



**Centro Sportivo Italiano
Comitato Provinciale di Vicenza**



Dott.ressa Biologa Nutrizionista **Ilaria Madaghiele**

Mobile 346 006 6977

«Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada giusta per la salute»

Ippocrate, 460-377 a.C.



L'alimentazione è uno dei più preziosi strumenti per conquistare e mantenere "l'essere in salute". Per potersi definire "corretta", deve essere basata su una dieta - intesa come assunzione abituale di alimenti - **sana, equilibrata, varia.**

Equilibrata = per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti;

Varia = per assumere nelle giuste proporzioni tutti gli elementi di cui l'organismo ha bisogno

Conoscere e capire le "regole" di una corretta alimentazione è il primo, fondamentale passo per contrastare la fatica, migliorare il rendimento e il recupero e guadagnare in competitività



SLALOM TRA BUGIE E VERITÀ

Falsi miti....

Prima della gara non si mangia

Per non sentirsi appesantiti, la pancia deve essere vuota da molte ore

Caricati di energia!

In gara e in allenamento non bisogna arrivare digiuni. Assumere alimenti molto energetici subito prima fa aumentare le energie



Non bere!

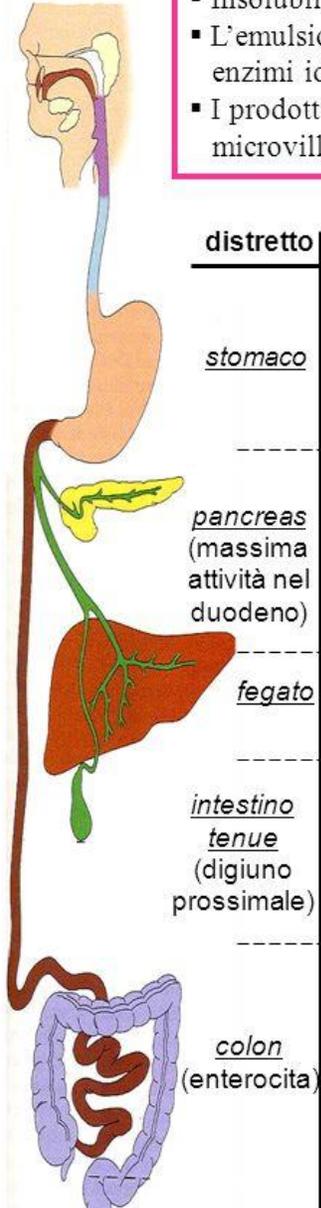
Prima della gara o dell'allenamento non bisogna bere. Si resta appesantiti

Vuoi i muscoli... mangia carne

Per sviluppare i muscoli devi mangiare cibi proteici

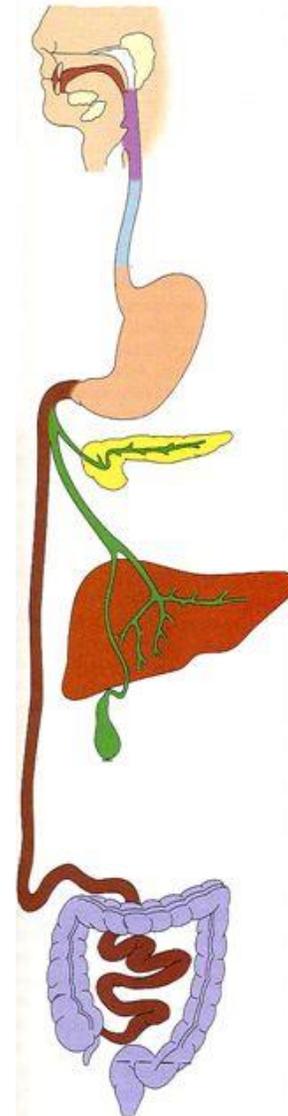
Digestione dei lipidi

- Lipidi introdotti con la dieta: trigliceridi, fosfolipidi, steroidi.
- Insolubili in H_2O , difficili da digerire.
- L'emulsione con la bile aumenta la superficie esposta agli enzimi idrosolubili.
- I prodotti di digestione formano nanomicelle assorbite dai microvilli dell'orletto a spazzola.



distretto	substrato	enzima	prodotto
<i>stomaco</i>	lipidi in ambiente acido formano fase oleosa separata	<i>lipasi gastriche</i>	idrolisi dei trigliceridi: monogliceridi, a. grassi
<i>pancreas</i> (massima attività nel duodeno)	trigliceridi tutti i lipidi fosfolipidi	<i>lipasi pancreatiche</i> <i>colesterolo esterasi</i> <i>fosfolipasi A2</i>	monogliceridi a. grassi liberi colesterolo lisolecitina
<i>fegato</i>		<i>ac. biliari + lecitina</i>	gocce di emulsione (1 μ m)
<i>intestino tenue</i> (digiuno prossimale)	lipidi in emulsione con ac. biliari	<i>lipasi pancreatiche</i>	nanomicelle (5 nm) (ac. grassi; monogliceridi; colesterolo; ac. biliari)
<i>colon</i> (enterocita)		<i>riesterificazione e rivestimento con β-lipoproteine</i>	assorbimento ↓ chilomicroni (60-800 nm) ↓ esocitosi nei vasi chiliferi

Digestione dei carboidrati



distretto	substrato	enzima	prodotto
<i>bocca</i>	amilopeptina glicogeno	<i>ptialina</i> solo α_{1-4} interni no α_{1-6} no α_{1-4} terminale	amilosio maltosio maltotriosio destrine α -limite
<i>stomaco</i>		inattivazione da HCl	
<i>pancreas</i>	amilosio amilopeptina glicogeno	<i>α-amilasi</i> stessi legami della ptialina ma più potente	amilosio maltosio maltotriosio destrine α -limite
<i>fegato</i>			
<i>duodeno digiuno</i>	lattosio saccarosio	<i>lattasi</i> <i>saccarasi</i>	galattosio+ glucosio fruttosio+ glucosio
<i>intestino tenue</i>	destrine α -limite malto-oligosaccaridi	<i>α-destrinasi</i> α_{1-6} <i>glucoamilasi</i> α_{1-4} terminali	glucosio glucosio



Verità nascoste

Costante impegno dell'allenamento e la fatica della competizione. Per questo è importante una corretta educazione alimentare: per imparare e vivere con poche, ma efficaci regole che garantiscano una crescita in salute, garantendo al tempo stesso l'efficienza del nostro corpo. Efficienza che passa dal mantenimento di un corretto peso corporeo e si realizza attraverso il costante rifornimento e la regolazione dell'alimentazione, "carburante" dell'organismo e migliore "benzina" per i muscoli.

Scegli il momento giusto e mangia!

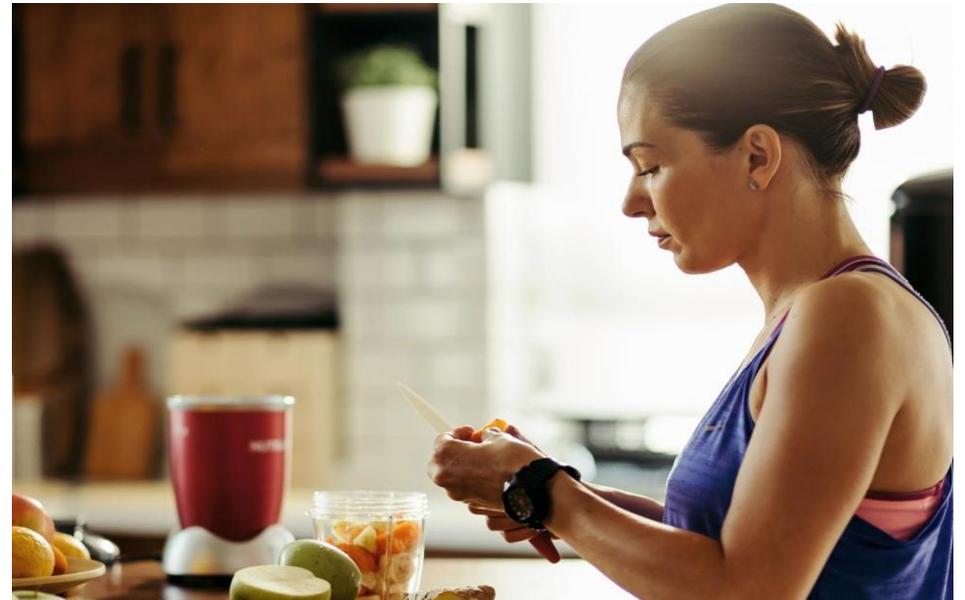
Ogni prestazione atletica richiede energia. Durante la partita si consumano le scorte energetiche accumulate nei giorni precedenti. È sufficiente un pasto leggero qualche ora prima per averne in quantità sufficiente, senza sentirsi appesantiti nel momento dello sforzo fisico.



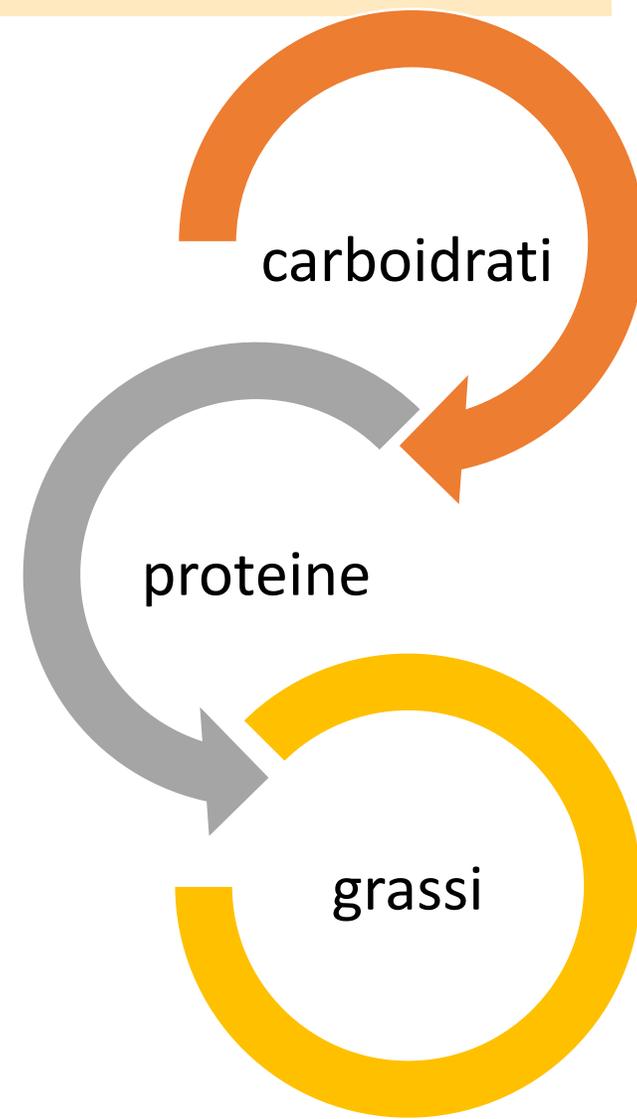
Bevi regolarmente! Prima, durante e dopo.
L'acqua è fondamentale per la prestazione fisica. Bevendo in modo regolare e in piccole quantità il nostro organismo funziona al meglio. Bene iniziare fino a 2-3 ore prima dell'attività sportiva, proseguendo durante la prestazione e alla fine per recuperare i liquidi persi.



Dieta equilibrata = forma e forza Per avere muscoli efficienti e un peso ottimale, il nostro corpo ha bisogno di un po' di tutto (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali), ma nel giusto equilibrio. Per questo è importante un corretto regime alimentare.

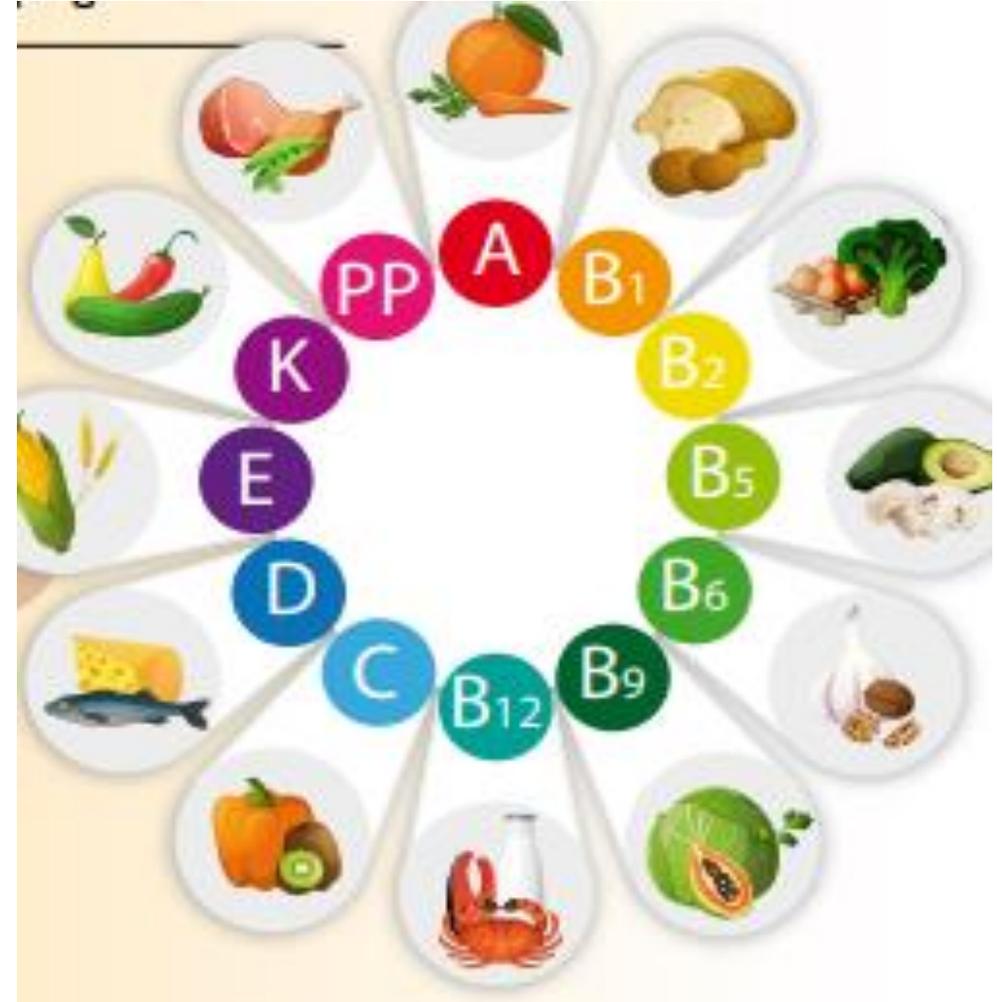


La dieta e i nutrienti



Micronutrienti

Sono elementi che devono essere introdotti regolarmente poiché indispensabili per il nostro organismo: minerali e vitamine non apportano calorie, ma svolgono molte funzioni. In particolare assicurano la corretta assimilazione dei macronutrienti e il giusto funzionamento del nostro corpo. Altri, come le vitamine A, E, C, rinforzano il nostro sistema immunitario e proteggono dalle infezioni.



Te nutriente più importante: l'acqua!

Quanto bere?

Cosa bere?

Il nostro corpo ha sostanzialmente bisogno di acqua e solo in caso di attività prolungata può essere necessario integrare la perdita dei liquidi con uno sport drink. Meglio evitare invece alcool e bibite gassate! Entrambi hanno infatti un elevato contenuto calorico e sono nemici della reidratazione, oltre a essere sconsigliati in caso di problemi di mantenimento del peso.

Inoltre, se assunti subito dopo l'attività sportiva rallentano il recupero del muscolo, portando un senso di pesa





Occhio alla temperatura!

La perdita di acqua nel corso della prestazione fisica (allenamento e gara) non è costante e risente in particolare della temperatura ambientale.

Se fa molto caldo la perdita sarà più rapida e abbondante, mentre se si pratica attività in un luogo freddo, anche se non si suda e l'impressione è quella di non avere sete, si perdono comunque liquidi, anche se in misura minore.

Spesso abbiamo l'impressione che bere qualcosa di freddo ci disseti di più, ma una bevanda fredda, prima di essere assorbita, deve sostare nel nostro stomaco per essere riscaldata e non riesce quindi a idratare realmente il nostro corpo. Meglio quindi bere acqua appena fresca o a temperatura ambiente, solo così il nostro corpo avrà subito a disposizione uno dei suoi più importanti alimenti!



Anticipiamo la sete!

La sensazione di sete è la spia della carenza d'acqua. Si tratta però purtroppo di una manifestazione tardiva, che compare quando ormai la disidratazione è già in atto. Bisogna quindi prevenirne l'insorgenza attraverso la regolare assunzione di liquidi prima, durante e dopo la prestazione.

Le regole da seguire ogni giorno

- 1. bere 2 litri di acqua
- 2. assumere fino a 3 porzioni di alimenti contenenti cereali (pasta, pane, riso etc..)
- 3. assumere circa 1 porzione di latticini al giorno
- 4. moderare i grassi da condimento (evitare lo strutto) (preferire i grassi di origine vegetale)
- 5. assumere almeno 2 porzioni di verdura





La patata, alimento amico degli atleti



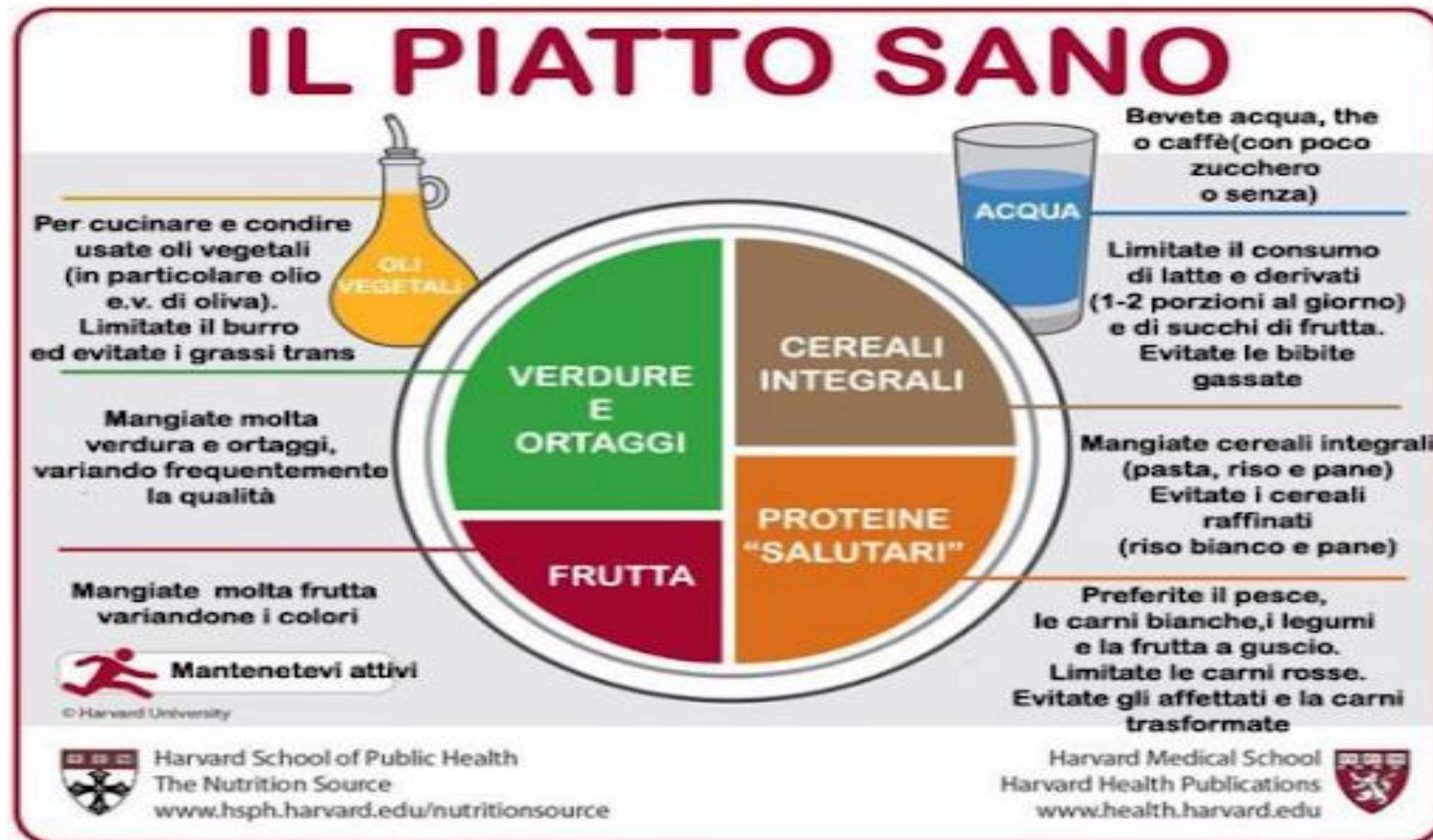
Per molto tempo le patate sono state ingiustamente sottovalutate dagli sportivi

→ esse sono molto importanti nel recupero post allenamento.

Aiutano infatti il metabolismo a ricostruire il glicogeno perduto durante l'allenamento.

Importanti anche per il loro contenuto in potassio, ferro e vitamine del gruppo B

Cosa non **dovrebbe** mai mancare all'interno dei nostri piatti?



Ma, quante proteine assumere ogni giorno?

Soggetto sedentario

Per un soggetto sedentario, l'apporto proteico è dell'ordine di **0,8 g per kg** di peso.

Attività agonistica

Per i soggetti che svolgono attività agonistica, la dose proteica giornaliera consigliata sale **da 1,5 a 2 g per ogni kg** di peso, e ancor di più in periodi di elevata intensità di allenamento.

Attività moderata

Per chi fa un'attività fisica moderata l'apporto proteico è di circa **1,2 grammi per ogni kg** di peso corporeo.



Attiva Windows

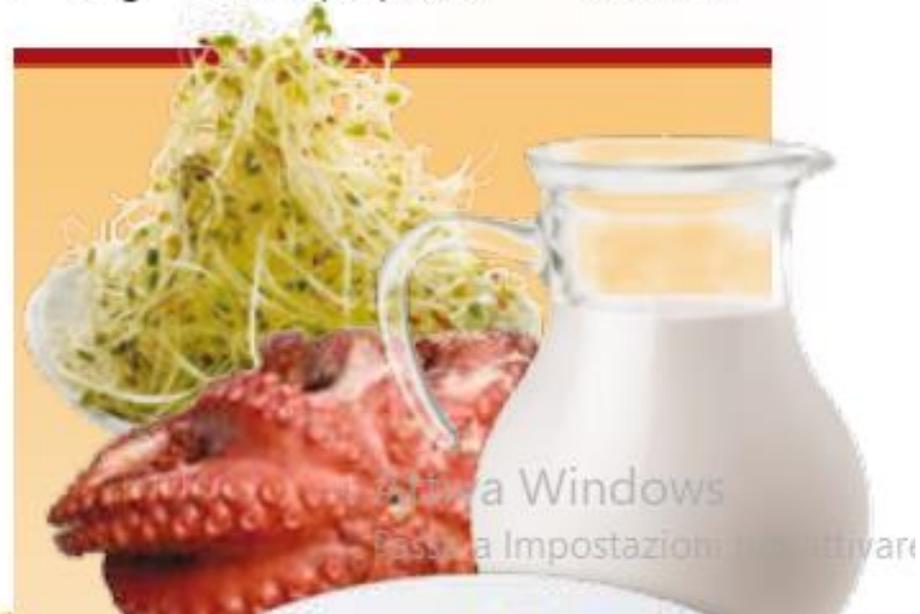
Passa a Impostazioni per attivare

Per assumere 20 g di proteine di buona qualità, tenendo sempre presente il diverso apporto calorico dei vari alimenti, si dovrebbero consumare (prodotto crudo e privato del grasso visibile):

• 650 mL	di latte scremato	(220 kcal)
• 450 g	di yogurt bianco magro	(220 kcal)
• 450 g	di yogurt magro alla frutta	(260 kcal)
• 205 g	di yogurt alla greca senza grassi	(110 kcal)
• 150 g	di filetto di merluzzo	(105 kcal)
• 150 g	di polpo	(120 kcal)
• 150 g	di soia	(190 kcal)
• 100 g	di controfiletto di bovino	(180 kcal)
• 100 g	di filetto di bovino	(130 kcal)
• 100 g	di petto di pollo	(110 kcal)
• 100 g	di coniglio	(110 kcal)
• 100 g	di cavallo	(110 kcal)
• 100 g	di lombo di maiale	(140 kcal)
• 100 g	di pesce spada	(150 kcal)
• 100 g	di ceci secchi	(360 kcal)
• 90 g	di petto di tacchino	(150 kcal)
• 90 g	di filetto di salmone	(170 kcal)
• 80 g	di lonza di maiale	(190 kcal)
• 80 g	di filetto di tonno	(100 kcal)

Una piccola quantità di proteine si ricava anche dalle principali fonti di carboidrati (sotto, le quantità di proteine presenti ogni 100 grammi dei diversi prodotti).

• 13.5 g	Fette biscottate	(400 kcal)
• 13 g	Pasta di semola	(370 kcal)
• 12 g	Pane bianco	(290 kcal)
• 9,5 g	Crackers	(458 kcal)
• 8 g	Biscotti secchi	(440 kcal)
• 7.5 g	Pane integrale	(230 kcal)
• 7 g	Riso	(360 kcal)
• 6.5 g	Cereali da colazione	(360 kcal)
• 6 g	Farina per polenta	(375 kcal)



Windows
Impostazioni

Alimentazione e gara

Alimentazione

PRIMA della gara

TEMPI: almeno 3-4 ore prima

Il pasto deve essere **facilmente digeribile, di volume moderato e povero di fibre o grassi** (che rallentano molto lo svuotamento dello stomaco). Deve essere invece **ricco di carboidrati**, con un **minimo apporto di proteine e di grassi** (sotto forma di olio).

Quando il tempo a disposizione prima della gara è inferiore (circa 2 ore) l'assunzione di energie dovrebbe essere esclusivamente sotto forma di carboidrati complessi.



Cereali e derivati
(pasta, pane,
patate, etc...)



Grassi (all'interno di preparazioni elaborate), cioccolato o legumi
(per evitare problemi intestinali)



In caso di lunghe gare di resistenza: 30-60 minuti prima della gara bere bevande energetiche a base di maltodestrine. In caso di indisponibilità di questi preparati, almeno 60-90 minuti prima, utili sostituti possono essere una banana o un po' di miele con pane o gallette di mais o riso.

Alimentazione durante gare di lunga durata → > di 45 minuti

Importante l'assunzione di bevande contenenti anche Sali minerali !



RACCOMANDAZIONE
Per sforzi molto prolungati, è opportuno assumere 30-60 grammi di carboidrati ogni ora, partendo circa 20 minuti dopo l'inizio della gara e proseguendo ogni 20 minuti. Meglio preferire la forma liquida (bevande contenenti glucosio, fruttosio, saccarosio e polimeri di glucosio) perché l'assorbimento è migliore. Mini-pasti solidi sono di solito consigliabili nel caso di sforzi molto prolungati (superiori alle 3 ore), come nel caso del ciclismo su strada.

Alimentazione **DOPO** la gara

Fatta esclusione della già citata importanza della reintegrazione di liquidi, dopo la prestazione è essenziale procedere con la **ricarica energetica dei muscoli**. Questo a partire dai 30-40 minuti dalla fine della gara (per dare il tempo di eliminare gli eccessi di acido lattico). **Si può iniziare con carboidrati** in forma liquida (in associazione quindi all'idratazione) ogni 15-20 minuti, per arrivare quindi al **pasto vero e proprio** che deve essere ricco di **carboidrati complessi (cereali e derivati, patate)**, ma **non di grassi** (eventualmente meglio di origine vegetale) e apportare anche una **piccola quantità di proteine**. Infatti per almeno 24-48 ore dopo lo sforzo la capacità di ricostituzione del muscolo ad opera delle proteine assunte è potenziata. Frutta e verdura in abbondanza.



Fino a 24-48 ore dopo lo sforzo

La ricostituzione del muscolo ad opera delle proteine è potenziata

Entro un'ora

Fare un pasto vero e proprio ricco di carboidrati complessi, piccola quantità di proteine, frutta e verdura

Successivamente ogni 15-20 minuti

Assumere acqua e carboidrati in forma liquida

30-40 minuti

dalla fine dell'attività

Eliminato l'acido lattico in eccesso, può partire la "ricarica" dei muscoli



**POST
GARA**



Attiva Wind
Passa a Imposta

Grazie per l'attenzione