
ALIMENTAZIONE e ATTIVITÀ SPORTIVA

sport di endurance



Dott. Luca Gatteschi - Specialista in Medicina dello Sport
Medico Nazionale A Femminile di calcio

Dott.ssa Marta Pieraccioli - Biologa Nutrizionista

IL CENTRO
Gianfortuna
Fisioterapia e Riabilitazione

ruolo dell'alimentazione nella prestazione



Alimentazione negli sport di endurance

la piramide per la prestazione



Alimentazione negli sport di endurance

macro e micronutrienti

carboidrati

carboidrati

proteine

grassi



macro e micronutrienti



vitamine

sali minerali

Alimentazione negli sport di endurance

focus - pre allenamento

OBIETTIVI:

- disponibilità di energia → *carboidrati*
- idratazione → *acqua e sali minerali*
- facile digeribilità → *pochi grassi, poche fibre*

focus - durante allenamento

attività maggiore di 1 h

OBIETTIVI:

- mantenere idratazione → *acqua e sali minerali (sodio)*
- mantenere disponibilità E → *carboidrati a rapido assorbimento*

focus - post allenamento

OBIETTIVI:

- recupero muscolare → *proteine*
- recupero idrico → *acqua e sali minerali*
- recupero energetico → *carboidrati e proteine*



focus - post allenamento



esempio recupero immediato

- frutta
- miele
- crostata
- barrette proteiche
- latte e proteine

focus - post allenamento

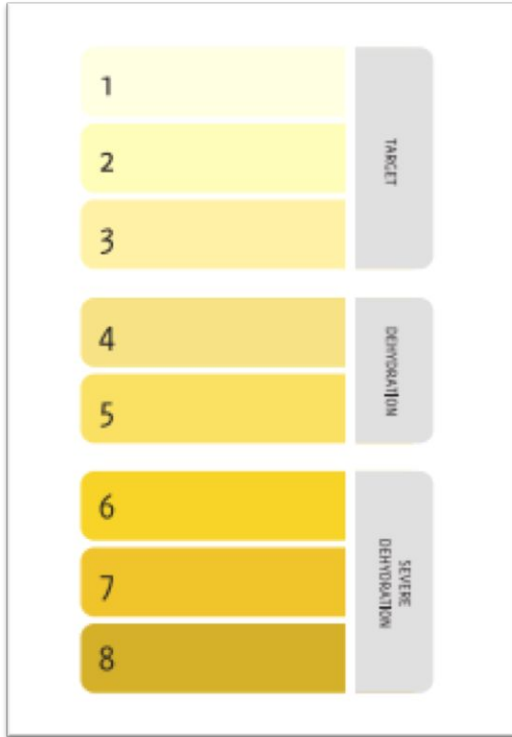
pasto di recupero completo - *caratteristiche:*

- presenza di tutti i macronutrienti
- presenza di frutta e verdura
- associato ad acqua

esempi

- *pollo con olive e verdure miste + pane integrale/patate*
- *pasta/riso con pomodoro e parmigiano + pesce al forno*
- *passato di verdure con pasta/riso/altri cereali/legumi + carne*

focus - post allenamento



NORMALE IDRATAZIONE

DISIDRATAZIONE

DISIDRATAZIONE GRAVE

Alimentazione negli sport di endurance

... e il resto della giornata?

completamento giornata alimentare

OBIETTIVI:

- Colazione → *apporto anche proteine*
- Spuntini → *acqua, energia, proteine?*
- Cena → *in funzione dispendio in allenamento: carboidrati, grassi, proteine*

focus - giorno gara

Cena sera precedente:

- carboidrati medio indice glicemico
- proteine magre
- verdura porzione media
- liquidi

Snack prima di dormire:

- yogurt/latte + frutta + noci/mandorle
- smoothie + noci/mandorle
-

Alimentazione negli sport di endurance

Carico carboidrati ?



focus - giorno gara

	COMBINAZIONI ALIMENTARI CONSIGLIATE
3 – 4 ore prima della gara [600 – 1200 Kcal]*	Latte scremato (oppure tè o succo di frutta) con cereali e/o biscotti low fat + pane e marmellata o miele + alimenti proteici a scelta (uova, prosciutto, formaggio magro)
	Riso o pasta conditi con pomodoro o verdure (poco olio e/o parmigiano) + porzione a scelta di secondo + frutta
1 – 2 ore prima della gara [200 – 300 Kcal]*	Frutta a basso IG + snack di cereali basso IG + yogurt
	Energy bar (cereali)/Fruit bar + frutta a basso IG e/o succo di frutta non zuccherato
	Sports drink + Energy bar (cereali e fruttosio)

focus - post gara

Nessuna esigenza

Gare successive ?



focus - post gara

