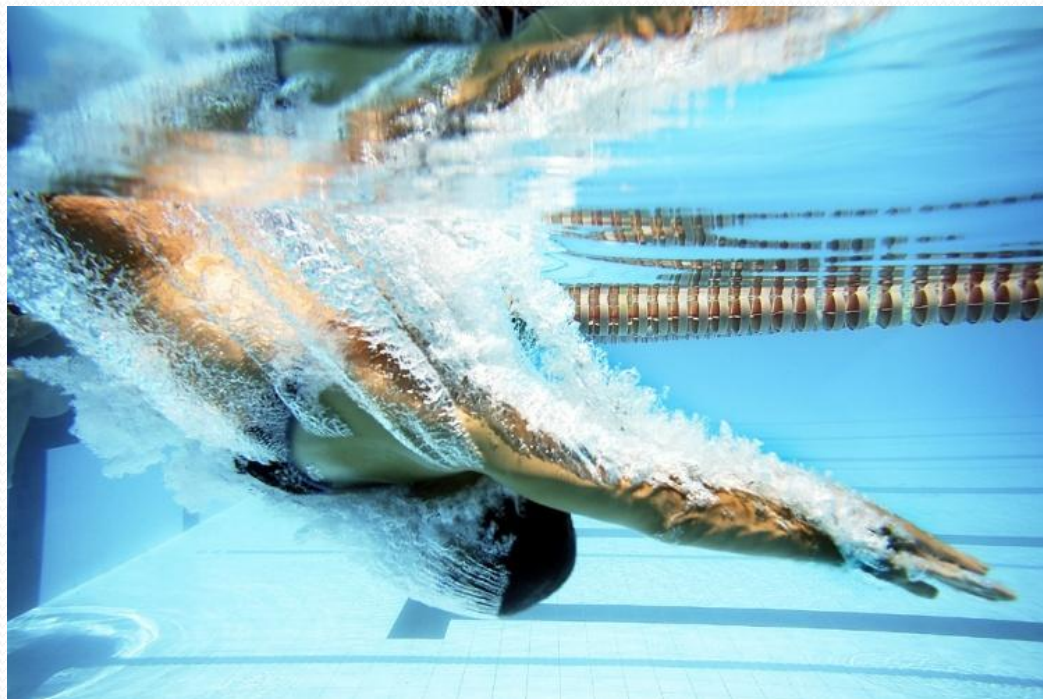




Team insubrika



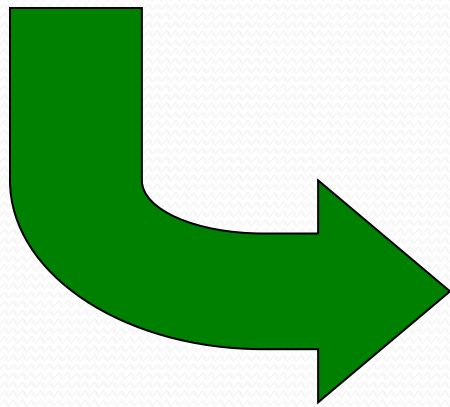
ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE

Alessandra Zambelli
11 febbraio 2011

ALIMENTAZIONE



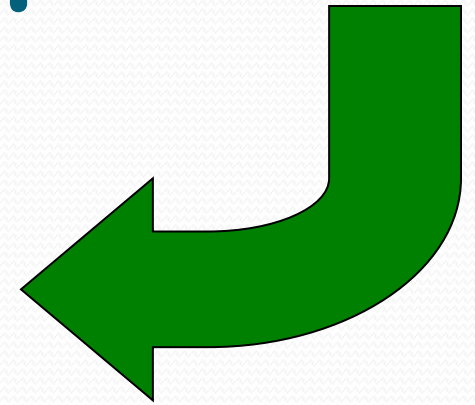
varia



corretta



equilibrata



L'alimentazione nello sport permette di:

- mantenere ottimale stato nutrizionale
- ottimizzare il rendimento
- facilitare il recupero contribuendo a limitare i rischi per la salute

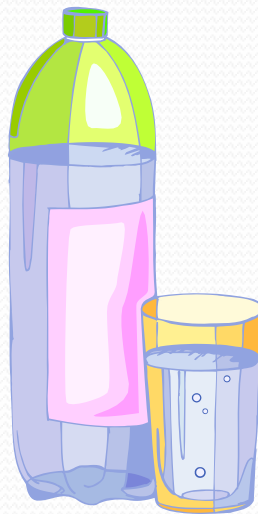




Introduzione di adeguate quantità di acqua

La fibra assorbe molta acqua e in questo modo regola il transito intestinale

Per 25- 30 g di fibra l'introduzione di acqua dovrebbe arrivare a circa 2 litri al giorno o 30 ml/kg di peso corporeo



6/8 bicchieri

Ma QUANDO è necessario bere?

- 2% altera termoregolazione
- 5% diminuzione del 30% dell'efficienza della prestazione sportiva, crampi
- > 5% colpo di calore, malattia da calore

La comparsa della sensazione di sete è già un sintomo di disidratazione e come tale va prevenuto!

Il nuotatore SUDA!!!!

COME e COSA bere?

- il reintegro idrico deve iniziare prima dello svolgimento dell'attività sportiva
- è necessario bere soprattutto quando lo sforzo fisico supera la durata di 60 minuti.
- le bevande più adatte contengono sali minerali e carboidrati.
 - 500 ml nelle due ore precedenti l'allenamento. (>60 min)
 - 125 - 250 ml nei minuti precedenti allenamento o gara.
 - 125 – 250 ml ogni 15-20 min.
 - 250 – 300 subito dopo.



Sport ed energy drink

- Spesso quelli in commercio già pronti vanno diluiti
- Devono essere gradevoli al gusto
- Non è necessario che contengano sostanze stimolanti (taurina, caffeina)
- Non devono contenere troppi zuccheri semplici
- Privi di aromi e coloranti



Ricetta

750 ml di acqua

**250 ml di succo di
frutta, meglio**

albicocca

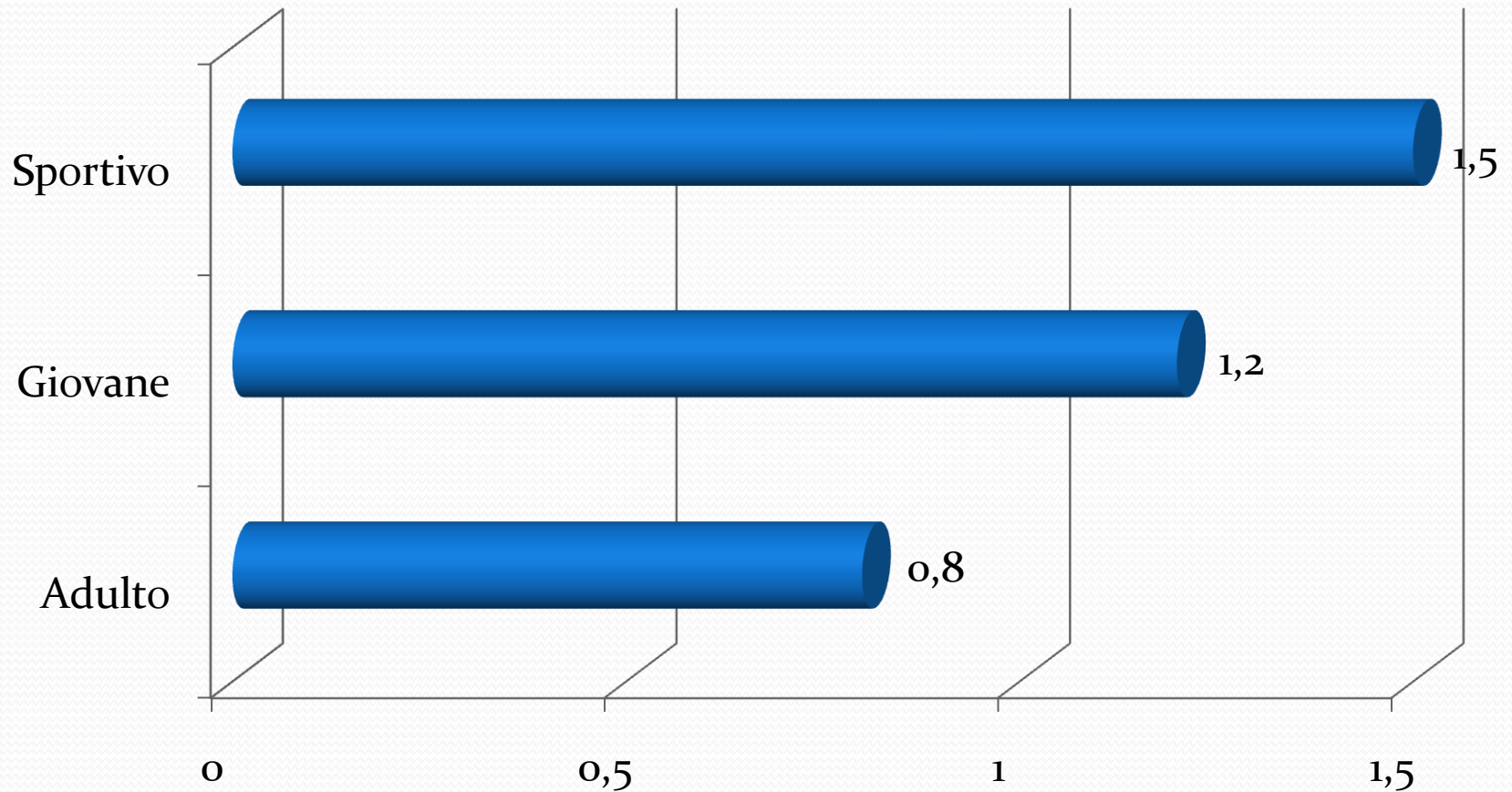
1-2 g di sale da cucina

Il fabbisogno proteico dello sportivo è di **molto** maggiore rispetto a quello di un soggetto che non svolge attività fisica intensa

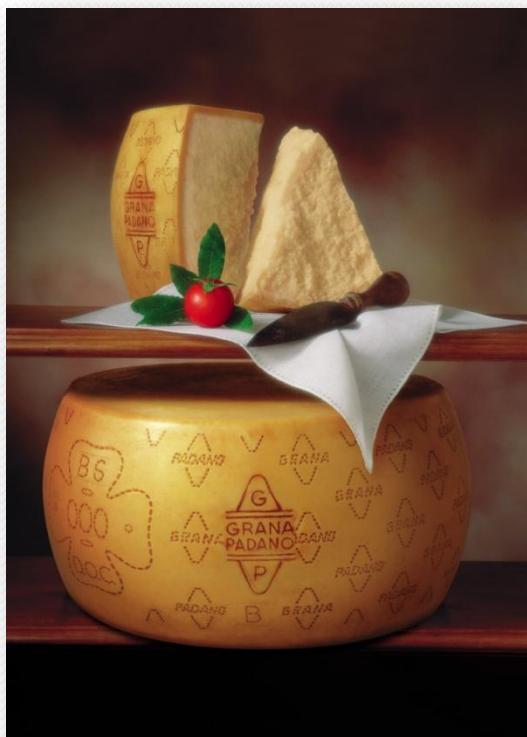
falso



Fabbisogno proteico (g/kg/die)



Alimenti importanti per l'apporto proteico



Contenuto proteico (g) in 100 g di alcuni alimenti

grana	55,5
Fontina	24
Fagioli secchi	23,5
Carne di coniglio o tacchino	22
Fior di latte	20,5
Carne di manzo, pollo, vitello	19,0
sogliola	16,0
uovo	13,0
Pasta di semola	11,0
ricotta	9,5
Pane tipo o	8,0
riso	7,0
Fagioli freschi	6,5
Latte di mucca	3,5

RIPARTIZIONE dei PASTI

Ripartire correttamente i pasti permette:

- Miglior assimilazione principi nutritivi
- Miglior utilizzo degli stessi
- Regolare svuotamento gastrico

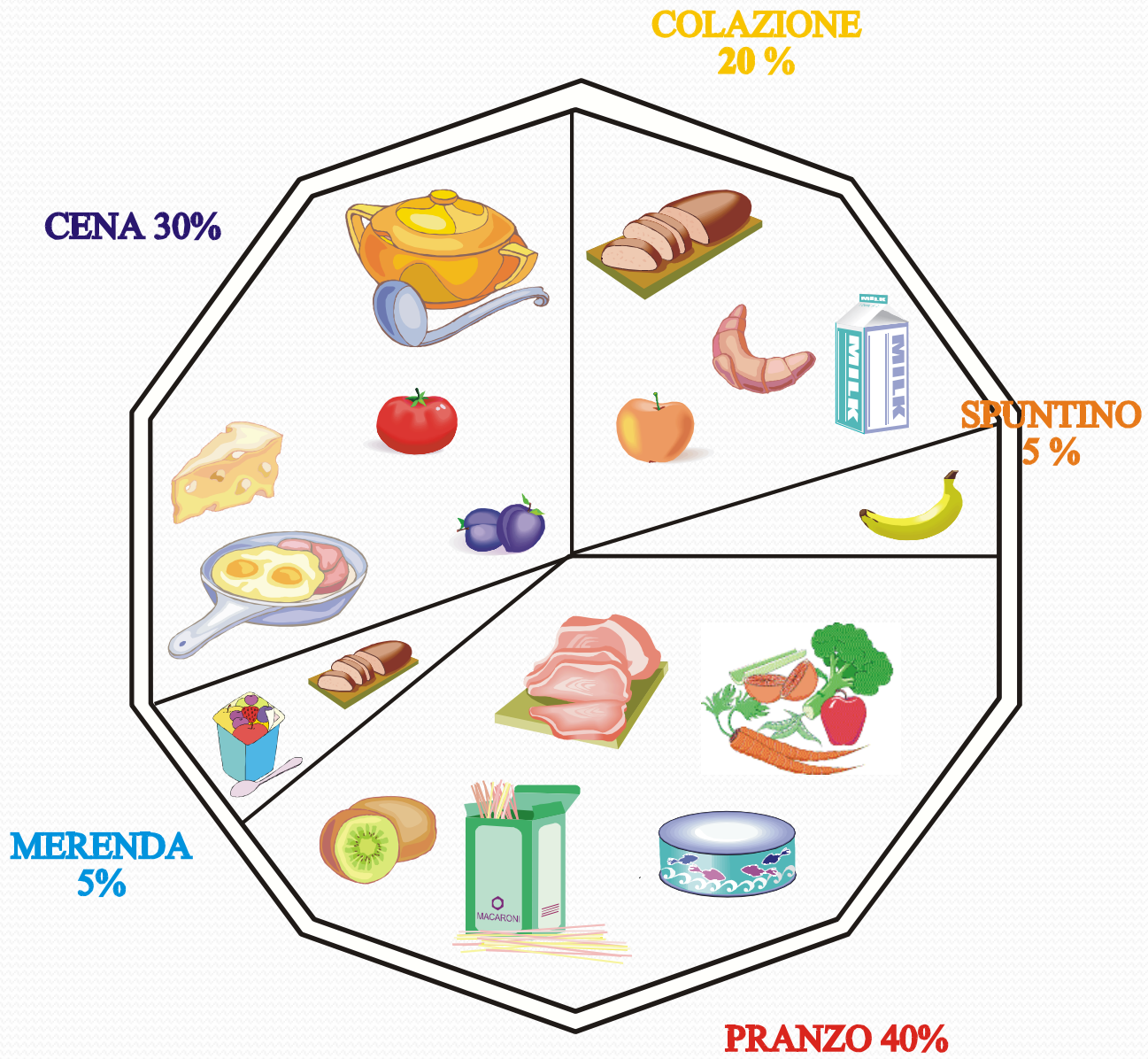
numero di pasti

3 pasti principali

2 spuntini



RIPARTIZIONE QUOTIDIANA dei PASTI



SPUNTINI

- **Metà mattina**

- panino o toast con prosciutto e/o formaggio magro
- frutto di stagione



- **Metà pomeriggio**

- Limitato apporto calorico
- Limitato apporto di grassi
- Gradito al soggetto
 - Thè con biscotti secchi
 - Yogurt con cereali
 - In alternativa va bene frullato frutta

Pranzo



- **Prima dell'allenamento o della gara:**

- porzione di pasta o riso, condimento semplice oppure in bianco con olio d'oliva con Parmigiano

- 2-3 fette bresaola o prosciutto crudo magro

- un frutto di stagione

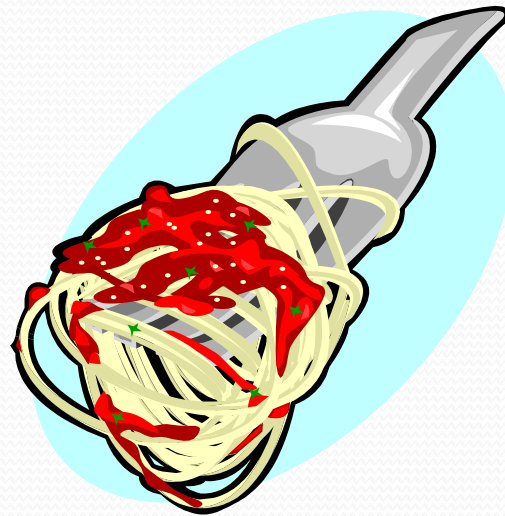
....oppure....

- Un panino con prosciutto crudo magro o bresaola
- Frutta e/o verdura

carboidrati ... pochi grassi

Un ottimo pasto pre-
gara è costituito da una
pasta condita al ragù

Vero/falso



Cena

- Deve equilibrare il bilancio nutrizionale giornaliero anche attraverso i carboidrati
- Ricca di proteine
- Consigliabile inserire almeno tre volte la settimana minestre di verdura. Se minestre di legumi possono essere anche piatti unici.
- Alternanza fra carni bianche, pesce e formaggi magri
- Ortaggi
- Frutta
- Pizza



Esempio di giornata alimentare

Allenamento ore 13.45 -14.00

Distribuzione media dell'energia tra i pasti:

<i>Prima colazione</i>	<i>25%</i>
<i>Spuntino</i>	<i>10%</i>
<i>Pranzo</i>	<i>25%</i>
<i>Merenda dopo l'allenamento</i>	<i>15%</i>
<i>Cena</i>	<i>25%</i>



Prima Colazione:

- 1 Tazza di latte p.s.(200ml) + 2 cucchiaini di zucchero
- Cereali da prima colazione
- 1 spremuta

Spuntino:

- 1 – 2 Panino (50 g) con affettato o formaggio

Pranzo:

- Pasta o riso con pomodoro/ olio : 100 g di pasta, 2 cucchiaini di grana
 - Oppure
 - Panini con bresaola, grana, verdure
 - Panini con affettati, meglio prosciutto crudo o sgrassati.
 - Trancio di pizza
 - Piadina con prosciutto, formaggio
- Frutta

Merenda dopo allenamento:

- 1 porzione (70 g) di dolce da forno tipo crostata con marmellata
- un frutto o succo di frutta o purea di frutta o frullato

oppure

- Pane (40 g) con Marmellata (30 g)
- Toast
- Pane e bresaola/prosciutto
- Yogurt con cereali
- Latte e cereali
- Barretta di cereali



Cena:

- Bresaola (100 g)
- Insalata mista
- 80 g di pane (preferibilmente integrale o ai multicereali)
- Un frutto
- 2 cucchiaini di olio extra-vergine

oppure

- Passato di verdura con crostini
- Bistecca ai ferri (130 g), pesce
- Patate al forno (140 g)

oppure

- Pizza

Dopo Cena:

- Un bicchiere di latte



Esempio di giornata alimentare

Allenamento ore 17- 20

Distribuzione media dell'energia tra i pasti:

<i>Prima colazione</i>	<i>20%</i>
<i>Spuntino</i>	<i>5%</i>
<i>Pranzo</i>	<i>30%</i>
<i>Merenda prima dell'allenamento</i>	<i>15%</i>
<i>Cena</i>	<i>25%</i>
<i>Dopo Cena</i>	<i>5%</i>



Prima Colazione:

- 1 Tazza di latte p.s.(200ml) + 2 cucchiaini di zucchero
- Cereali da prima colazione
- 1 spremuta

Spuntino:

- Panino (50 g) con affettato o formaggio
- Oppure:
 - Frutta + crackers

Pranzo:

- Pasta o riso con pomodoro ecc: 80 g di pasta, 2 cucchiaini di grana
- Bistecca di vitello ai ferri: 130 g
- Insalata mista da condire con 1 cucchiaino di olio extra-vergine
- Pane integrale o ai multicereali (30 g)
- 1 macedonia o frutta mista

Merenda prima dell'allenamento:

- 1 porzione (70 g) di dolce da forno tipo crostata con marmellata
- Un succo di frutta o un frutto

oppure

- Pane (40 g) con Marmellata (30 g)
- Latte e cereali
- Toast
- Panino bresaola, prosciutto, formaggio



Cena:

- Bresaola (100 g)
- Insalata mista
- 80 g di pane (preferibilmente integrale o ai multicereali)
- Un frutto
- 2 cucchiaini di olio extra-vergine

oppure

- Passato di verdura con crostini
- Bistecca ai ferri (130 g)
- Patate al forno (140 g)
- 2 cucchiaini di olio

Dopo Cena:

- Un bicchiere di latte



Principali categorie di integratori

- Integratori vitaminici
- Integratori di Sali minerali
- Integratori energetici



Gli integratori alimentari

- Non possono sostituire i principi presenti negli alimenti
- Non possono rimediare ad una alimentazione scorretta
- Non sono alimenti
- Non sono farmaci
- Non sono sostanze doppanti
- Hanno una formulazione particolarmente equilibrata
- Sono pratici da dosare e utilizzare



Prima dell'allenamento o della gara

- **Energia** utilizzabile per tutta la durata dello sforzo fisico da affrontare
- **Liquidi**
- **Sali minerali**
- **Vitamine**



Integratore:

- Maltodestrine, fruttosio
- Aminoacidi ramificati e non
- Vitamine e minerali



Nel piatto:

- Pasti bilanciati ricchi di carboidrati complessi
- Quantità appropriate di alimenti di origine animale o legumi
- Frutta e verdura di stagione
- frutta secca

Alimenti importanti per l'apporto proteico

Alimenti ricchi di aminoacidi ramificati (leucina mg/100 g)

parmigiano	2880
grana	2820
bresaola	2651
pollo	2537
tacchino	2519

Alimenti contenenti creatina

Manzo	
Merluzzo	
maiale	



Alimenti importanti per Sali minerali



Contenuto di potassio (mg/100 g)

Albicocche disidratate	1260
Albicocche secche	979
Uva secca	864
Mandorle secche	780
bresaola	505
pollo	497

Contenuto di magnesio (mg/100 g)












































































mandorle	264
arachidi	175
Fagioli	170
noci	131
grana	63
parmigiano	43

























Alimenti importanti per vitamine






Contenuto di vit. C(mg/100 g)	
Uva succo	340
peperoncino	229
peperone	166
ribes	200
kiwi	85
clementine	54
fragole	52
arance	50
limoni	50

Stagionalità della verdura

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC		
Aglio													Aglio	
Asparagi													Asparagi	
Barbabietole													Barbabietole	
Bietole													Bietole	
Broccoli													Broccoli	
Carciofi													Carciofi	
Carote													Carote	
Catalogna													Catalogna	
Cavolfiori														Cavolfiori
Cavoli													Cavoli	
Cav. di Bruxelles													Cav. di Bruxelles	
Cetrioli													Cetrioli	
Cicoria													Cicoria	
Cime di rapa													Cime di rapa	
Cipolle													Cipolle	
Fagioli													Fagioli	
Fagiolini													Fagiolini	

Fave												Fave	
Finocchi													Finocchi
Indivia													Indivia
Lattuga													Lattuga
Melanzane												Melanzane	
Patate												Patate	
Peperoni												Peperoni	
Piselli													Piselli
Pomodori												Pomodori	
Porri													Porri
Radicchio													Radicchio
Rape													Rape
Ravanelli													Ravanelli
Rucola													Rucola
Scalogni												Scalogni	
Sedani												Sedani	
Spinaci													Spinaci
Zucche												Zucche	
Zucchine												Zucchine	
	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	

Stagionalità della frutta

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
Albicocche													Albicocche
Angurie													Angurie
Arance													Arance
Cachi													Cachi
Castagne													Castagne
Ciliegie													Ciliegie
Fichi													Fichi
Fichi d'India													Fichi d'India
Fragole													Fragole
Kiwi													Kiwi
Lamponi													Lamponi

Dopo l'allenamento o la gara

- **Energia** per reintegrare le perdite di glicogeno
- **Liquidi**
- **Sali minerali**
- **Vitamine**
- **Elementi per smaltire la fatica**

Integratore:

Maltodestrine,
Aminoacidi ramificati e non
Vitamine (vit. B12. vit. C)
Sali minerali (Fe, Ca)



Nel piatto:


















































































- quantità sufficienti di carboidrati nelle 2 ore immediatamente successive (pane, pasta, fette biscottate)
- alimenti proteici (carne, pesce)
- Frutta e verdura di stagione
- minestre di verdura

























Errori più comuni

- Spuntini troppo ricchi di grassi e zuccheri
- Scarsa introduzione di frutta e verdura
- Assenza della colazione
- Abbondanza di salumi e affettati
- Abbondanza di formaggi
- Abbondanza di cioccolato





Stagionalità della verdura

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC		
Aglio													Aglio	
Asparagi													Asparagi	
Barbabietole													Barbabietole	
Bietole													Bietole	
Broccoli													Broccoli	
Carciofi													Carciofi	
Carote													Carote	
Catalogna													Catalogna	
Cavolfiori														Cavolfiori
Cavoli													Cavoli	
Cav. di Bruxelles													Cav. di Bruxelles	
Cetrioli													Cetrioli	
Cicoria													Cicoria	
Cime di rapa													Cime di rapa	
Cipolle													Cipolle	
Fagioli													Fagioli	
Fagiolini													Fagiolini	

Fave												Fave	
Finocchi													Finocchi
Indivia													Indivia
Lattuga													Lattuga
Melanzane												Melanzane	
Patate												Patate	
Peperoni												Peperoni	
Piselli													Piselli
Pomodori												Pomodori	
Porri													Porri
Radicchio													Radicchio
Rape													Rape
Ravanelli													Ravanelli
Rucola													Rucola
Scalogni												Scalogni	
Sedani												Sedani	
Spinaci													Spinaci
Zucche													Zucche
Zucchine												Zucchine	
	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	

Stagionalità della frutta

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
Albicocche													Albicocche
Angurie													Angurie
Arance													Arance
Cachi													Cachi
Castagne													Castagne
Ciliegie													Ciliegie
Fichi													Fichi
Fichi d'India													Fichi d'India
Fragole													Fragole
Kiwi													Kiwi
Lamponi													Lamponi