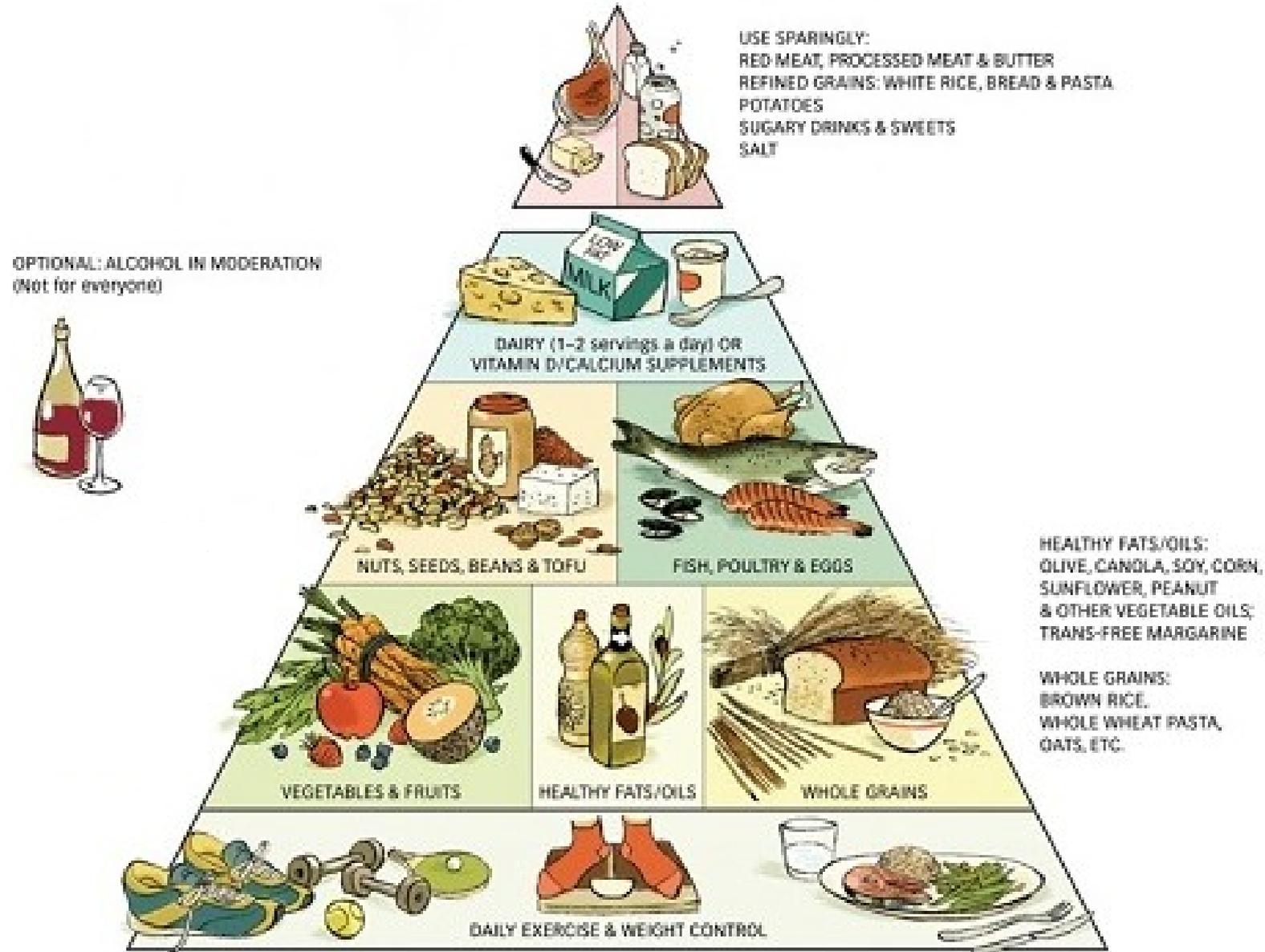




“Alimentiamo l’atletica leggera”



# PIRAMIDE ALIMENTARE





# NUTRIENTI

Tutti gli alimenti che troviamo comunemente sulle nostre tavole sono composte da principi nutritivi differenti

Questo significa che nell'alimentazione dello sportivo, come in chi non pratica sport, nulla va evitato perché tutto ci regala qualcosa!

Bisogna solo porre attenzione su certi alimenti



# RIPARTIZIONE dei MACRONUTRIENTI

## Carboidrati

- Fonte energetica essenziale per qualsiasi disciplina sportiva
- Si dividono in **semplici** (glucosio, fruttosio, lattosio e saccarosio) e **complessi** (gli amidi e la fibra)

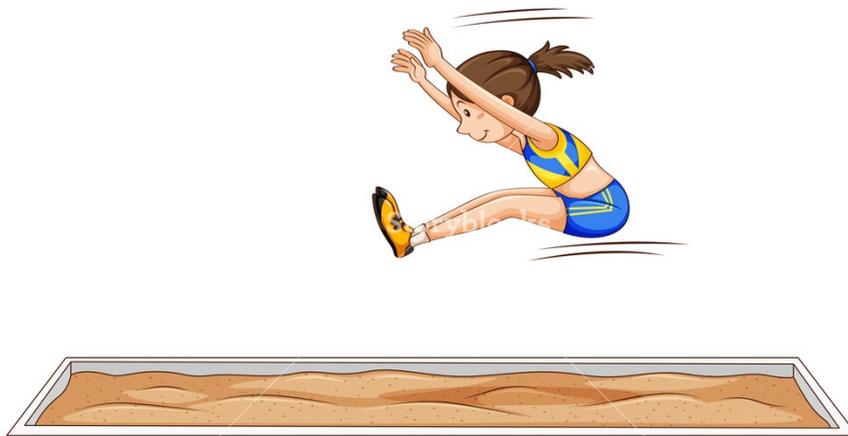
Dobbiamo limitare i cibi e bevande che sono ricchi di zucchero perché possono dare debolezza o “crisi di fame” che limitano le capacità prestative





# RIPARTIZIONE dei MACRONUTRIENTI

**Quanto** devono ricoprire i carboidrati nella nostra dieta dipende da disciplina si pratica





# RIPARTIZIONE dei MACRONUTRIENTI

## Fibra solubile e insolubile

Gli **oligosaccaridi** hanno un'azione prebiotica e abbassano l'indice glicemico

La **fibra insolubile** aumenta la massa fecale



L'eccesso di fibra può provocare anemie e disturbi intestinali soprattutto se mangiate vicino agli allenamenti o gare



# RIPARTIZIONE dei MACRONUTRIENTI

## Lipidi

- Ricoprono una funzione energetica importante

I **grassi saturi** devono essere limitati perché sono pro infiammatori



I **grassi insaturi** sono importanti per il recupero post allenamento grazie all'azione antiossidante

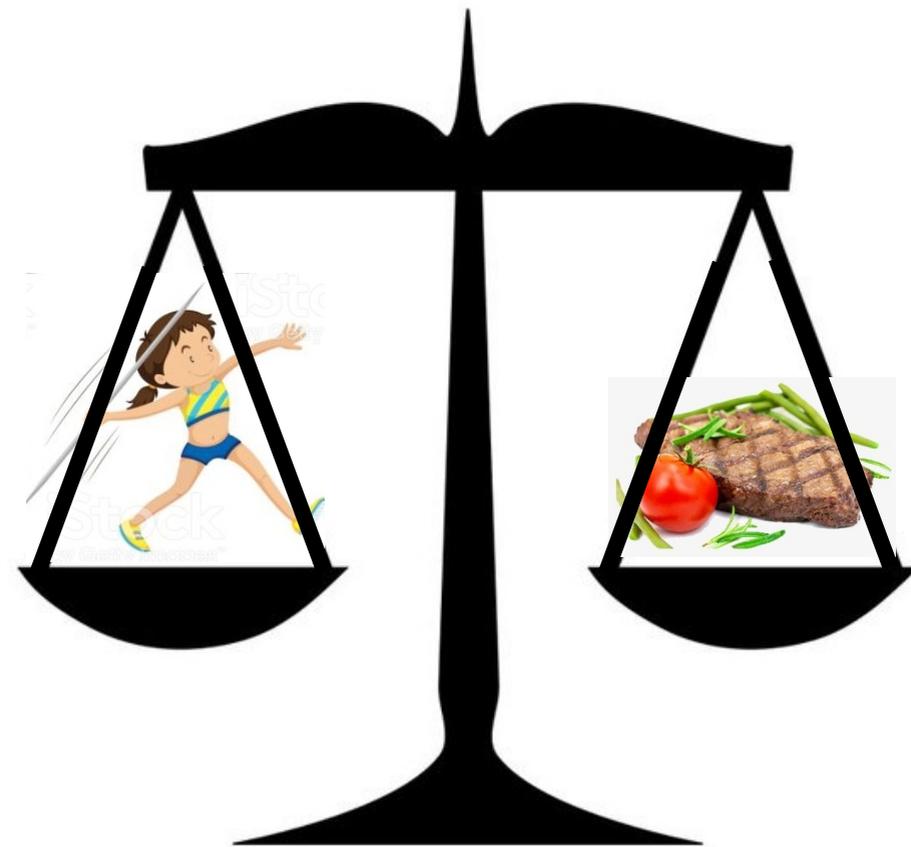


# RIPARTIZIONE dei MACRONUTRIENTI

## Proteine

- Le proteine creano i muscoli, ma anche enzimi, recettori, ecc..
- Sono costituite da amminoacidi, alcuni che produciamo altri invece essenziali

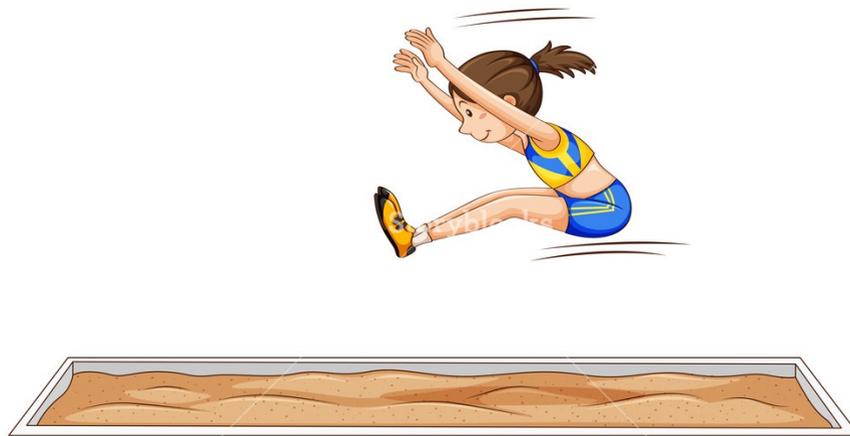
La quantità proteica non deve superare i 2 g/Kg/die, neppure per chi pratica sport di potenza, come l'atletica pesante.





# RIPARTIZIONE dei MACRONUTRIENTI

**Quanto** devono ricoprire le proteine nella nostra dieta dipende da che disciplina si pratica



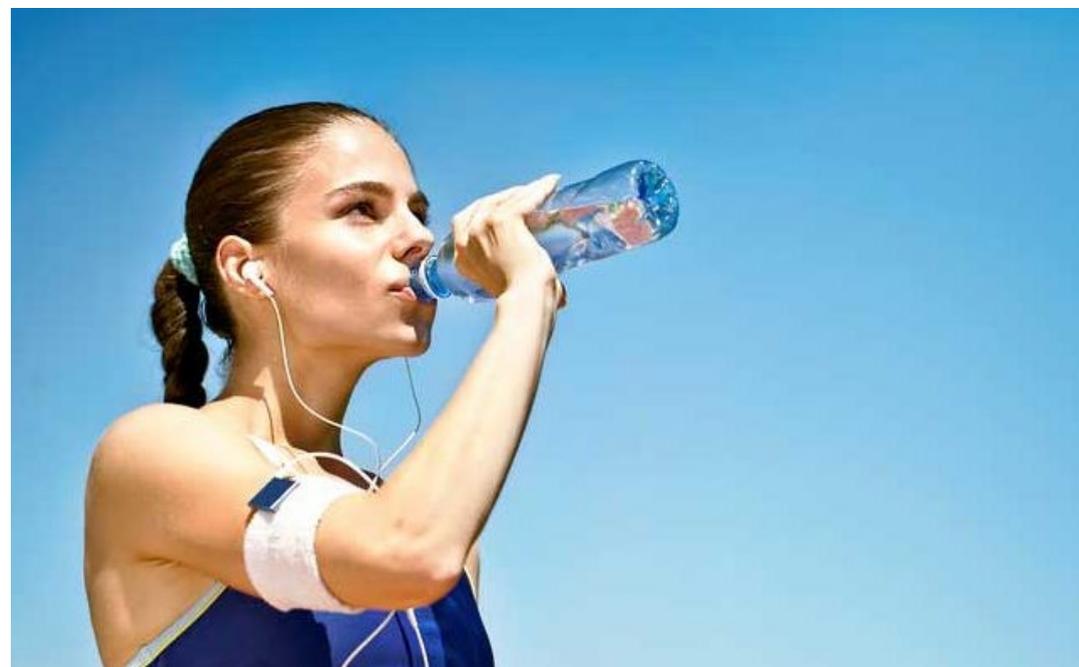


# RIPARTIZIONE dei MACRONUTRIENTI

## Bevande

- Hanno un ruolo molto importante per mantenere un adeguato equilibrio idrico-salino

Lo scopo deve essere il reintegro dell'acqua e dei sali persi!  
No alla funzione energetica!





# QUANDO MANGIARE?

TANTO DIPENDE DAGLI ORARI DEGLI ALLENAMENTI/GARA!

Per avere la migliore condizione fisica dobbiamo fare attenzione alla qualità dei cibi e sapere come distribuire i vari elementi nell'arco della giornata





# QUANDO MANGIARE?

Durante la digestione degli alimenti, il sangue viene tutto richiamato a livello del tratto gastro-intestinale.

Quando facciamo attività fisica, il sangue viene mandato ai muscoli e non arriva allo stomaco o intestino

Ecco perché non si può fare attività fisica con la digestione in corso





# QUANDO MANGIARE?

## Bevande

- Devono rimanere poco nello stomaco e riassorbite subito nell'intestino



Devono essere quindi essere IPOTONICHE: pochi zuccheri e pochi sali  
Una bevanda molto ricca in sali e zuccheri ha dei tempi  
di svuotamento gastrico lunghi



# QUANDO MANGIARE?

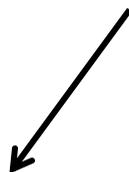
## Colazione

- Deve avvenire almeno 3 ore prima dell'allenamento
- Alimenti sostanziosi e allo stesso tempo molto digeribili
  - cereali integrali o muesli con poco latte o yogurt
  - pane (più digeribile se tostato) con miele o marmellata
  - tè o caffè



# QUANDO MANGIARE?

## Colazione



### **Allenamento al pomeriggio**

alimenti sostanziosi e digeribili

### **Allenamento al mattino**

meglio sostituire  
i cereali integrali con quelli normali

limitare latte, yogurt e formaggi



# QUANDO MANGIARE?

## Pranzo

- La digestione non deve interferire con la prestazione
- Deve avvenire almeno 3 ore prima dell'allenamento
- Ci servono le sostanze nutritive in base alla disciplina che pratichiamo

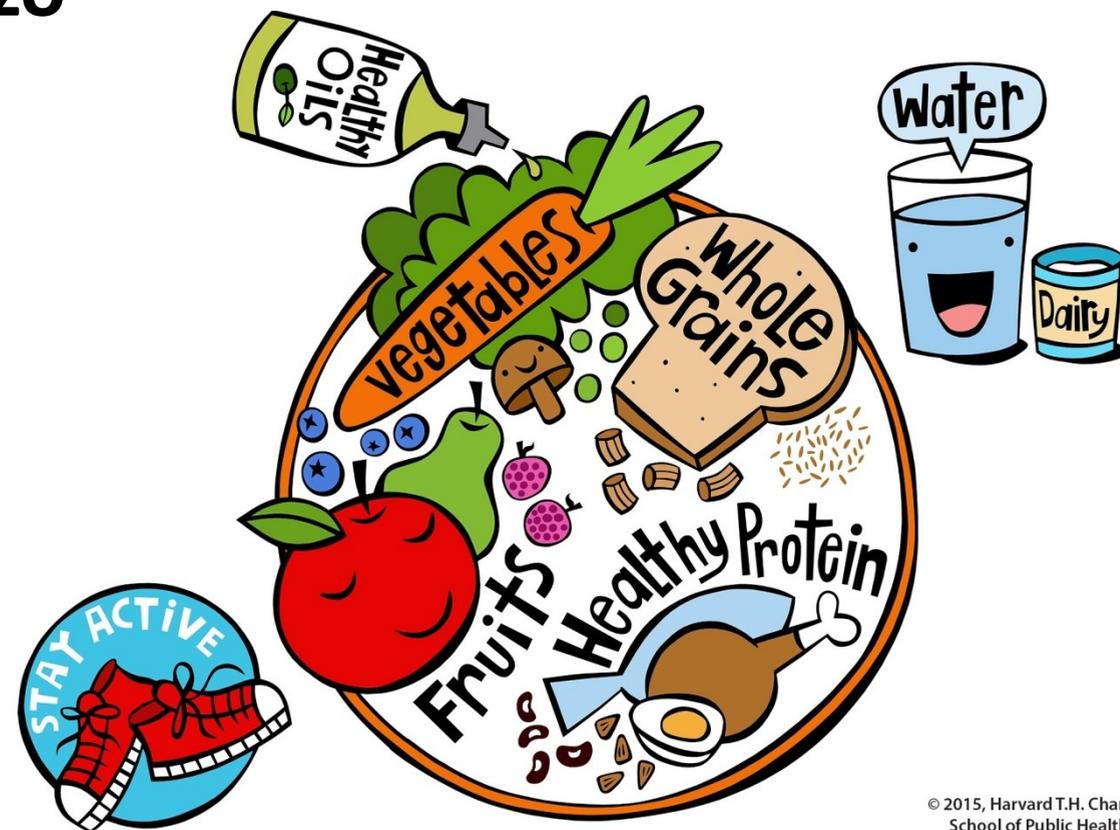
...comunque... ENERGIA!



# QUANDO MANGIARE?

## Pranzo

La soluzione ottimale è il piatto unico  
una porzione di carboidrati  
un piatto di verdura mista  
una porzione proteine



© 2015, Harvard T.H. Chan  
School of Public Health

Come dessert, se non ne potete fare a meno, si può assumere una fetta di dolce senza crema (crostata con marmellata, torta di mele)



# QUANDO MANGIARE?

## Pranzo



### **Con l'allenamento pomeridiano**

Basare il pranzo sui carboidrati (con condimenti a base di verdure), poi verdure miste (meglio cotte)

Se avete poco tempo a disposizione tra il pranzo e l'allenamento (solo due ore), si possono evitare le verdure, scegliendo la pasta o il riso

La bevanda ideale è l'acqua minerale

Nessun problema nel bere caffè a termine del pasto

### **Dopo l'allenamento al mattino**

Una porzione abbondante di pasta o di riso, ottimo il sugo di pomodoro

Una porzione piccola di carni bianche, di pesce o legumi

Per contorno vanno bene le verdure miste crude o cotte

La bevanda ideale è l'acqua minerale

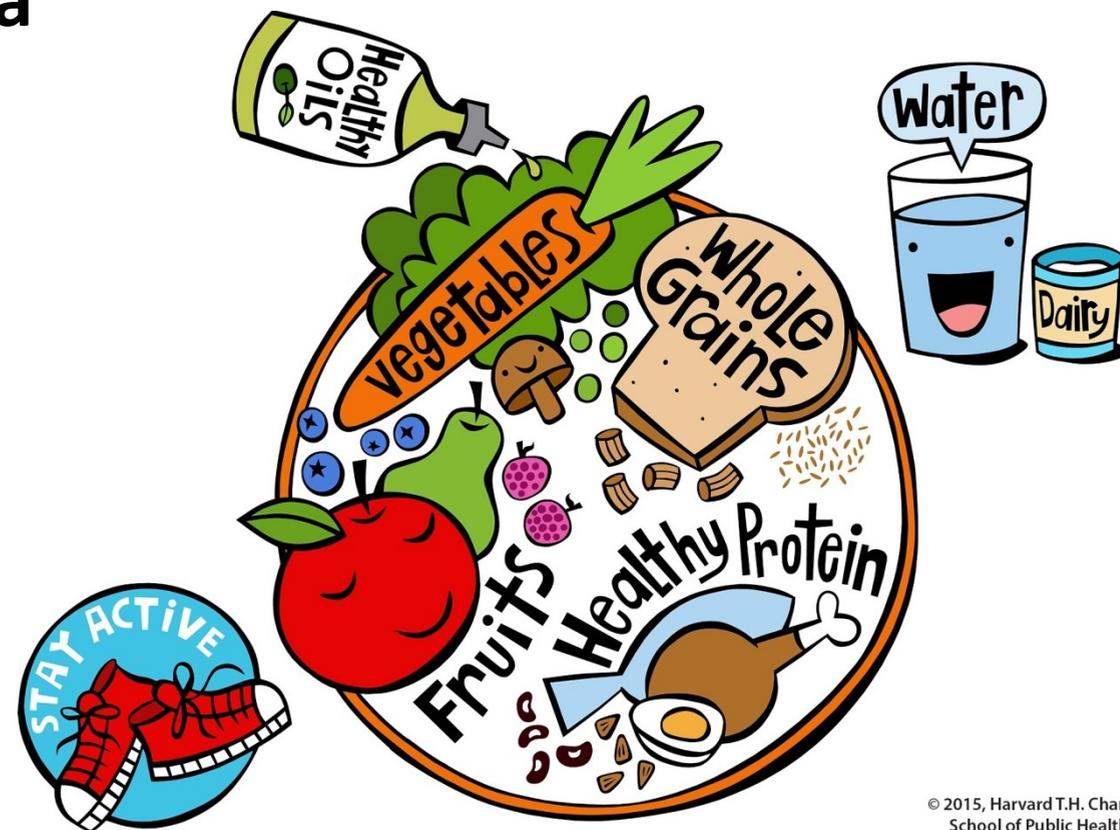
Nessun problema nel bere caffè a termine del pasto



# QUANDO MANGIARE?

## Cena

Dobbiamo integrare cosa e quanto abbiamo speso con l'allenamento



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health



# QUANDO MANGIARE?

## Spuntini

Frutta ma anche...

- Yogurt (greco?)
- pane con miele o marmellata/tè con biscotti secchi
- barrette energetiche (ricche di carboidrati ma pochi grassi)
- meglio evitare le brioches o i dolci molto lievitati



# I GIORNI PRIMA DELLA GARA

L'alimentazione non deve essere sbilanciata o particolare, ma bisogna solo fare attenzione nel non appesantire stomaco e intestino



# I GIORNI PRIMA DELLA GARA

## Carichiamo le batterie

- Dobbiamo concentrarci sui carboidrati 1-2 giorni prima della gara
  - Evitiamo di concentrarli tutti la sera prima ma ricordiamoci di distribuirli un po' alla volta



# I GIORNI PRIMA DELLA GARA

## Occhio ai grassi nascosti

- I grassi sono digeriti lentamente e allungano la digestione dei cibi con i quali vengono assunti

Vanno evitati:

- grassi fritti e quelli cotti a lungo
- insaccati (eccezione della bresaola e del prosciutto crudo magro)
- condimenti come il burro, i formaggi e il latte



# I GIORNI PRIMA DELLA GARA

## Per fare una casa servono i mattoni

- Le proteine sono indispensabili per le discipline di forza e velocità

Vanno evitate quelle troppo ricche in grassi

Vanno preferite:

- carni bianche
- affettati come prosciutto crudo o di bresaola



# I GIORNI PRIMA DELLA GARA

## Questione di vitamine

Nelle fasi che precedono la gara è necessario garantire

all'organismo un sufficiente apporto di vitamine

(in particolare la C, la A e la E),

di minerali e di oligoelementi



# IL GIORNO DELLA GARA

## pre-gara

- Possono intervenire problemi psicologici e basta poco per creare tensione e far crollare l'attenzione
  - La regola è: scorte piene e stomaco vuoto!
- Il pasto pre-gara andrebbe consumato almeno **tre ore prima** dell'inizio



# IL GIORNO DELLA GARA

## pre-gara

La competizione si svolge al mattino?

Colazione:

DOLCE

pane con miele o marmellata  
caffè

SALATA

piatto di pasta condita con  
olio e parmigiano

Ricordiamoci di arrivare alla gara anche ben idratati



# IL GIORNO DELLA GARA

## pre-gara

La competizione si svolge al pomeriggio?

- la colazione deve essere sempre digeribile
- nello spuntino di metà mattina possiamo mangiare frutta con tè e biscotti secchi o una barretta energetica con pochi grassi
- il pranzo deve essere leggero quindi bene la pasta o il riso solo con verdure cotte

Ricordiamoci di arrivare anche ben idratati



# IL GIORNO DELLA GARA

## pre-gara

Un'ora **prima** della partenza, si consiglia un piccolo rifornimento di liquidi e di energia

- carboidrati liquidi per una gara corta  
(zucchero nell'acqua, ma al massimo 8gr/100ml)



# IL GIORNO DELLA GARA

## durante

- E' importante reintegrare i liquidi che vengono persi (bevande con una percentuale di zuccheri **non più del 5%**)
- Si può prevedere qualche alimento liquido da mangiare nelle pause di attesa: marmellata o miele
- L'assunzione di frutta o di succhi di frutta deve essere limitata perché potrebbe provocare fermentazione intestinale



# QUANTO MANGIARE?

## NORMOCALORICITA'

(raggiungere le quantità di calorie di cui l'organismo ha bisogno)

Altrimenti gli organi, l'equilibrio ormonale e la prestazione ne risentono

Meno cibo? La massa muscolare viene ridotta o non si sviluppa

## NORMOPROTEICITA'

(la giusta quantità di proteine di cui abbiamo bisogno)



# QUANTO MANGIARE?

Questi sono parametri validi per tutti, se la nostra composizione è corretta

In caso contrario dobbiamo andare a porre l'attenzione  
su quello in cui siamo carenti o eccedenti



# INTEGRARE o SUPPLEMENTARE?

INTEGRATORI: prodotti alimentari destinati a integrare la comune dieta

SUPPLEMENTARE: prodotti assunti al di fuori della normale dieta



# INTEGRARE o SUPPLEMENTARE?

Molte ricerche hanno dimostrato come una intensa attività fisica determina uno **STRESS OSSIDATIVO** (S.K. Powers, 2016)

Lo stress ossidativo produce **RADICALI LIBERI** che possono provocare danni all'organismo e al DNA.

Integrare gli antiossidanti, come la vitamina E, la vitamina C e la vitamina A non aumentare l'effetto di quelli che produciamo, ma può aiutare a raggiungere i livelli soglia



# INTEGRARE o SUPPLEMENTARE?

		VITAMINA C	VITAMINA A	VITAMINA E
<b>MASCHIO</b>	<b>11-14</b>	90mg	600µg	11mg
	<b>15-17</b>	105mg	700µg	13mg
	<b>18-29</b>	105mg	700µg	13mg
<b>FEMMINA</b>	<b>11-14</b>	80mg	600µg	11mg
	<b>15-17</b>	85mg	600µg	12mg
	<b>18-29</b>	85mg	600µg	12mg

100gr di peperoni: 150mg di vitamina C

100gr di rucola: 740µg di vitamina A

100gr di mandorle: 26mg di vitamina E



# INTEGRARE o SUPPLEMENTARE?

Una recente metanalisi (NM Cermak , 2012)  
ha dimostrato che la supplementazione di proteine può avere  
un effetto sulla performance

MA ANCHE

che l'apporto proteico della popolazione studio è assai insufficiente



# INTEGRARE o SUPPLEMENTARE?

Te' in tazza	Una Tazza e mezza 250 g
Oro saiwa Classici	10 Biscotti 50 g
<b>Spuntino Matt.</b>	
Schiacciata	100 g
Prosciutto crudo	Quattro Fette 40 g
<b>Pranzo</b>	
Nota: pasta con verdure di stagione e frittata di spinaci	
Pasta di semola	Un Piatto e un quarto 100 g
Verdure fresche (media)	100 g
Pane di tipo 00	Due Fette 60 g
Uova di gallina - intero	Due Pezzi 120 g
Spinaci	100 g
Olio di oliva extra vergine	Due Cucchiaini 20 g
Uva	100 g
<b>Merenda</b>	
Fruyo Pesca 0% - Fage	170 g
Mandorle dolci - secche	10 Pezzi 20 g
<b>Cena</b>	
Pane di tipo 00	Tre Fette 90 g
Sogliola surgelata	250 g
Spinaci	100 g
Olio di oliva extra vergine	Due Cucchiaini 20 g
Uva	100 g

133gr di proteine

1,4gr/kg/die



# INTEGRARE o SUPPLEMENTARE?

Edward Weiss, professore di nutrizione e dietetica alla SLU

- Sette donne e quattro uomini fisicamente attivi
- fatti correre per 5 Km su un tapis roulant in due occasioni
  - dopo 4 giorni di dieta mediterranea
  - dopo 4 giorni di dieta occidentale

con un intervallo di 9-16 giorni tra i due diversi regimi alimentari

Dopo i 4 giorni di dieta mediterranea i partecipanti allo studio completavano i 5 Km di corsa, il **6% più velocemente** di chi aveva consumato una dieta 'occidentale', a parità di frequenza cardiaca e di percezione dello sforzo



*Grazie per l'attenzione!*

Dott.ssa Chiara Veronese, *Biologa Nutrizionista*

E-mail [chiaraveronese89@hotmail.it](mailto:chiaraveronese89@hotmail.it)

Cellulare 3299728063