



*Monregale calcio presenta...*



**...gioca come mangi!**

***Dott.ssa Camperi Romina- Dietista***

# Alimentazione ed esercizio: binomio inscindibile

o Alimentazione e attività fisica sono reciprocamente interconnesse

-> l'organismo dispone di tutto quello che è necessario per lo svolgimento dell'attività fisica con una corretta alimentazione

-> lo svolgimento di un'attività fisica regolare permette di raggiungere e mantenere lo stato di salute, presupposto per il benessere fisico e psichico dell'organismo, e di correggere gli eccessi o i disturbi dell'alimentazione

# Significati del cibo

- ✓ Nutrimento
- ✓ Prevenzione e cura
- ✓ Valenza simbolica personale
- ✓ Relazione sociale
- ✓ Gratificazione



# Il modello di alimentazione migliore è quello della Dieta Mediterranea

*Unisce il sano al piacere*

*È sana ed equilibrata*



*Aiuta a prevenire  
numerose malattie*

# Comprende diversi alimenti tra cui

- Cereali (pasta, riso, pane..)
- Frutta fresca o secca
- Verdura
- Legumi
- Pesce
- Una moderata quantità di carne e latticini
- Olio di oliva
- Spezie ed erbe aromatiche



**GRASSI DA CONDIMENTO:**  
limitare il loro utilizzo,  
preferire l'olio extra  
vergine di oliva  
2-3 porzioni al giorno

**DOLCI, SNACKS:**  
devono essere consumati  
saltuariamente in piccole  
quantità. Sono ricchi di energia,  
grassi e zuccheri semplici.  
Contengono spesso additivi

**LATTE E DERIVATI:**  
almeno 2 porzioni  
al giorno sono indispensabili  
come ottima fonte di calcio  
e proteine per la crescita  
del bambino,

**CARNI, PESCI, UOVA E LEGUMI:**  
apportano proteine di elevato valore biologico,  
ferro, zinco e rame e vitamine del gruppo B.  
1-2 porzioni al giorno, alternando tra i diversi  
alimenti del gruppo



**FRUTTA E ORTAGGI :**  
Il bambino deve consumare 5 porzioni al  
giorno di vegetali (2 frutta + 3 di verdura)  
perché sono fonte di importanti vitamine  
( vit. A, C) sali minerali e fibra

**CEREALI E DERIVATI, PATATE:**  
forniscono carboidrati complessi, vitamine  
del gruppo B, fibra e sali minerali  
Consumare almeno 4-5 porzioni al giorno

# *Cosa mangiamo?*

Gli alimenti che noi assumiamo con l'alimentazione sono formati da:

- **MACRONUTRIENTI:** proteine, carboidrati e grassi
- **MICRONUTRIENTI:** sali minerali e vitamine
- **Non nutrienti:** acqua e fibra



# PROTEINE

- FUNZIONE PLASTICA-> costituenti delle strutture delle cellule
- FUNZIONE PROTETTIVA-> formano gli anticorpi
- FUNZIONE REGOLATRICE-> molti enzimi e ormoni dell'organismo sono proteine
- FUNZIONE DI TRASPORTO-> trasportano altre sostanze e nutrienti nel sangue, importanti per la conduzione degli impulsi nervosi

# PROTEINE

- Si distinguono in

- proteine di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati)

Sono definite ad alto valore biologico perchè complete di tutti gli amminoacidi essenziali

- proteine di origine vegetale ( legumi e cereali)

Sono definite a basso valore biologico perchè non contengono tutti gli amminoacidi essenziali

## GRASSI O LIPIDI

- o FUNZIONE ENERGETICA-> rappresentano l'energia di riserva dell'organismo
- o FUNZIONE STRUTTURALE->entrano nella costituzione delle membrane cellulari e delle guaine nervose
- o FUNZIONE REGOLATRICE-> sono precursori di ormoni, acidi biliari, vit.D e altri composti bioregolatori
- o FUNZIONE DI TRASPORTO-> fungono da carrier delle vitamine liposolubili che vengono assorbite solo in presenza di questi

## GRASSI O LIPIDI

Si distinguono in:

Acidi grassi saturi, mono e polinsaturi

→ grassi di origine vegetale: sono contenuti in olio di oliva, mais, girasole, soia, ecc.

→ grassi di origine animale: sono contenuti in burro, strutto, panna, salumi, ecc.

# CARBOIDRATI

- **FUNZIONE ENERGETICA**-> forniscono energia di pronto utilizzo, immagazzinata nei muscoli e nel fegato
- **FUNZIONE STRUTTURALE**-> fanno parte delle strutture delle cellule

# CARBOIDRATI

Si distinguono in:

→ *carboidrati complessi*

(pane, pasta, riso, cereali...) sono assorbiti lentamente e danno energia a lento rilascio

→ *zuccheri semplici* (zucchero, miele, frutta, dolci...) sono assorbiti velocemente

**Per lo sportivo è importante l'apporto di carboidrati complessi che hanno un metabolismo più lento e consentono di avere energia per un periodo di tempo più lungo**

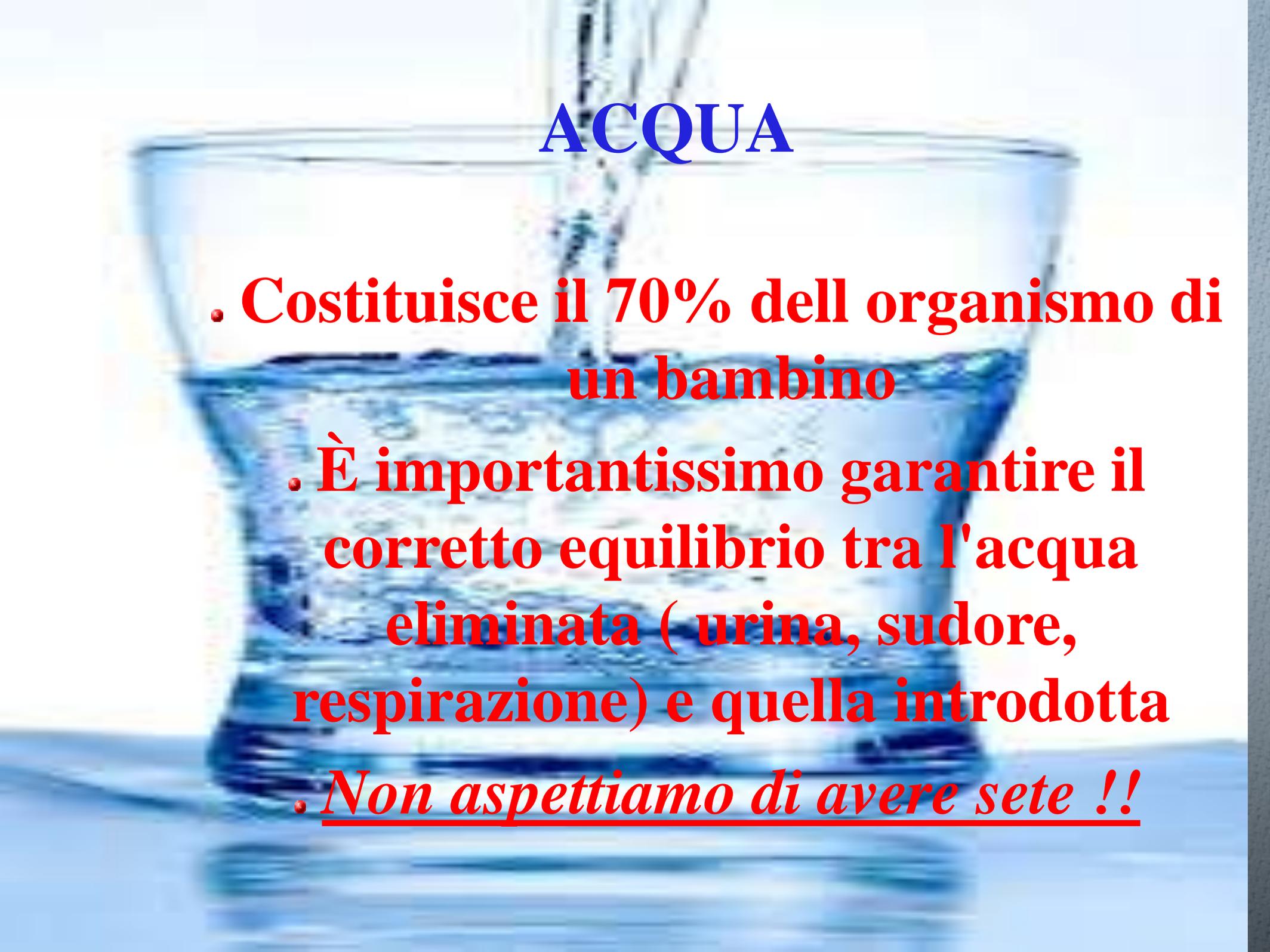
## **MICRONUTRIENTI: vitamine e sali minerali**

- Hanno azione antiossidante: contrastano l'azione dei radicali liberi
  - Sono coinvolte nelle quotidiane funzionalità dell'organismo sia a livello strutturale che metabolico
  - Ne sono ricchi frutta e verdura

# FIBRA

- È un non-nutriente: non apporta calorie!
- Ha un ruolo molto importante e in particolare:
  - aiuta la normale funzione intestinale
  - rallenta l'assorbimento a livello intestinale di alcuni nutrienti come gli zuccheri semplici e i grassi
    - ha un elevato potere saziante
- La ritroviamo in abbondanza in frutta, verdura, legumi e cereali integrali

# ACQUA

A glass of water with a water tap pouring water into it. The water is clear and bubbling. The glass is on a light blue surface.

- **Costituisce il 70% dell'organismo di un bambino**
- **È importantissimo garantire il corretto equilibrio tra l'acqua eliminata (urina, sudore, respirazione) e quella introdotta**
- **Non aspettiamo di avere sete !!**

## **ALIMENTAZIONE NEL GIOVANE SPORTIVO:**

- varia ed equilibrata in modo
- da soddisfare le necessità della crescita e della prestazione
- assicurando un alto benessere psico-fisico

Lo sportivo deve porre particolare attenzione ad alcuni aspetti:

**QUANTO** - è importante introdurre quantità di calorie adeguate al proprio dispendio energetico, che dipenderà dal tipo di attività fisica svolta, dalla durata e dalla frequenza delle sedute di allenamento

**COME** - è importante introdurre le giuste quantità di acqua per garantire un'ottimale idratazione oltre alla giusta quantità di macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e micronutrienti (vitamine e sali minerali)

**QUANDO** - è importante che trascorra il giusto lasso di tempo tra il pasto e l'attività sportiva ed è importante programmare i pasti e gli spuntini tenendo in considerazione gli orari e la durata previsti per le sedute di allenamento ed eventualmente di gara

## Quanto

Per ciò che riguarda il quanto è importante che lo sportivo introduca quantità di calorie adeguate al proprio dispendio energetico:

- con una perdita di peso si riduce la massa muscolare e può verificarsi un ritardo staturale o di crescita con aumento della fatica e del rischio di infortuni
- con sovrappeso e obesità senso precoce di affaticamento, scarsa performance e rischio di infortuni

## LARN PER L'ENERGIA

Età	Peso corporeo	MB	FABBISOGNO ENERGETICO PER UN LAF DI:		
(anni)	(kg)	(kcal/die)	25° pct	mediana	75° pct
<b>Maschi</b>					
1	10,9	620	840	870	890
2	14,0	800	1090	1130	1160
3	16,3	880	1260	1390	1490
4	18,5	930	1330	1470	1580
5	20,8	980	1400	1550	1670
6	23,3	1030	1480	1640	1770
7	26,2	1100	1580	1750	1880
8	29,5	1180	1690	1870	2010
9	33,2	1260	1810	2000	2150
10	37,2	1320	2210	2300	2460
11	41,7	1400	2340	2440	2610
12	46,9	1490	2490	2600	2780
13	52,7	1590	2670	2780	2970
14	58,7	1700	2840	2960	3170
15	63,5	1780	2990	3110	3330
16	66,6	1840	3080	3210	3430
17	68,2	1860	3130	3260	3480

## PROTEINE

12-15%

non sono necessarie  
integrazioni in quanto  
spesso in Europa se ne  
consuma in eccesso

## LIPIDI

30%

la maggior parte deve  
provenire da acidi grassi  
monoinsaturi

## CARBOIDRATI

55-65%

12-15% da zuccheri semplici



1. per mantenere buoni i livelli epatici e muscolari di glicogeno
2. mantenere buoni livelli di glicemia durante lo sforzo
3. fondamentali nel recupero post partita

# ACQUA

E' importante bere quando si fa sport perchè è sufficiente una *perdita idrica pari al 2% del peso corporeo per ridurre la prestazione sportiva* con un precoce senso di spossatezza, oltre al rischio di comparsa di crampi muscolari e nausea

L'equilibrio idrico è mantenuto grazie al riassorbimento dell'acqua a livello renale e grazie al meccanismo della sete, il quale tuttavia spesso insorge quando la perdita di acqua è già eccessiva: *tale meccanismo va dunque anticipato, bevendo prima che esso compaia.*

Normalmente è sufficiente introdurre 1,5-2 litri di acqua al giorno, in quanto anche gli alimenti ci forniscono acqua.

Quando pratichiamo attività fisica il fabbisogno di acqua può variare in base al tipo di dieta che seguiamo, al tipo, intensità e durata dell'attività fisica che svolgiamo e all'entità delle perdite idriche (soprattutto quanto sudiamo), oltre che alle condizioni climatiche.

Ricordiamo di non bere più di 200-250 ml di acqua ogni 15' per permettere il corretto svuotamento gastrico.

Dopo uno sforzo fisico intenso e prolungato e comunque nel caso in cui l'attività fisica si svolga in condizioni climatiche sfavorevoli, oltre ad aumentare l'apporto idrico, può essere d'aiuto (in aggiunta al normale consumo di frutta e verdura) arricchire la propria dieta con centrifugati di frutta e verdura.

# ALCOL

- o Da evitare in prossimità della seduta di allenamento e della partita
- ✓ esercita una serie di effetti negativi sul metabolismo dei carboidrati influenzando negativamente la sintesi di glicogeno
- ✓ rallenta lo svuotamento gastrico
- ✓ rende complesso l'assorbimento del glucosio a livello intestinale

# QUANDO?



Importante è lasciare passare il giusto periodo di tempo tra il pasto e l'attività fisica di modo che la digestione avvenga correttamente e i nutrienti siano disponibili per l'organismo. Durante la digestione il sangue viene sottratto ai muscoli per essere utilizzato a livello dell'apparato digerente

Gli alimenti, in base al contenuto di macronutrienti, impiegano tempi diversi per essere digeriti.

Occorrono:

Circa 60 minuti per i carboidrati

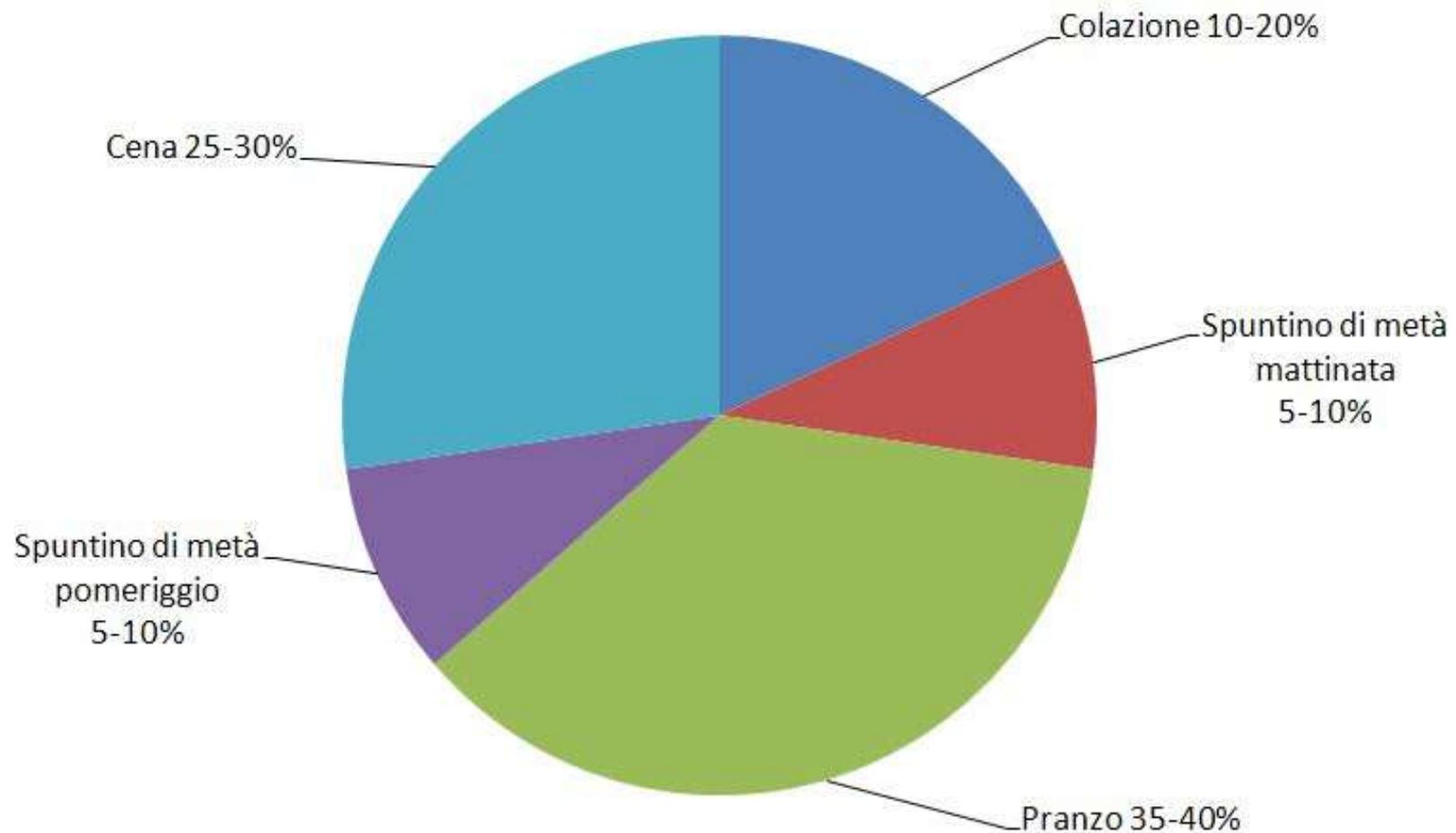
Circa 90-120 minuti per le proteine

Circa 3 ore per i grassi

*La regola più usata è di lasciar trascorrere tre ore dopo i pasti principali,*

*il tempo sarà minore dopo gli spuntini*

# DISTRIBUZIONE CALORICA GIORNALIERA



# COLAZIONE

- Abbondante, completa, facilmente digeribile
- Alcuni suggerimenti:
  - ❖ Una scodella di latte o un vasetto di yogurt ( proteine)

+

- ❖ Frutta fresca o un succo senza zuccheri aggiunti ( zuccheri semplici)

+

- ❖ Pane, fette biscottate , fiocchi di cereali, biscotti secchi, dolci casalinghi, marmellata miele o zucchero ( carboidrati complessi+ semplici)

*Evitare brioche o merendine confezionate*



# SPUNTINI

o Digeribile e energetico per prevenire ipoglicemia, non troppo abbondanti da compromettere l'appetito al pasto successivo

o Alcuni esempi:

- ❖ Yogurt
- ❖ Frutta
- ❖ Frutta secca oleosa
- ❖ Crackers o gallette ai cereali
- ❖ Barrette ai cereali
- ❖ Succo di frutta
- ❖ Panino piccolo con marmellata

➤ **SE PARTITA SUBITO DOPO LA FINE DELLA SCUOLA->**

***Panino con affettato o formaggio + un frutto o un succo di frutta senza zuccheri aggiunti***

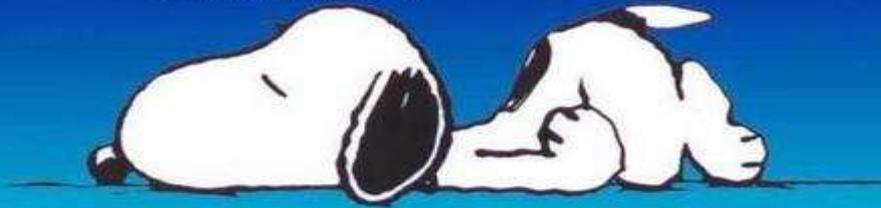


# PRANZO e CENA

- o Equilibrato in macro e micronutrienti
- o Devono comprendere
  - ❖ Un primo piatto o una porzione di pane o di patate
  - ❖ Un secondo piatto a rotazione
  - ❖ Un contorno di verdura
  - ❖ Un frutto di stagione

*Se partita o allenamento nel primo pomeriggio-> pasto digeribile e leggero in cui privilegiare la componente glicidica es. primo condito con un sugo leggero di pomodoro, olio extravergine e poco parmigiano più eventualmente una porzione di verdure*

SPECCHIO ... SPECCHIO  
DELLE MIE BRAME ...  
PERCHE' AL MATTINO SONO  
UN ROTTAME ??



## Se si fa sport al mattino...

- o La colazione diventa il pasto da cui attingere energia e nutrienti
- o *È consigliabile arricchire la solita colazione completa ed equilibrata con una maggior quantità di pane, fette biscottate, biscotti o cereali in modo da avere un apporto più elevato di carboidrati complessi*

# PRIMA DELL'ATTIVITA

Idratarsi: per es. 500 ml di una bevanda contenente il 3% di zuccheri

privilegiare fruttosio o maltodestrine

perchè non provocano un brusco aumento della glicemia con una possibile ipoglicemia reattiva

**ES SOLUZIONI IPOTONICHE, POCO CONCENTRATE**

**CON UNA PRESENZA DI SALI (ASPARTATI) ALLE QUALI SI**

**Può AGGIUNGERE MEZZA TAZZINA DI**

**SUCCO DI FRUTTA AL 100% DI FRUTTA PER INSAPORIRE, A**

**TEMPERATURA NON FREDDA PER EVITARE PROBLEMI**

**GASTRO-INTESTINALI**

# DURANTE L'ATTIVITA'



IDRATARSI CON BEVANDE POCO CONCENTRATE,  
SAREBBE BENE BERE OGNI 15-20 MINUTI

Può essere utile ricorrere a integratore idro-  
salini

per reintegrare le perdite di sodio e  
di cloro contenute nel sudore

# AL TERMINE DELL'ATTIVITA'

## Integratore Idro-salino casalingo

È possibile preparare a casa un integratore da bere dopo l'attività fisica miscelando nella giusta quantità acqua, succo di frutta, zucchero e sale.

Ecco la ricetta:

- 1 litro di acqua
- 2 cucchiaini di zucchero
- Un bicchiere (200 ml) di succo di arancia o pompelmo o limone
- 1 gr di sale



# INTEGRATORI

**Integratori:** prodotti composti da una o più fonti concentrate di nutrienti più altri ingredienti quali vitamine, amminoacidi, acidi grassi essenziali, ecc ...

Si trovano in capsule, tavolette, polvere da sciogliere nell'acqua.

Il mercato offre moltissimi integratori destinati a chi pratica sport.

Tra i più utilizzati integratori con minerali destinati a reintegrare le perdite idro-saline e gli integratori di proteine o di amminoacidi

## Sono davvero indispensabili gli integratori in chi pratica sport?

L'integrazione è necessaria qualora vi siano particolari carenze o un'alimentazione restrittiva che non riesce a coprire i fabbisogni, o ancora in caso di attività fisica agonistica di elevata intensità e durata.

In linea di massima, con una corretta ed equilibrata alimentazione basata sul modello di dieta Mediterranea si riescono a coprire senza problemi i fabbisogni di macro e micronutrienti, senza la necessità di ricorrere a particolari integratori.

Grazie per l'attenzione

