Va considerata scorretta per chi pratica sport in modo continuativo ed abbastanza intensivo una alimentazione abbondante, ricca di grassi e con esagerata presenza di alcool.

La dieta giusta, al fine di diminuire la presenza di radicali liberi, che sono fra le cause delle tendiniti, esige una molto contenuta presenza sia di condimenti di origine animale (**burro e panna**) che vegetale, come l'olio d'oliva e di semi. Occorre poi fare molta attenzione ai cibi che contengono grassi nascosti, come le carni, i formaggi, i dolci.

Se da un verso è necessario controllare la presenza di simili cibi nella dieta normale degli atleti, badando che la loro presenza sia contenuta, è altresì vero che esistono alimenti che si possono considerare antiinfiammatori, contenendo delle sostanze antiossidanti che combattono i radicali liberi.

Fra questi il primo posto è occupato dagli alimenti che contengono **vitamina C** (presente negli **agrumi**, nel **kiwi**, nelle **fragole**, nelle **mele** ed ancora in **peperoni**, **cavoli**, **broccoli**, **pomodori**), la cui dose giornaliera consigliata è di 100-200 mg (con possibilità per gli atleti di arrivare anche a 1 g).

C'è poi il **betacarotene** o **pro-vitamina A** (presente soprattutto nel **fegato**, nel **latte**, nel **burro**, nelle **uova**, negli **ortaggi** e nella **frutta di color giallo**, **arancione** **e verde scuro: carote, broccoli, pomodori, albicocche, cachi, meloni, mirtilli, pesche**, ecc.), la cui dose giornaliera raccomandata è di 5000 Ul, pari a 250 microgrammi di betacarotene.

Poi c'è la **vitamina E** (contenuta in tutti i semi oleosi: **girasole, arachide, soia, vinaccioli, ecc. ed ancora negli oli extravergini e vergini e negli ortaggi verdi**) e la dose consigliata è di 150-200 mg

Ottimi anche i polifenoli, che sono le sostanze coloranti di molti vegetali, soprattutto quelli rosso-violetto (abbondano nelle **spezie, erbe aromatiche, frutti di bosco, prugne, uva rossa**, ecc.).

Non vanno infine dimenticati gli antiossidanti autoprodotti dal corpo umano, per i quali sono comunque necessari degli oligoelementi. come il selenio, il rame, il manganese e lo zinco (presenti in granaglie, legumi, mandorle, pomodori, spinaci, nel lievito e nelle aringhe, ecc.).
Ciò premesso, chi pratica sport deve privilegiare l'assunzione di alimenti che contengono le sostanze indicate, quindi molta frutta e verdura, cereali e legumi. Questi ultimi dovrebbero essere presenti fin dalla prima colazione (spremute), come i cereali integrali. Anche le merende di metà mattina e metà pomeriggio dovrebbero basarsi sulla frutta di stagione. Viene qui consigliato di assumere la frutta lontano dai pasti per ottenere la miglior assimilazione delle loro sostanze nutritive.

I pasti principali si basino su pasta o riso, meglio se integrali e molta verdura condita con olio extravergine d'oliva o olio di vinaccioli.

La cena sia invece leggera, meglio se con una minestra (o minestrone vegetale o passato di verdura) più un leggero secondo con molte verdure. Resta inteso che questa dieta, utilissima per combattere la presenza dei radicali liberi e quindi ridurre le cause delle tendiniti, è comunque ottimale per chiunque pratichi attività sportiva.