

FeralpiSalò Per colazione brianzoli e pasta al dente

Domani i gardesani saranno impegnati nel match delle 11 e dovranno cambiare abitudini

SALÒ Spezzatino indigesto? Dipende dall'alimentazione.

Domani la FeralpiSalò affronterà il Monza al Lino Turina, con calcio d'inizio fissato per le 11. Un orario inconsueto, ma che rientra nel piano ideato dalla Lega Pro per promuovere la propria web tv: il cosiddetto «spezzatino» che prevede partite spalmate nel week end. E così i gardesani dopo aver battuto il Renate nel posticipo delle 20.45, «assaggiano» la partita della mattina. Un appuntamento che per forza di cose stravolge preparazione e approccio alla gara. Abbiamo chiesto al medico sportivo Alessandro Corsini,



Colazione salata per Leonarduzzi e compagni

ex FeralpiSalò, ora inserito nello staff tecnico dell'Inter, di spiegarci meglio quali cambiamenti può comportare, soprattutto a livello di alimentazione, una partita di calcio giocata alla mattina piuttosto che al pomeriggio.

«In realtà non cambia moltissimo - attacca il medico bresciano -, la squadra di Giuseppe Scienza vestirà i panni, per una volta, di una formazione Allievi, che solitamente gioca a quegli orari del mattino. Sarebbe consigliabile un ritiro pre-partita il sabato sera, per poter sfruttare al meglio le ore di sonno, con sveglia fissata poco prima della colazione. Ora-

rio? Se si gioca alle 11, meglio nutrirsi alle 8. La colazione deve essere un giusto mix tra dolce e salato, molto simile al pranzo al fine di fornire un corretto pool di nutrienti. Quindi per fare un esempio non dovrebbero mancare caffè, biscotti e crostata, più un toast con bresaola. Oppure qualche noce e una pastasciutta al dente, anche se non rappresenta un pasto particolarmente amato dai giocatori alle 8 del mattino...».

E terminata la colazione, meglio fare movimento: «Il pasto attiva un picco insulinico, che può stimolare il sonno. Quindi sarebbe consigliabile evitare di sedersi

davanti alla tv, ma uscire e fare una passeggiata per tenere fresca la mente e la parte muscolare. Al termine della partita, entro un'ora, solitamente i calciatori professionisti mangiano una crostata, per riuscire a rifornire meglio il corpo dei carboidrati spesi durante l'esercizio fisico. In questo caso però, dato che giocheranno la mattina, opteranno direttamente per il pranzo, ricco di carboidrati».

Non è vero che giocare al mattino è peggio, anzi, può prevenire gli infortuni: «È verosimile che per il ciclo circadiano degli ormoni un giocatore sia più protetto dagli infortuni nelle prime ore della giornata piuttosto che nel pomeriggio. È chiaro però che bisogna tenere in considerazione anche altri fattori come ad esempio il meteo: in inverno la mattina è facile trovare un campo più duro».

Enrico Passerini