



ALIMENTAZIONE E SPORT



PERCHÉ L'ALIMENTAZIONE È IMPORTANTE?

Per chi pratica sport l'alimentazione gioca un ruolo **fondamentale** non solo perché deve **seguire i bisogni nutrizionali** ma deve anche **supportare** e aiutare la **performance sportiva**.



TIPS

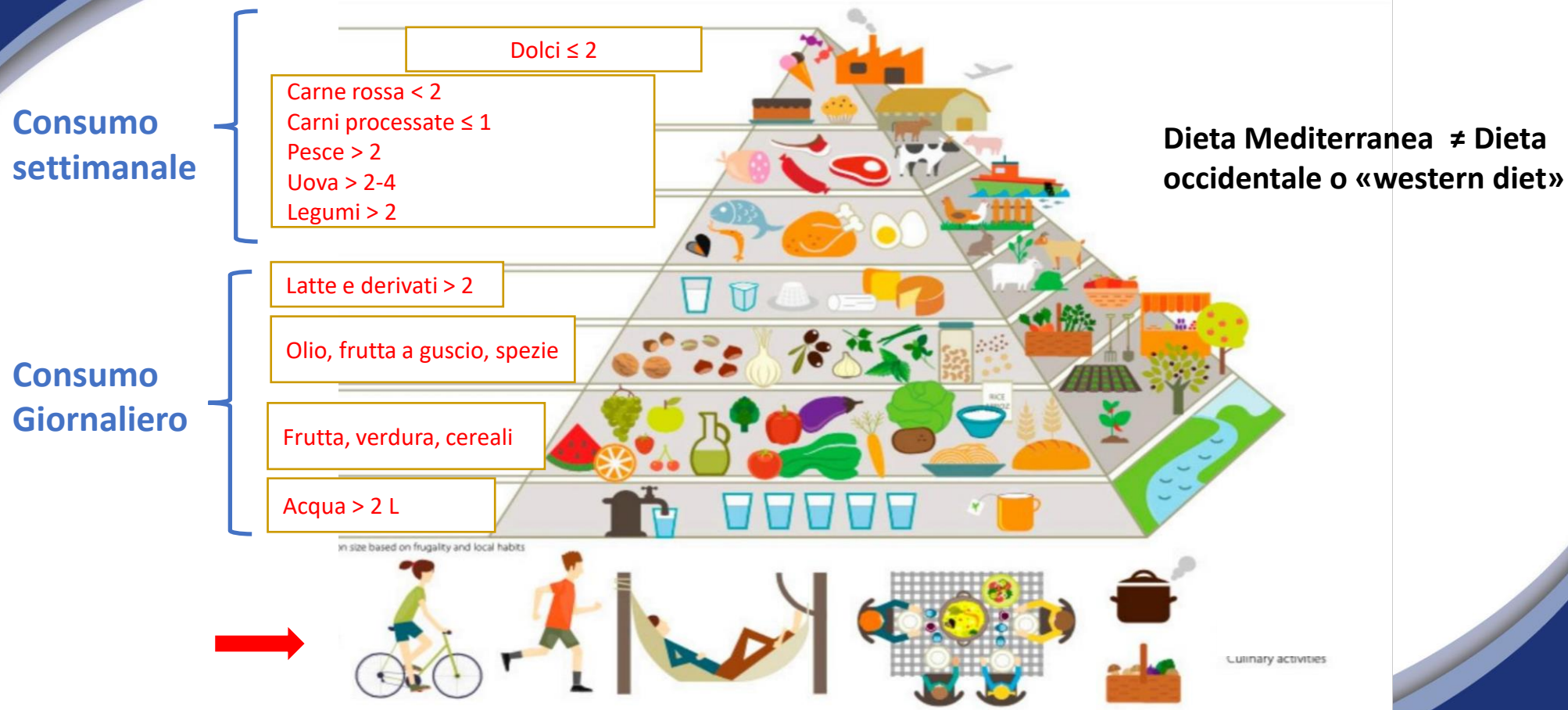
L' ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITA' RACCOMANDA:

- PER BAMBINI E ADOLESCENTI → 60 MIN/G DI ATTIVITÀ SPORTIVA;
- PER GLI ADULTI (> 18 ANNI) → 150 MIN/ SETT DI ATTIVITÀ SPORTIVA

LA PIRAMIDE DEL MOVIMENTO



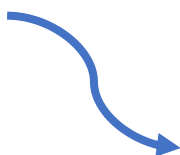
LA PIRAMIDE ALIMENTARE



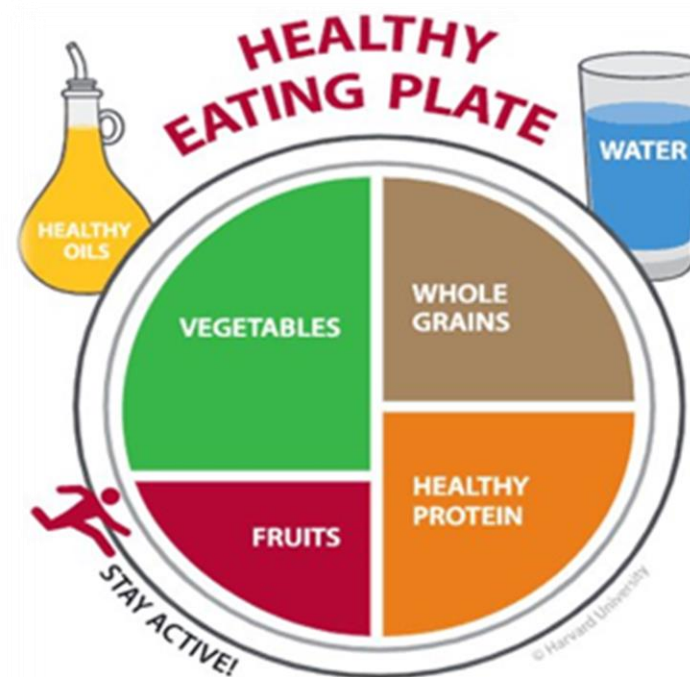
- **Prediligere** o consumare quotidianamente gli alimenti alla **base**;
- **Moderare** in frequenza e/o in quantità il consumo di quelli siti **al vertice**

COME SI COSTRUISCE UN PASTO EQUILIBRATO?

Il «**piatto sano**» → rappresentazione visiva che ci guida nella creazione di pasti sani ed equilibrati



ideato nel 2011 dagli esperti di nutrizione della **Harvard T.H. Chan School of Public Health**



LA GIORNATA ALIMENTARE

Il fabbisogno calorico giornaliero può essere ripartito in modo equilibrato come segue:



Carboidrati

45-60%

Proteine

15-20%

Lipidi

20-35%

→ grammi per Kilo di peso corporeo

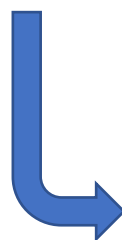
PROTEINE E SPORT: LE INDICAZIONI CORRETTE

I fabbisogni proteici per gli sportivi NON dovrebbero mai superare i **2g** di **PROTEINE** per kg di peso corporeo giornalieri



NO A DIETE FAI-DA-TE!!!

- chi pratica sport a livello amatoriale non deve aumentare gli apporti proteici
- chi pratica attività fisica intensa deve aumentare leggermente gli apporti di carboidrati, proteine e grassi



non solo carne ma anche uova, latte e derivati, pesce, legumi e derivati



IDRATAZIONE

PRIMA

- ✓ Arrivare alla prestazione idratati

2 – 2,5 L acqua
al giorno

600 mL 2 ore
prima della gara

Varia in base al livello di sudorazione, tipo di sport e stagione

DURANTE

- ✓ Bere acqua per recuperare i liquidi persi;
- ✓ Evitare acqua gasata per possibili disturbi gastrici



DOPO

- ✓ Reintegrare i liquidi persi

!!ATTENZIONE!!

Energy drink
eccessivamente
calorici e ricchi di
zuccheri



TIPS

“integratore” idrosalino casalingo
250ml di succo di frutta (>70% di frutta)
+750 ml di acqua +1 g di sale

TIPS

Scegli alimenti ricchi di energia ma che
facili da digerire → **EVITA I CIBI GRASSI!**

PREWORKOUT



- ✓ fai scorta di energia → carboidrati (semplici e complessi)
- ✓ la scelta va fatta sulla base della durata dell'esercizio fisico



30 – 40 minuti prima

Carboidrati semplici, esempio
pane e marmellata, frutta, frutta
disidratata, panino...

60 – 90 minuti prima

Spuntino più completo, esempio carboidrati
complessi e proteine (panino con affettato
magro, yogurt e frutto o con cereali....).

Pranzo almeno 3 ore prima!



POSTWORKOUT: la finestra anabolica

20-30 minuti fino a 2-3 ore dalla fine dell'allenamento



- ✓ recupera i **liquidi** persi e gli elettroliti (come **sodio** e **potassio**) → acqua, frutta e succhi di frutta, sport drink con sali minerali
- ✓ mangia sia alimenti fonte di carboidrati sia di proteine → yogurt e cereali, toast, hummus di legumi...



TAKE HOME MESSAGES

#1

Segui una dieta equilibrata senza escludere nessun alimento

#2

Tieni a portata di mano una borraccia per prevenire disidratazione



#3

Non esagerare con l'assunzione di proteine

#4

Fai attenzione alle «diete fai da te»



istituto zooprofilattico sperimentale

del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta



J. Altara

Via Bologna, 148 - 10154 Torino - IT - Tel. +39 01126861

Pec: izsto@legalmail.it - web: www.izsplv.it