

## I vantaggi della pasta nell'alimentazione dello sportivo.

**La pasta, alimento principe della dieta mediterranea, fornisce allo sportivo l'energia necessaria per gli sforzi prolungati.**

Un piatto di pasta condito con pomodoro, olio e parmigiano contiene circa 70 grammi di carboidrati, **11 grammi di proteine, 6 grammi di grassi, per un totale di circa 350-380 Kcalorie.**



L'alto contenuto di carboidrati e il basso contenuto di lipidi rappresentano una proprietà fondamentale che fa della pasta un alimento ideale per tutte le età ed in particolare per i giovani in fase di crescita e per gli sportivi.

I **carboidrati della pasta** di semola di grano duro forniscono una fonte energetica ideale alla sportivo che si prepara ad un esercizio fisico prolungato; la semola di grano duro è infatti ricca di **amilosio**, che è caratterizzato da una lenta velocità di **metabolizzazione** permettendo un lento rilascio dell'energia da esso derivata.

Questa proprietà differenzia la pasta dal pane e dalle patate che sono invece costituite soprattutto da **amilopectina**, caratterizzata da una più veloce **metabolizzazione**.

Questo è molto importante perchè fa in modo che l'energia venga fornita per gradi durante l'esercizio fisico.



La digestione dei carboidrati ristabilisce così nel fegato e nei muscoli le riserve di glicogeno , una carenza del quale porterebbe invece ad una diminuzione del rendimento atletico.

Per tutti questi motivi **in uno sportivo i carboidrati dovrebbero rappresentare il 65-70% della razione calorica totale**, privilegiando così gli zuccheri complessi a più lento assorbimento rispetto a quelli semplici.