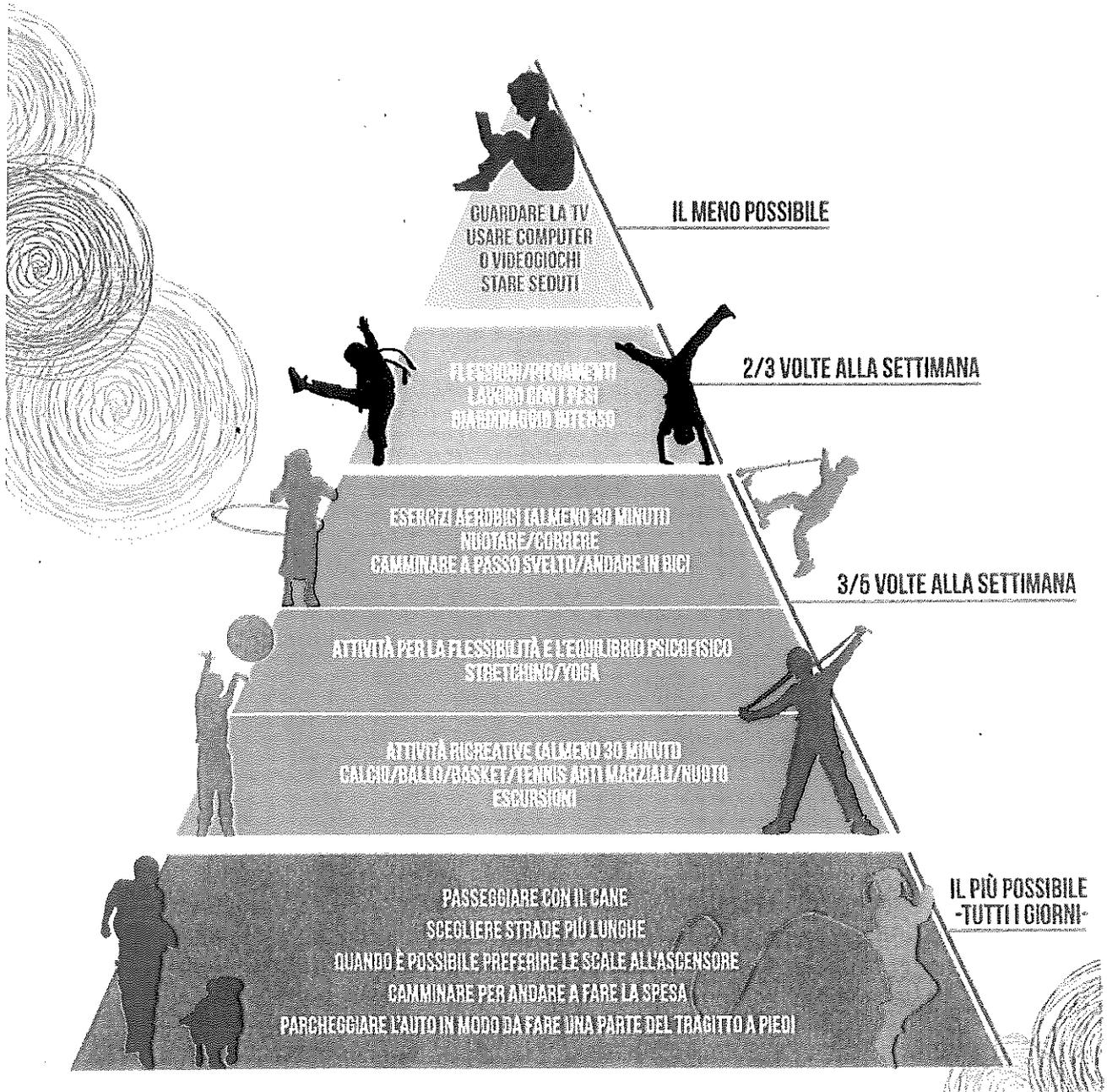


# LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA





SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale e della Romagna

Telesso

# LA SANNA ALIMENTAZIONE NELLO SPORT

## **L'alimentazione per lo sportivo deve**

- assicurare un apporto di energie sufficiente a coprire i dispendi energetici legati alla pratica sportiva quotidiana e relativa agli allenamenti e alla gara
- far fronte alle molteplici esigenze nutrizionali dell'atleta al fine di promuovere e conservare un elevato livello di benessere psicofisico
- proporre regimi alimentari che consentano di distribuire la razione alimentare nell'arco della giornata, in modo da non interferire con gli orari degli allenamenti/gara
- essere gradita e di facile digeribilità
- prevenire malattie dismetaboliche anche negli anni seguenti all'interruzione dell'attività sportiva

# ALTROCONSUMO

Diete dimagranti: quali scegliere e quali evitare

	Dieta Mediterranea	Dieta Zona
Carboidrati	60%	40%
Proteine	15-20%	30%
Grassi	25-30%	30%
Calorie	normocalorica	ipocalorica
Pasta - Pane	SI	No
Supplementi	No	SI (Enerzona)
Testata su ampie popolazioni	SI	No
Sicura e salutare nel lungo termine	SI	Non sappiamo
Facile da seguire	SI	No

Dieta	Valutazione	Perché
<u>Atkins</u>	Pessima	Stile alimentare difficile da trasformare in alimentazione sana ed equilibrata
<u>Dieta del gruppo sanguigno</u>	Pessima	Si rischia di andare incontro a carenze nutrizionali
<u>Dukan</u>	Pessima	Abitudini nutrizionali scorrette che possono comportare rischi per la salute
<u>Fasi</u>	Pessima	Sostiene, senza nessuna conferma, di migliorare la salute con il semidigiuno
<u>Paleodista</u>	Pessima	Costosa, a lungo termine può comportare rischi per la salute
<u>Lemme</u>	Pessima	È una low-carb ipocalorica
<u>South Beach</u>	Pessima	Promuove abitudini nutrizionali scorrette, a discapito della salute

anses

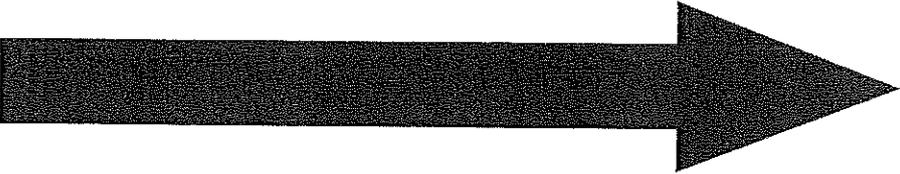


Évaluation  
des risques  
liés aux pratiques  
alimentaires  
d'amaigrissement

Rapport d'expertise collective



# L'alimentazione per lo sportivo



BENESSERE

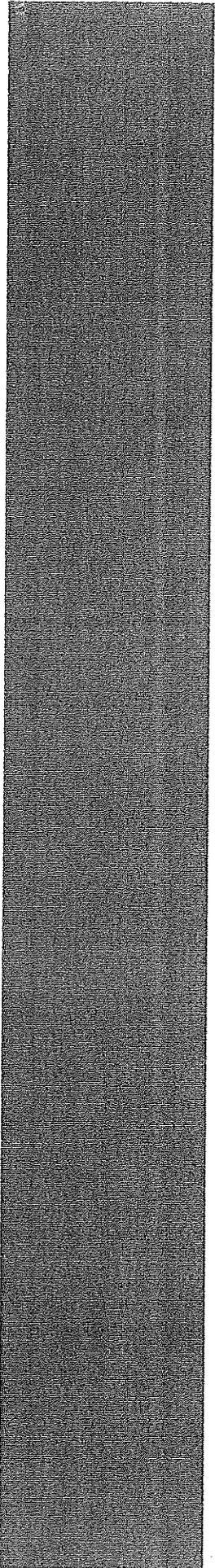
CAPACITA'  
ATLETICA

PRESTAZIONE  
SPORTIVA



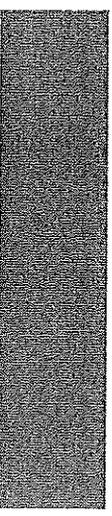
Non è sostanzialmente  
diversa da quella del  
resto della popolazione

Non sono assolutamente  
necessari né alimenti  
particolari, né integratori  
speciali, a meno che non  
intervengano richieste  
eccezionali



**Chi pratica sport deve prestare molta attenzione alla distribuzione dei pasti e degli spuntini durante la giornata, che deve essere calibrata in modo attento, in base**

- al tipo di allenamento
- alla durata
- all'intensità
- all'orario in cui viene effettuato



# Distribuzione giornaliera dell'energia

**Colazione**

**20%**

**Spuntino (durante e/o  
dopo l'allenamento)**

**10-15%**

**Pranzo**

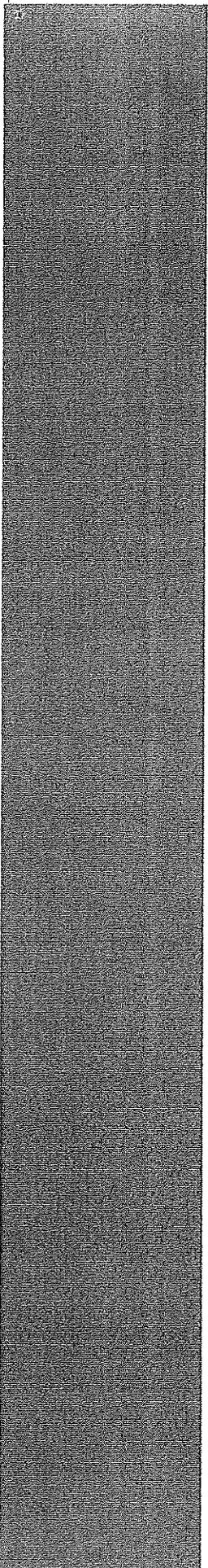
**25-35%**

**Merenda (durante e/o  
dopo l'allenamento)**

**10-15%**

**Cena**

**25-35%**



Carboidrati

Proteine

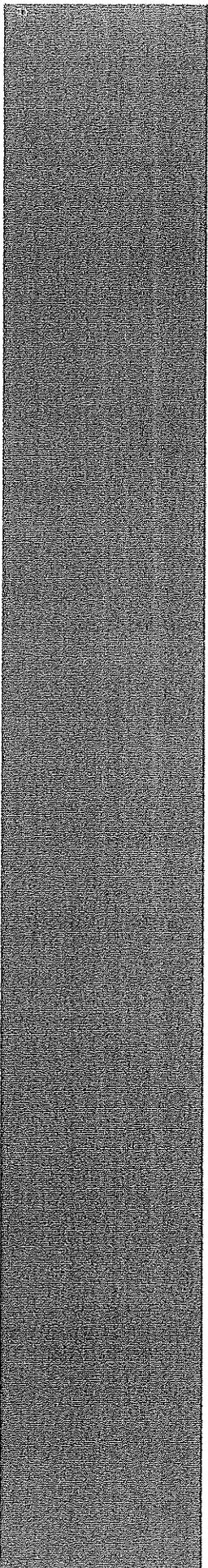
Lipidi

Acqua

Vitamine

Sali minerali





Carboidrati

Proteine

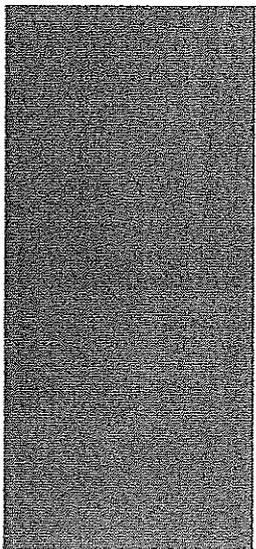
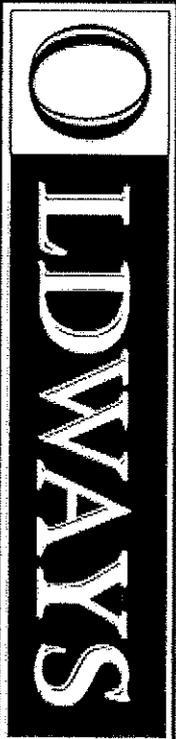
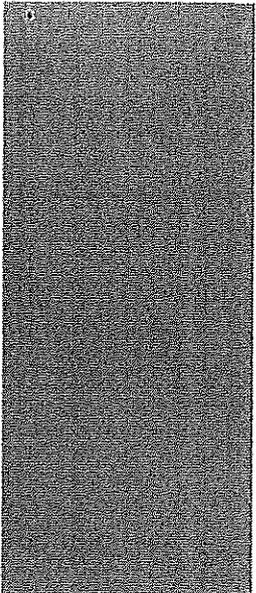
Lipidi

Acqua

Vitamine

Sali minerali





HEALTH THROUGH HERITAGE

## HEALTHY PASTA MEALS

DICHIARAZIONE DI CONSENSO SCIENTIFICO

V CONGRESSO MONDIALE DELLA PASTA

*Sottoscritto a Milano, 26 Ottobre 2015*

11. Il consumo di pasta è indicato per chi fa attività fisica e in particolare pratica sport. La pasta, come altri cereali, fornisce carboidrati ed è anche una fonte di proteine. Per una migliore prestazione fisica, la pasta può essere consumata da sola o con poco condimento prima di un allenamento oppure insieme ad altri alimenti dopo aver praticato attività sportiva. Le diete ad alto contenuto proteico e con pochi carboidrati sono sconsigliate per le persone attive.

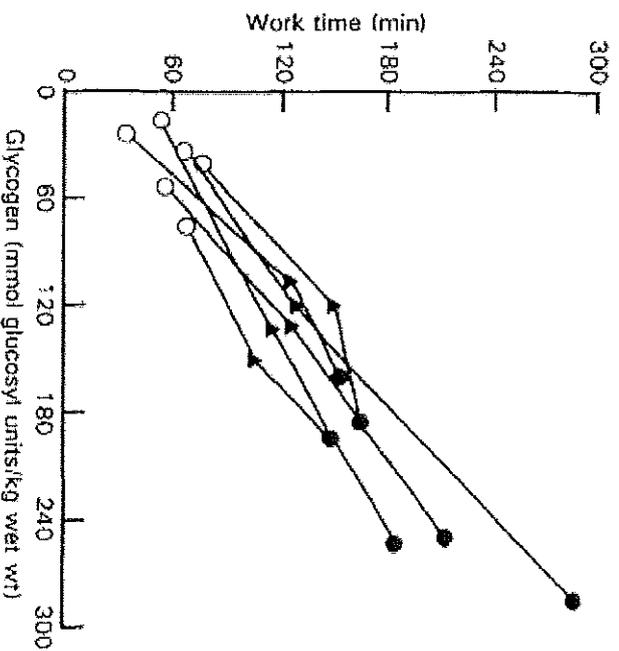


**E' importante mantenere nella dieta un livello alto nell'apporto dei carboidrati (60% dell'energia totale giornaliera) per sopperire alla prolungata e notevole richiesta energetica durante gli allenamenti e le gare.**

l'80% di questi devono essere complessi (cereali, pasta, pane, riso, fette biscottate, legumi, patate...) mentre il restante 20% devono essere semplici (zucchero, miele, marmellata, frutta, dolci...)

**Sono fondamentali:**

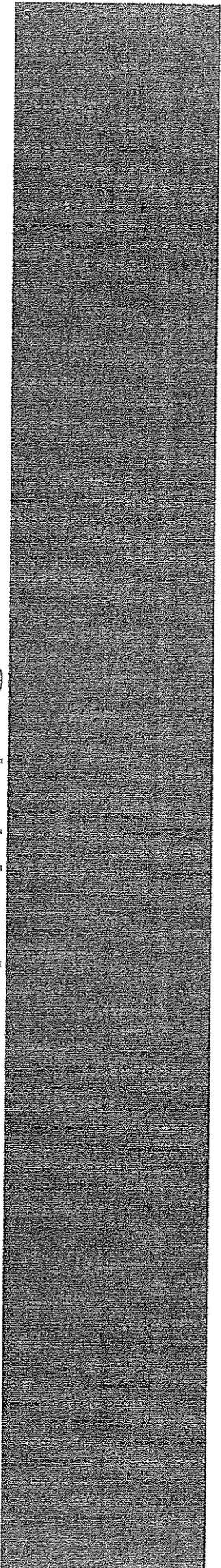
- prima dello sforzo per ottimizzare le riserve di glicogeno muscolari ed epatiche
- durante lo sforzo intenso e/o prolungato come fonte energetica (4 kcal/g)
- alla fine dello sforzo per ripristinare le perdite



**Fig. 4.** The relationship between the initial glycogen content in *vastus lateralis* muscle and work time. Six subjects cycled to exhaustion at a work load corresponding to 75 % of maximum oxygen uptake. Each subject worked three times. The first experiment was preceded by a mixed diet ( $\blacktriangle$ ), the second by a carbohydrate (CHO)-poor diet ( $\circ$ ), and the third by a CHO-rich diet ( $\bullet$ ). The energy contents of the diets were identical. (Data from Bergstrom & Hultman, 1967.)

**Negli sport di lunga durata, ossia superiori ai 40-60 minuti, il fatto di mantenere una lunga performance aerobica è direttamente proporzionale alla concentrazione di glicogeno muscolare presente all'inizio dello sforzo**

L'apporto di CHO può variare dai 6 g/kg pc fino ai 12 g/kg pc negli sforzi più prolungati



Carboidrati

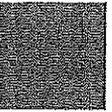
Proteine

Lipidi

Vitamine

Sali minerali

Acqua



## **Le proteine svolgono una funzione plastica**

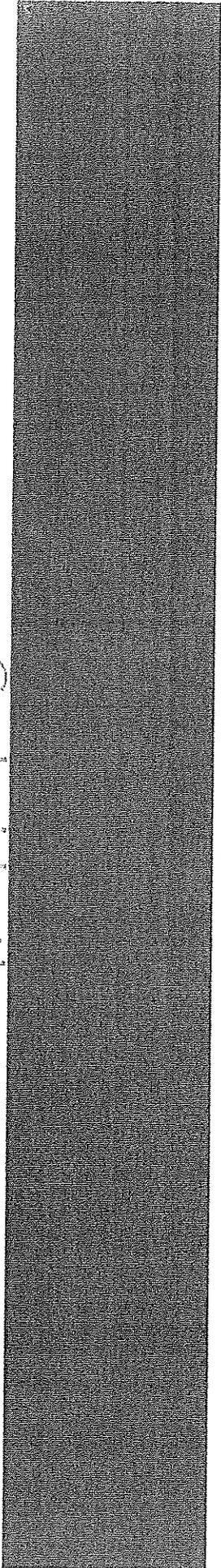
La quantità necessaria a rimpiazzare la perdita subita durante lo sforzo fisico è sostanzialmente "bassa" ed è sufficientemente fornita dall'alimentazione

**L'eccesso di proteine viene eliminato dal corpo, inoltre può portare a disidratazione e perdita di calcio**

**Non dovrebbero superare il 10-15% dell'energia totale giornaliera**

**L'apporto giornaliero può variare dagli 0,8 ai 2 g/kg p.c. in base al tipo di sforzo fisico e limitatamente al periodo del programma di allenamento**

Devono provenire sia da alimenti di origine animale che vegetale (ottima la combinazione cereali e legumi)



Carboidrati

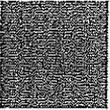
Proteine

Lipidi

Vitamine

Sali minerali

Acqua

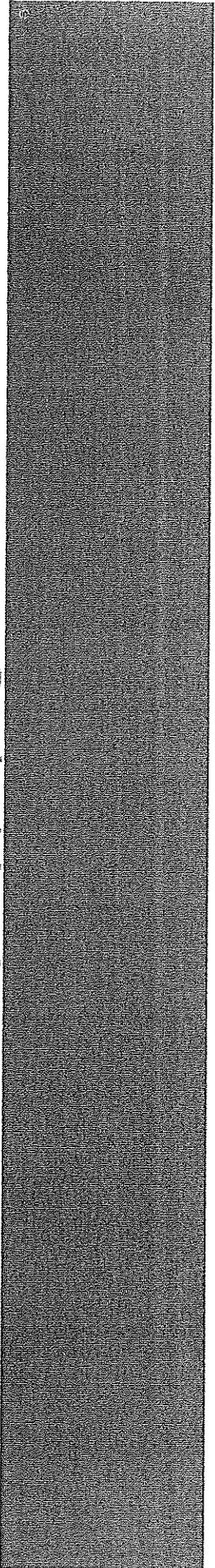


**I lipidi sono nutrienti ad alto apporto energetico (9 kcal/g) e vengono utilizzati come fonte energetica, insieme ai carboidrati, nell'impegno sportivo di lunga durata e di intensità medio-bassa**

**devono rappresentare il 25-30% dell'energia totale giornaliera**

Vengono assunti sia come grassi contenuti negli alimenti (latte, carni, formaggi, pesce, frutta oleosa....) sia come condimenti (oli, burro....)

Tra questi ultimi sono da preferire le fonti vegetali ed in particolare l'olio di oliva vergine e extravergine



Carboidrati

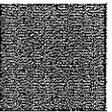
Proteine

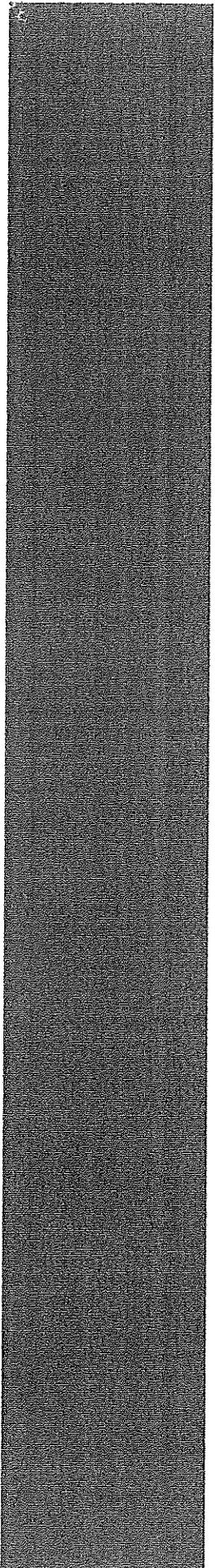
Lipidi

Vitamine

Sali minerali

Acqua



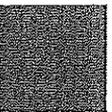


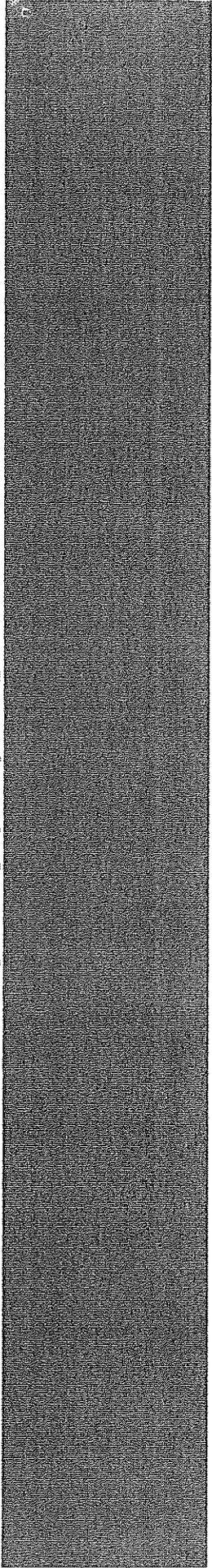
**Con il sudore perso durante lo sforzo fisico si perdono principalmente sali minerali quali:**

Sodio , Cloro, Potassio, Magnesio

**Un sale minerale fondamentale per il funzionamento muscolare e il mantenimento della densità ossea è il Calcio**

La perdita di vitamine risulta trascurabile, a meno che esistano patologie che ne limitano l'assorbimento o che si seguano diete che escludono interi gruppi alimentari





Carboidrati

Proteine

Lipidi

Vitamine

Sali minerali

Acqua



### **L'attività sportiva può comportare notevoli perdite di acqua con il sudore.**

Si stima che una perdita di acqua del 5% del peso corporeo determina una riduzione del 30% della prestazione sportiva

**COSA BERE:** acqua (non gassata, non fredda, leggermente alcalina, eventualmente ricca in calcio), The o succhi di frutta al 100% non freddi

**QUANDO BERE:** prima dell'attività, durante l'attività, dopo l'attività

**QUANTO BERE:** molto, ma in piccole quantità per volta

125-250 ml subito prima di iniziare

125-250 ml ogni 20 minuti durante la pratica sportiva

250-300 ml appena finita la pratica

# Bibite ed Energy Drink

Una porzione da 33 cc fornisce una quantità pari a 30-40 gr di zuccheri semplici (circa 6-7 cucchiaini)



Oltre ad altre sostanze stimolanti come caffeina, guaranà, ginseng e taurina



# **Se lo sforzo fisico si protrae oltre i 60 minuti**

**Si può realizzare una bevanda arricchita di zuccheri e sali minerali**

1 litro d'acqua con:  
6 cucchiaini di zucchero  
mezzo cucchiaino di sale da cucina  
limone o arancio spremuti



Succo di frutta:  
diluito con una parte di acqua  
mezzo cucchiaino di sale da cucina

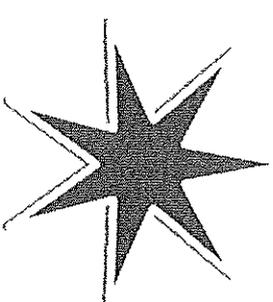
## L'alimentazione per gli eventi sportivi

Idratazione ottimale

Carico di carboidrati per ottimali livelli di glicogeno ed evitare l'ipoglicemia

Evitare fastidi gastrointestinali

Minimo apporto di grassi (solamente olio EVO a crudo)



ELEVATA  
DIGERIBILITA'

## COLAZIONE

- ▣ Latte p. scremato, biscotti secchi, frutta di stagione
- ▣ The leggero con limone, fette biscottate e marmellata
- ▣ Latte p. scremato, toast al prosciutto o formaggio, un frutto
- ▣ Spremuta di frutta fresca, fetta di crostata di frutta
- ▣ Latte p. scremato, pane tostato con miele o marmellata
- ▣ Yogurt con frutta fresca a pezzi e fiocchi di cereali

## **PRANZO**

🍴 Pasta al pomodoro, parmigiano reggiano e olio d'oliva  
extravergine

Una porzione di salume magro (prosciutto cotto o crudo o  
bresaola)

Una fetta di torta al forno

🍴 Pasta con un ragù di ceci

Un contorno di verdure al vapore

Una fetta di crostata

🍴 Insalata di riso con olive, pomodorini e formaggio

Scaglie di parmigiano

Macedonia di frutta

## MERENDA

- ▣ Macedonia di frutta fresca + 3-4 biscotti secchi
- ▣ Un bicchiere di latte p.s + 1 fetta di pane e marmellata
- ▣ Una fetta di ciambella + spremuta
- ▣ Succo di frutta 100% + 5-6 biscotti secchi
- ▣ Una bruschetta con pomodoro fresco + acqua
- ▣ Yogurt + fiocchi di cereali + acqua

## CENA

- 🍴 Minestrone con legumi e riso  
Verdure - pane  
Un frutto di stagione

- 🍴 Vitello all'aceto balsamico  
Spinaci al vapore - Pane  
Macedonia di frutta

### **CENA FUORI CASA?**

- 🍴 Pizza (margherita, alle verdure, al prosciutto.....)  
Macedonia di frutta  
Acqua

## **DOPO LA GARA**

- ▣ Un panino (MEGLIO INTEGRALE) con prosciutto crudo ed insalata  
Un frutto + ACQUA
- ▣ Un trancio di pizza e una macedonia + ACQUA
- ▣ Una tazza di latte p.s, cereali e frutta secca + ACQUA
- ▣ Un panino e scaglie di parmigiano + ACQUA

## TRA UNA GARA E L'ALTRA NELLA STESSA GIORNATA

**Tenere a disposizione ACQUA e alimenti che apportano sia carboidrati complessi che semplici:**

 Biscotti

 Barrette ai cereali con cioccolato/frutta secca/frutta disidratata

 Mix di frutta secca e disidratata

 Cioccolato fondente

 Un pezzetto di torta