

2. LA PRIMA COLAZIONE

Tutti i giorni va fatta una buona prima colazione. Durante la notte, infatti, dal glicogeno del fegato vengono via via staccate le molecole di glucosio che passano nel sangue per mantenere costante la glicemia (ossia il tasso di glucosio nel sangue). Ma questo provoca anche l'impoverimento delle scorte di glicogeno epatico. La mattina dopo, dunque, può succedere che, ad un certo punto, la glicemia (proprio perché è poco glicogeno nel fegato) tenda ad abbassarsi e che, di conseguenza, già a metà mattinata si abbia una diminuzione dell'efficienza fisica e mentale, con un calo – di cui non ci si può rendere conto - delle prestazioni, da quelle scolastiche, a quelle di efficienza sul lavoro, a quelle, negli atleti, muscolari, organiche, coordinative e di prontezza dei riflessi. Di notte, con la respirazione, si perde anche una certa quantità di acqua che va reintegrata.

IL CONTENUTO DELLA PRIMA COLAZIONE. – Sono molte le combinazioni possibili dei cibi nella prima colazione. Non dovrebbero mancare mai una bevanda, dei carboidrati, ma anche un po' di proteine. Come bevanda si può scegliere il the, il caffè o il latte. Se si prende il latte, si ha anche l'apporto di un po' di proteine, utilissime in chi pratica regolarmente sport. Questo apporto di proteine può essere costituito anche da yogurt, oppure da ricotta, da una piccola porzione di formaggio grana o da una fetta di prosciutto sgrassato o da due fette di bresaola. L'apporto di proteine (non certo un grandi quantità) è soprattutto importante per chi pratica specialità (lanci, saltai, velocità, ostacoli) in cui è importante la forza. Quanto ai carboidrati, è sempre meglio non esagerare con le quantità; si può optare per pane o fette biscottate con un velo di marmellata o di miele. Pochi biscotti possono anche andare bene, non però molto ricchi di grassi, come quelli farciti con creme. La frutta va molto bene; è preferibile scegliere quella fresca, nostrana e di stagione. In inverno vale la pena prendere gli agrumi a spicchi piuttosto che quelli spremuti; i succhi di arancia o di pompelmo (senza aggiunta di zuccheri) possono essere presi nelle stagioni in cui non ci sono più gli agrumi freschi. Sono sconsigliati i succhi di frutta e i the già pronti, gli uni e gli altri sono di solito molto ricchi di zucchero. Se si ha sete, si può prendere acqua liscia o con gas a volontà.

LA COLAZIONE PRIMA DELL'ALLENAMENTO O DELLA GARA. – Se si fa allenamento in mattinata, deve essere sufficientemente lungo l'intervallo fra la fine della prima colazione e l'inizio della seduta. In genere ci si rende conto da soli di quanto tempo occorre per avere la "digestione gastrica", ossia il transito dallo stomaco dei cibi assunti. Se c'è la gara, quel minimo di tensione nervosa che essa determina fa sì, di solito, che sia maggiore la permanenza dei cibi nello stomaco; va dunque allungato l'intervallo fra la fine della prima colazione e l'inizio dell'attività. La prima colazione, in ogni caso, va fatta, al fine di evitare quei cali di efficienza dei quali si è detto; va ridotta, però, la quantità dei cibi rispetto al solito se di solito è molto abbondante. Va considerato, poi, che ci sono cibi controindicati prima dell'allenamento o, a maggior ragione, della gara, per esempio le brioches e le merendine, cibi molto poco sani. Anche il caffè latte non va preso, specie vicino all'impegno fisico.