

L'ALIMENTAZIONE NELLA DANZA



Danzare e'

un'attività piuttosto impegnativa dal punto di vista fisico, sia durante la preparazione e l'allenamento, che può essere anche molto lungo e, in molti casi, costante per tutta la "carriera", sia in occasione dell'esibizione, che può essere uno spettacolo o una tournée, un saggio o un provino. Uno degli aspetti più importanti della preparazione di un ballerino, di qualunque stile, deriva dalla qualità dell'alimentazione: si può tranquillamente dire che una bella carriera nasca a tavola, dove si sceglie cosa e quanto mangiare e bere.

La prestanza fisica richiesta ad un ballerino è del tutto simile a quella di uno sportivo e l'alimentazione deve essere calibrata esattamente sulle caratteristiche dell'atleta, sul tipo di danza praticata, sulla durata e l'intensità dell'allenamento, sul grado di preparazione e sugli obiettivi.

Né troppo, né troppo poco: giusto

Mangiare troppo è di solito il problema più comune, ma nel mondo della danza esiste anche il problema contrario, di chi mangia troppo poco, alla ricerca di un corpo esile in modo innaturale e inarrivabile.

Un corpo tonico e muscoloso è l'ideale per raggiungere le prestazioni che si desiderano, anche per un ballerino.

Deficit alimentari, di vitamine, sali minerali e calorie, portano ad una maggiore fatica nel compiere qualunque attività, danza compresa, danneggiando persino il percorso di crescita - per bambini e adolescenti - e la salute in generale.

Per contro, un peso eccessivo derivato da un'alimentazione con troppe calorie o con proporzioni sbagliate di nutrienti - come, ad esempio, troppi grassi o troppi carboidrati rispetto alle proteine - affatica il fisico, danneggia ginocchia e caviglie e impedisce prestazioni adeguate, rendendo anche in questo caso difficile l'attività di ballare. In generale, mangiate poco ma spesso e NON saltate mai una buona colazione, che è uno degli errori più frequenti. Ogni giorno, dovrete mangiare a colazione, pranzo e cena; inoltre fate due spuntini leggeri a metà mattina e a metà pomeriggio, magari con latte o spremute di frutta, che contengono acqua per reidratare il corpo, sali minerali per le ossa e vitamine per il miglior funzionamento degli organi.

La colazione perfetta? Frutta, latte e cereali



Seguire una dieta bilanciata non è molto difficile, ma occorre sempre un po' di costanza.

Ricordate:

- Mangiate di meno nei periodi dove si fa meno esercizio, ma con la stessa frequenza;
- Riducete per qualche giorno i consumi se avete mangiato troppo ad una festa o un pranzo speciale, oppure, meglio, aumentate l'attività fisica;
- Se avete in previsione uno sforzo particolare, come un provino o uno spettacolo, un pizzico di zuccheri in più ci sta: una barretta di cioccolato prima e un bel bicchiere di latte dopo, sono davvero perfetti!
- La colazione rappresenta il pasto principale della giornata e dovete fare il pieno di energia: un bel bicchiere di latte, una fetta di pane e marmellata e per finire un buon frutto di stagione!

Quanto alimentarsi?



Per calcolare la quantità di calorie necessarie ad ogni persona occorre valutare età, peso, altezza, sesso, ma anche caratteristiche e intensità della danza praticata.

In genere, le donne hanno bisogno di meno calorie, mentre bambini e adolescenti hanno bisogno di risorse per “costruire” il proprio corpo.

Il rapporto fra peso e altezza serve, in modo semplice ma piuttosto schematico, a stabilire il peso forma ideale.

In linea generale, per restare nel peso forma, le calorie che vi servono ogni giorno sono:

- femmine: circa 40 calorie per chilo di peso
- maschi: circa 40/45 calorie per chilo di peso

Se svolgete un'intensa attività fisica, come molti tipi di danza, bisogna aumentare un po' le calorie.

La ricetta del corpo perfetto non esiste, ma seguire le buone regole di alimentazione garantisce sempre un ottimo risultato.

Se invece emerge qualche problema di sovrappeso o sottopeso, è utile anche consultare un nutrizionista, un dietologo o un dottore in medicina sportiva.

Calcola il tuo IMC (Indice di Massa Corporea)

Calcola il tuo IMC (Indice di Massa Corporea)

Unisci con un righello i valori della tua statura e del tuo peso: il punto di incontro con la linea bianca centrale, mostrerà indicativamente la tua massa corporea.

Quante calorie si consumano, danzando?

Dipende dalla danza e dal ballo, naturalmente, e dalla sua intensità e durata.

Alcuni esempi?

Danzare, in genere = 4 kcal/h*

Balli veloci = 5 kcal/h*

Balli aerobici = 6 kcal/h*

Danza più lente = 3 kcal/h*

*da moltiplicare per i kg di peso corporeo

Un esempio? Se pesate 52 kg e danzate un balletto non troppo impegnativo per mezz'ora, consumate circa 104 kcal/h (4 kcal x 52 kg x ½ ora = 104)

Le regole d'oro

- **BEVETE** sempre molta acqua, anche se non avete sete: non restate a secco!
- **VARIATE** molto gli alimenti, per coprire tutti i principi nutritivi;
- **SCEGLIETE** frutta di stagione e verdure fresche, ricchi di sali minerali e vitamine, almeno 2 o 3 volte al giorno;
- **RIDUCETE** i cibi preconfezionati: contengono spesso conservanti o quantità eccessive di grassi e zuccheri;
- **MANGIATE** con regolarità, ad orari costanti;
- **MANGIATE** lentamente, masticando bene;
- **EVITATE** di eccedere con i pasti e con stravizi per lunghi periodi, come durante le vacanze;
- **NON SALTATE I PASTI**, perché poi il corpo compensa accumulando più grassi;
- **SCEGLIETE** latte oppure succhi di frutta senza zucchero aggiunto;
- **NON SALTATE MAI LA COLAZIONE**: è il pasto più importante della giornata, dopo molte ore di digiuno;
- **MANGIATE** poco e spesso; per gli spuntini sono perfetti latte e frutta;
- **SCEGLIETE** carni bianche, pesce e legumi;
- **EVITATE** gli integratori, servono davvero solo in casi veramente limite.

Quali sono le risorse nutritive da assumere ogni giorno?

CARBOIDRATI



Dove si trovano: pane, pasta e riso, ma anche patate. Ottime anche le fibre integrali, da assumere distanti da esercizi impegnativi.

Come funzionano: l'organismo li trasforma in zuccheri semplici e sono la principale fonte di energia per i muscoli.

A cosa servono: contrastano la fatica e migliorano la concentrazione.

Quando: in ogni pasto; ottimo uno spuntino un paio di ore prima di una lezione impegnativa, di una prova o di uno spettacolo e un paio di ore dopo l'esercizio, per prevenire un calo di zuccheri.

Attenzione: in caso di esercizi impegnativi, come prove d'esame o spettacoli, andateci piano con i cereali integrali e frutta insieme, perché fermentano e possono provocare antipatici problemini di aerofagia.

Quanto: sono il nutriente principale di una alimentazione bilanciata, e rappresentano circa il 55-60% del totale del fabbisogno calorico giornaliero.

PROTEINE



Dove si trovano: carne, legumi, pesce, uova, latte e derivati.

Come funzionano: costituiscono muscoli, ossa e altri tessuti e li mantengono in buone condizioni.

A cosa servono: senza muscoli, non potremmo fare un passo!

Quando: ad ogni pasto.

Attenzione: riducete il consumo di carni rosse a due o tre volte la settimana.

Quanto: circa il 12-15% del fabbisogno calorico giornaliero.

GRASSI



Dove si trovano: olio extra vergine di oliva, pesce, latte e derivati.

Come funzionano: aiutano a costruire le cellule, a produrre i giusti ormoni e permettono di assorbire meglio le vitamine A, D, E e K.

A cosa servono: garantiscono la concentrazione e il buon funzionamento del sistema nervoso.

Quando: pochi, ma in ogni pasto.

Attenzione: ci sono grassi buoni, quelli insaturi, e grassi meno buoni, quelli saturi; limitate il consumo di burro, di grasso animale (a parte quello del pesce) e gli alimenti fritti.

Quanto: circa il 25-30% del fabbisogno calorico giornaliero.

VITAMINE



Dove si trovano: verdure e frutta fresca, latte.

Come funzionano: sono utili per la “manutenzione” del corpo.

A cosa servono: permettono vitali interazioni chimiche fra le cellule, la regolazione degli ormoni, della pressione del sangue e la protezione dai radicali liberi. In particolare, fra gli altri principi, la vitamina A aumenta la resistenza alle infezioni e mantiene elastici i tessuti; il gruppo delle vitamine B, fra le mille altre cose, permette di rilasciare energia dai carboidrati, di regolare gli ormoni e di proteggere il sistema nervoso e digestivo, di ricostruire i tessuti danneggiati e i globuli rossi; la vitamina C, antiossidante, aiuta le difese immunitarie e garantisce la protezione del corpo dai radicali liberi; la vitamina D è importante per fissare il calcio e il fosforo nelle ossa e nei denti; la vitamina E combatte i radicali liberi e aiuta lo sviluppo; la vitamina K aiuta la crescita e la salute dello scheletro.

Quando: ad ogni pasto.

Quanto: nonostante la loro importanza, ne bastano piccole quantità al giorno e sono presenti in ogni dieta abbastanza variata.

SALI MINERALI



Dove si trovano: verdure e frutta fresca, carni rosse, legumi, cereali, latte.

Come funzionano: sono tanti e aiutano il metabolismo del corpo a funzionare al meglio.

A cosa servono: il calcio è l'elemento principale delle ossa e dei denti ed è utile assumerlo sempre, soprattutto nell'età della crescita, per prevenire l'osteoporosi, diffusa soprattutto fra le donne. Il fosforo aiuta le ossa e il sistema nervoso, cervello compreso, e permette di liberare meglio l'energia nei muscoli.

Magnesio e potassio permettono di muovere meglio i muscoli ed evitano il senso di spossatezza; il ferro aiuta il sangue a trasportare l'ossigeno in tutti i tessuti dove serve.

Lo zinco aiuta la crescita delle cellule e la sintesi delle proteine; il sodio, presente nel sale, è importante per l'equilibrio idrosalino, ma non si deve esagerare con il suo consumo perché aumenta la ritenzione idrica.

Altri sali minerali importanti sono il selenio, il rame, lo iodio e il cromo.

Quando: ad ogni pasto.

Quanto: ne servono piccole quantità al giorno, e basta una normale dieta variata per assumerli tutti.

ZUCCHERI



Dove si trovano: dolci, latte, frutta.

Come funzionano: sono carboidrati semplici, molto più facili da "digerire" per diventare subito energia.

A cosa servono: danno subito la carica.

Quando: solo se si sono esaurite le risorse o se si ha un cosiddetto "calo di zuccheri".

Attenzione: gli zuccheri non utilizzati dal metabolismo diventano grasso che si accumula nel corpo.

Quanto: ottimi e senza controindicazioni quelli della frutta e del latte; riducete al minimo gli zuccheri derivati da caramelle, merendine e dai dolci confezionati.

ACQUA



Dove si trova: oltre che da sola, si trova in latte, frutta e verdura, succhi e frullati.

Come funziona: è l'elemento principale del nostro corpo, ma se ne perde molto facendo attività fisica, sudando.

A cosa serve: mantiene integri ed efficienti tutti i tessuti.

Quando: sempre; non aspettate di avere sete, reidratatevi preventivamente durante esercizi e spettacoli. Dopo un'esibizione, un vero toccasana è un buon bicchiere di latte.

Attenzione: bere molto va bene, ma bere troppa acqua vi può "appesantire" parecchio.

Se superate i tre/quattro litri al giorno la digestione rallenta, si mettono sotto stress i reni e aumenta la pressione del sangue. Quanto: almeno un litro e mezzo al giorno, ma anche più di due litri se l'attività fisica è intensa o se fa caldo.

FIBRE



Dove si trovano: frutta, noci, semi, legumi, verdure e cereali, soprattutto se integrali.

Come funzionano: sono zuccheri complessi dei vegetali, che non sono assorbiti dall'apparato digerente.

A cosa servono: contribuiscono al mantenimento del benessere intestinale.

Quando: tutti i giorni; basta il normale quantitativo di vegetali presenti in una dieta equilibrata.

Quanto: circa 30 grammi al giorno, presenti in una normale dieta bilanciata.

Riassumendo

Spesso:

frutta, verdura, legumi, pesce, latte e derivati, carni bianche, olio extra vergine, cereali, acqua

Raramente:

merendine confezionate, alimenti fritti, bevande gassate o troppo zuccherate, caffè, the

Poco: carne rossa, cibi piccanti, salumi, dolci

L'alimento completo per chi pratica la danza? Il latte,
naturalmente!

