti invitano a considerare l'opportunità di aumentare le scelte vegetali nella tua dieta.

Per evitare carenze e problematiche di salute sono a tua disposizione, per elaborare una dieta bilanciata ed adatta alle tue personali esigenze **Biologi Nutrizionisti, Dietisti e Medici Dietologi**: gli unici **Professionisti abilitati** ad occuparsi della tua alimentazione.



L'ALIMENTAZIONE PER I VELISTI

Alternative vegetali per scelte consapevoli e mirate: come coniugare performance e sostenibilità alimentare.





REGOLE BASE PER L'ALIMENTAZIONE DEL VELISTA

La preparazione atletica dei velisti inizia a tutti gli effetti a tavola perché il loro fisico deve essere non solo allenato, ma anche pronto a resistere a molto stress: freddo, caldo, orari squilibrati, umidità, fatica. Di seguito qualche consiglio utile:

- Prediligere cereali integrali
- Mangiare sempre tanta frutta e verdura
- Consumare proteine ad ogni pasto
- Non saltare mai i pasti
- Bere molto e frequentemente a piccoli sorsi (alcol vietato!)
- Aumentare l'idratazione nelle giornate calde, valutando anche di assumere una bevanda idrosalina
- Evitare pasti troppo pesanti
- Aumentare le calorie assunte durante le giornate fredde

Distanziare i pasti rispetto al momento della gara e dell'allenamento: per assicurarsi una prestazione fisica ottimale, lo stomaco deve essere vuoto e le riserve piene.



Inquadra il QR Code qui sopra per scaricare un approfondimento sull'alimentazione per i velisti.



TIMING NUTRIZIONALE

SE LA REGATA È NELL'ORARIO DI PRANZO

- Fare una colazione sostanziosa almeno tre ore prima della partenza
- Evitare brioches o cornetti con creme varie
- Prediligere fette biscottate o pane tostato con miele o marmellata e yogurt con cereali
- In alternativa colazione salata con toast/uova e spremuta o frutta

E' consigliabile scegliere una colazione già "testata" in allenamento e di non assumere cibi mai provati prima di salire in barca.

SE LA REGATA È NEL PRIMO POMERIGGIO

- Fare una colazione più contenuta
- Il pasto PRE ALLENAMENTO/GARA va consumato almeno tre ore prima della partenza
- Pasto ricco in carboidrati complessi ad esempio un piatto di pasta o riso integrale condito con olio EVO, parmigiano, zucchine, a cui far seguire un frutto di stagione



Inquadra il QR Code qui sopra per scaricare alcune ricette di bevande idrosaline adatte ai velisti.

INTEGRAZIONE UTILE

L'uso di integratori va limitato a quei casi in cui ci sia un'accertata carenza di determinati nutrienti o, come nel caso degli atleti di buon livello, quando si presenta un aumentato fabbisogno specifico.

Per quanto riguarda i velisti, possono essere utili alcuni integratori, valutando ovviamente caso per caso:

- **Proteine ed Aminoacidi Essenziali:** le proteine della soia sono un'alternativa completa e paragonabile (in termini di varietà di aminoacidi) alle fonti animali, tuttavia il fabbisogno proteico cresce con l'impegno agonistico, quindi può risultare utile un'integrazione di Aminoacidi essenziali prima e dopo l'allenamento o la gara, per migliorare l'efficienza dell'apparato muscoloscheletrico ed il benessere psicofisico
- **Ferro:** sebbene le fonti vegetali di ferro siano diverse, spesso però la biodisponibilità e l'assorbimento risultano non ottimali, in questi casi, quando c'è una carenza accertata, può essere necessario integrare questo elemento periodicamente
- **Magnesio:** indipendentemente dalla dieta, molto frequentemente si trova beneficio nell'integrazione del magnesio, che favorisce il buon funzionamento del sistema nervoso, dei muscoli e regolarizza il transito intestinale
- **Calcio:** in una dieta a base vegetale, bisogna prestare attenzione all'assunzione del calcio. Nonostante sia difficile arrivare ad una vera e propria carenza di calcio, è importante ricordarsi di assumere regolarmente gli alimenti che ne sono più ricchi, principalmente nella verdura (agretti, broccoletti, carciofi, cardi, cavolo, cicoria, crescione, indivia radicchio verde, rucola), nei fichi, nelle mandorle, nei semi di sesamo (e dunque nella tahina). Anche l'acqua può essere un'ottima fonte di calcio
- **Vitamina B12:** è un nutriente essenziale presente solo nei cibi di origine animale, il consumo, anche saltuario di derivati animali (latticini, uova, ecc), ne garantisce un apporto adeguato, ma nelle persone che seguono una dieta vegana è assolutamente necessaria l'integrazione attraverso prodotti specifici o cibi fortificati con questa vitamina