

IL MMG NELL'ALIMENTAZIONE E NELLE PATOLOGIE CORRELATE

□ Alimentazione e integrazione nello sportivo

Dr. Italo Guido Ricagni



SIMPeSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

14-15-16 Giugno 2012

OBIETTIVI GENERALI

Fornire competenze al MMG:

- a) Fabbisogni alimentari nello sportivo
- b) Integrazione alimentare nello sportivo
- c) Importanza dei singoli e specifici integratori

FAR CONOSCERE.

- a) La necessità d'integrazione indotte dall'allenamento
- b) Le indagini utili per identificare alcune carenze

SAPER

- a) Differenziare le necessità dietologiche in funzione della preparazione fisica e delle gare
- b) Valutare le indagini clinico-strumentali per una eventuale integrazione
- c) Consigliare diete allo sportivo
- d) Utilizzare integratori alimentari, vitamine ed oligoelementi nella giusta quantità e qualità

L'atleta attraverso l'alimentazione e l'esercizio fisico programmato cerca di avere prestazioni ottimali

L'alimentazione dello sportivo si differenzia dal sedentario principalmente per la quantità

L'alimentazione è uno stile di vita modulato dai gusti, tradizioni, sesso, ambiente, tipo di esercizio fisico e dall'apporto di macro e micronutrienti con particolare cura all'idratazione ed eventuali integrazioni.



Le integrazioni si rendono necessarie diversificandosi in funzione delle caratteristiche individuali e delle discipline praticate.

Negli sport di forza e/o con sforzi particolarmente impegnativi è più frequente una carenza di proteine.

Negli atleti vegetariani oltre alla carenza proteica è frequente anche una carenza di ferro.

Negli atleti che praticano sport di resistenza è frequente la carenza di aminoacidi ramificati, vitamine e Sali minerali



Carico di carboidrati o supercompensazione per prestazioni
oltre 90 minuti migliora la resistenza nella maratona

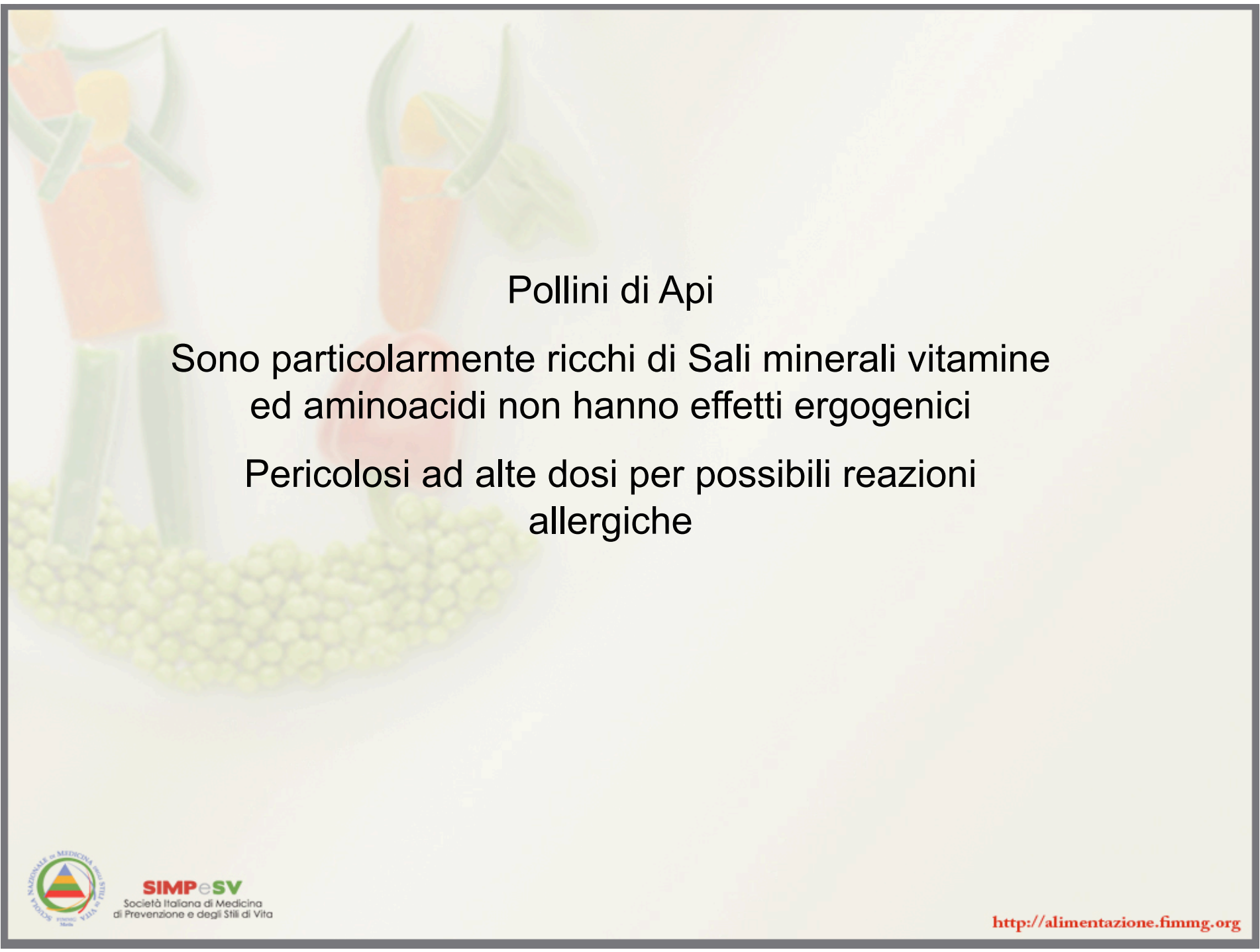
(esercizi submassimali)

Culturisti e sollevatori di peso pensano aiutare la produzione
“Naturale di anabolizzanti” per aumentare la forza, la massa
muscolare e diminuire la massa magra



L-Carnitina

facilita l'afflusso di acidi grassi a lunga catena nei mitocondri ai fini energetici durante il metabolismo aerobico a dosi elevate potrebbe aumentare la concentrazione intracellulare e facilitare l'ossidazione dei grassi, risparmiando glicogeno durante l'attività fisica. Sembra che ritardi la comparsa del dolore muscolare. Gli esercizi prolungati non hanno effetti negativi sui livelli intracellulari di carnitina



Pollini di Api

Sono particolarmente ricchi di Sali minerali vitamine ed aminoacidi non hanno effetti ergogenici

Pericolosi ad alte dosi per possibili reazioni allergiche

BORO

Presente in tracce nel tessuto osseo, splenico e tiroideo

Se carente influisce sul metabolismo del calcio, del magnesio e sui livelli di testosterone

Non ha effetti anabolici

Il consumo individuale non deve superare i 10mg/die

CROMO

Favorisce la funzione insulinica.

Non migliora la forza, la massa muscolare e la Percentuale di massa magra

600mg di Cromo picolinato possono incidere negativamente sul trasporto e distribuzione del ferro nell'organismo. In dose eccessiva accumulo porta a danni cromosomici

CREATINA

La creatina esogena aumenta significativamente la creatina e fosfocreatina intramuscolare, migliora la potenza aerobica a breve termine e facilita il recupero tra una serie e l'altra di ripetizione di sforzi massimali.

Dosi di 20 mg/die di creatina monoidrata per 6 giorni induce un carico efficace di creatina che riducendo a 2mg/die mantiene un buon livello di creatina muscolare.

Dosaggi elevati e prolungati nel tempo possibili rischi cancerogeni.

Linee guida alimenti e intensi sforzi muscolari
consigliano max 6mg/die per non più di trenta giorni



CoQ₁₀

Agisce sulla fosforilazione ossidativa,
migliora le capacità aerobiche e la dinamica cardiaca nei
cardiopatici

Negli atleti non ha dimostrato effetti
ergogenici sulla capacità aerobica, sulla
resistenza sui livelli di lattato negli esercizi
sub massimali o sulla dinamica
cardiovascolare



INULINA

Usata dagli atleti cha pratica sport di potenza perché è un elemento che entra nei processi di formazione dell' ATP, aumenta la produzione di uricemia dopo solo 6 giorni di integrazione.

NON ha effetti sulle prestazioni aerobiche ed anaerobiche

The background of the slide is a faded, light-colored image. On the left side, there are several stalks of green vegetables, possibly asparagus or green beans, with orange and red bell peppers. Below these, there is a pile of small, yellow, round pills or capsules. The overall aesthetic is clean and health-oriented.

COLINA

Ha funzione lipotropica e in caso di carenza favorisce l'accumulo di trigliceridi a livello.

La supplementazione non ha dimostrato nessun effetto.

TRIGLICERIDI A CATENA MEDIA

MTC possono favorire il metabolismo lipidico permettendo così il risparmio di glicogeno durante l'esercizio fisico prolungato.

Ingestione di 86 gr. di MTC Aumenta circa 2,5% le prestazioni accresciute con un supplemento glicidico

VANADIO

Simile ha proprietà simili all'insulina

NON ha effetti ergogenici

Può essere tossico se aggiunto in dosi eccessive

PIRUVATO

Prodotto finale della glicolisi sembra aumentare la prestazione fisica e facilitare la perdita di grasso.

Le attività aerobiche svolte ad alta intensità aumentano per la riserva di glicogeno e per il trasporto facilitato del glucosio durante l'attività fisica all'interno del muscolo

FERRO

Elemento che va integrato specialmente nelle prestazioni di resistenza e negli atleti che praticano sport con categorie di peso o nelle discipline sportive dove è alto il rapporto peso/potenza.

Carenza di ferro produce una pseudo anemia da emodiluizione.

L'atleta necessita di 10 gr./die di ferro, le donne in età fertile di 18 gr./die.

Anemia sideropenica quando c'è carenza di ferritina e sideremia con aumento di transferrina e basso livello di Hb e reticolociti.

Assorbimento del ferro alimentare è favorito dalla Vit. C ed altri agenti riducenti.

Il latte e i latticini interferiscono con l'assorbimento del ferro.



Aminoacidi a catena ramificata contenuti in alcuni alimenti (mg per 100 g di proteine)

ALIMENTI	ISOLEUCINA	LEUCINA	VALINA
Parmigiano	67	97	72
Asiago	60	96	74
Prosciutto crudo magro	46	79	48
Fave secche	55	75	56
Fontina	60	96	74
Pasta glutinata	38	71	42
Fagioli secchi	56	74	60
Coniglio magro	54	66	64
Tacchino (petto)	50	78	52
Baccalà	56	84	60
Manzo magro	54	83	57
Pollo	53	74	51
Merluzzo	55	82	55
Maiale magro	51	76	52
Uovo intero	68	78	74
Pane integrale	42	69	49
Riso brillato	44	86	61
Latte fresco intero	62	97	55



GRAZIE
PER LA
CORTESE
ATTENZIONE



Contenuto



SIMP^eSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

<http://alimentazione.fimmg.org>