4^ Edizione

CORSO DI 2° LIVELLO
PER L'ORGANIZZAZIONE E LA GESTIONE
DI UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

14 • 15
Maggio 2016
Frascati (RM)

Alimentazione e Sport

Dott. Antonio Verginelli

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

Alimentazione e Sport

- le funzioni vitali ed il movimento necessitano di **Energia**
- l'organismo ricava l'**Energia** dai **Nutrienti**

l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel fornire Nutrienti ed Energia

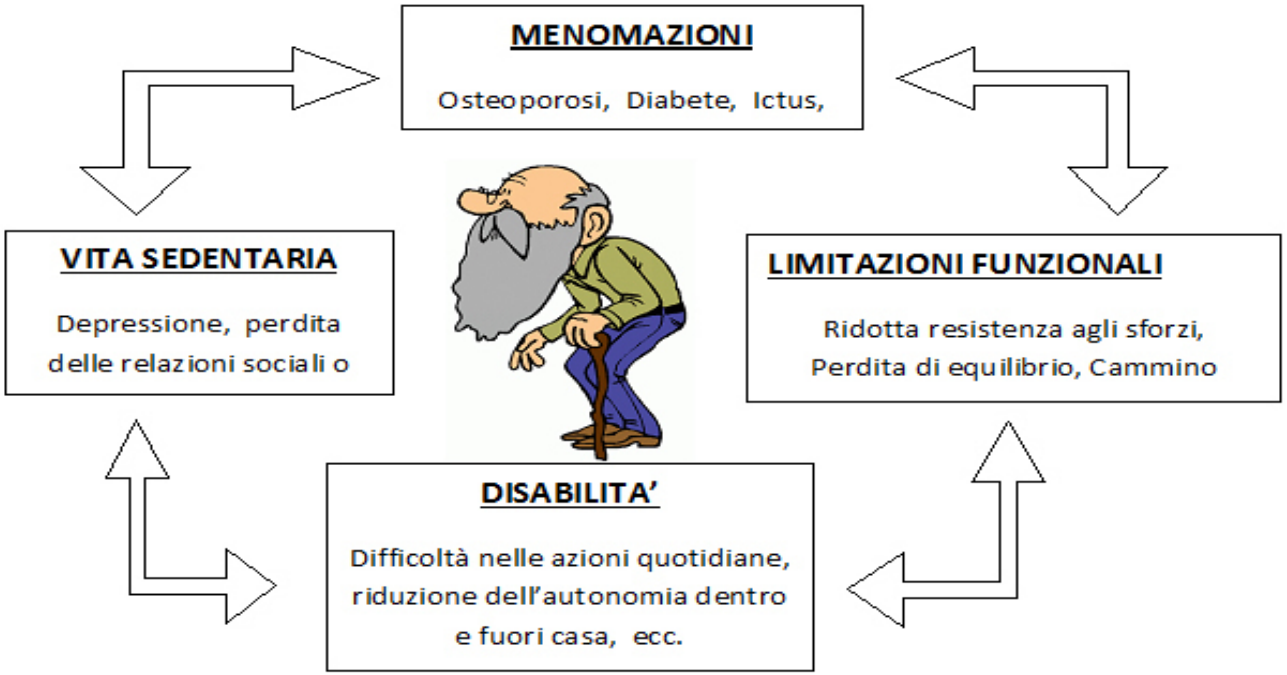
Alimentazione e Sport

- l'attività fisica sia essa **agonistica** che **amatoriale** necessita di un **consumo nutrizionale adeguato**

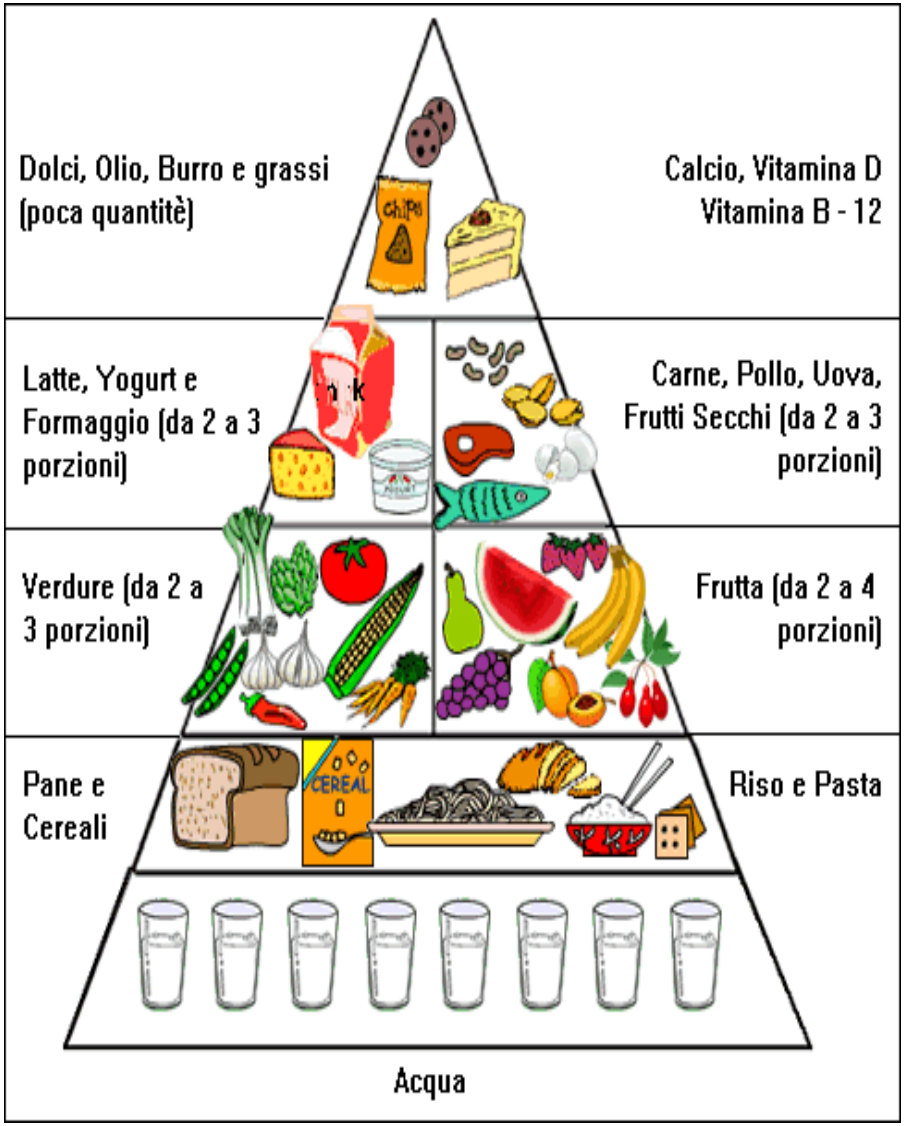
- l'**alimentazione** assume un ruolo **fondamentale** nelle prestazioni sportive nel mantenimento di uno **stato fisico metabolico corretto**

Alimentazione e Sport

- scorrette abitudini influenzano negativamente l'organismo
- causano inefficienza metabolica e patologie invalidanti



Alimentazione e Sport



l'apporto alimentare quotidiano

deve soddisfare tutte le

esigenze metaboliche dell'organismo

Alimentazione e Sport

il fabbisogno energetico

l'organismo necessita di energia per

- il metabolismo basale
- la termoregolazione
- il lavoro muscolare
- il costo dell'accrescimento e riparazione
- l'azione dinamico specifica degli alimenti

Alimentazione e Sport

- i **cibi** assunti singolarmente danno un apporto incompleto di nutrienti
- ognuno ha quantità significative ma non sufficienti di nutrienti
- non adeguate alla richiesta da un punto di vista metabolico

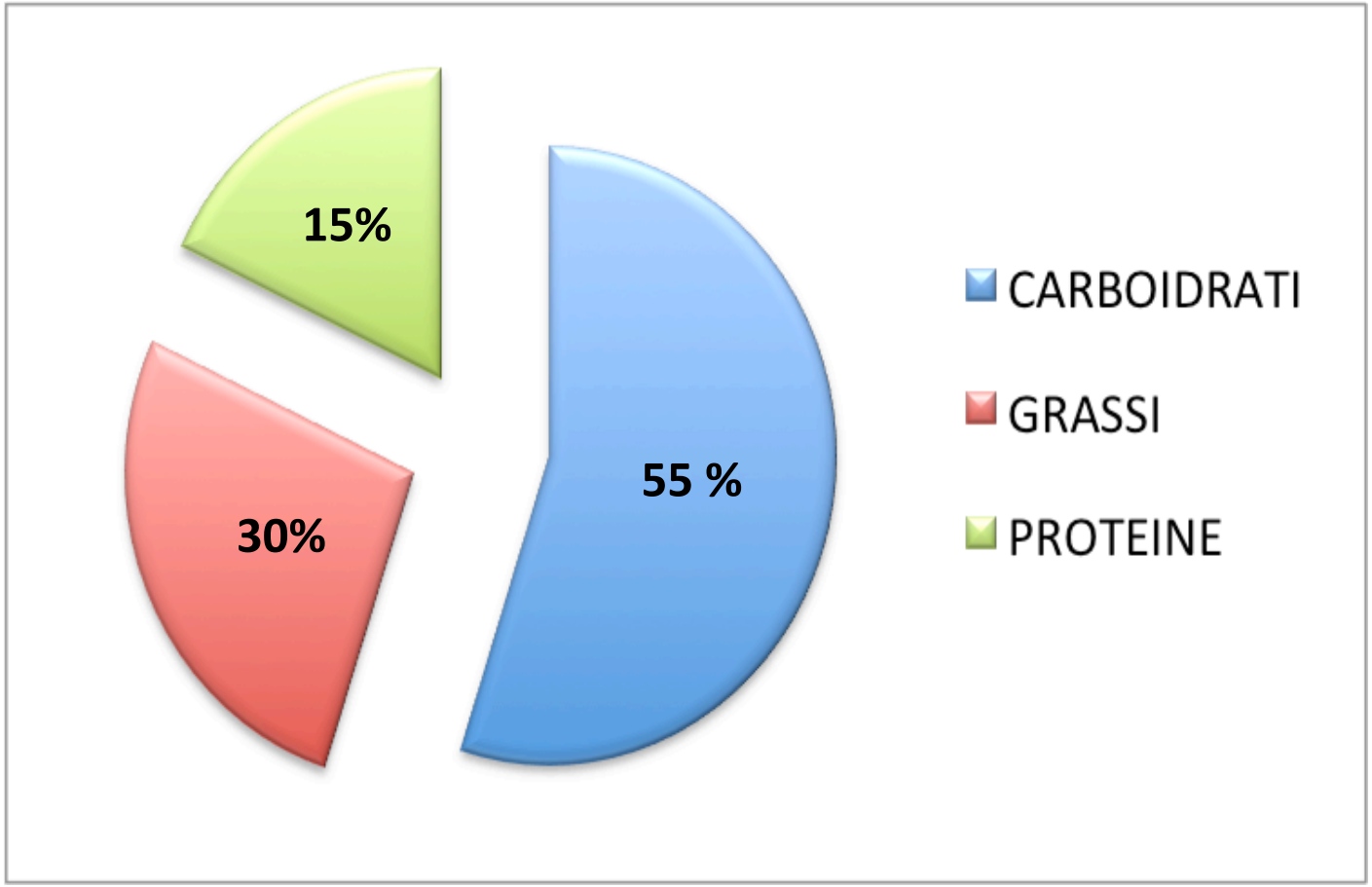
Alimentazione e Sport

la dieta quotidiana deve comprendere una variegata quantità di **nutrienti** necessari al mantenimento delle corrette funzioni vitali

(cereali latticini verdure frutta uova latte pesci carni e quantità moderate di zuccheri dolci e oli)

Alimentazione e Sport

introdotti quotidianamente nella giuste proporzioni ed in quantità adeguate



Alimentazione e Sport

l'attività fisica mette in funzione tutti gli organi e gli apparati

- muscolo-scheletrico
- cardio-vascolare
- respiratorio
- urinario
- tegumentario

Alimentazione e Sport

- tutto l'organismo si mette in movimento
- alimentato dai nutrienti che nelle corrette proporzioni
- concorrono al mantenimento del metabolismo basale alle attività quotidiane e dello sport

Alimentazione e Sport

l'alimentazione dello sportivo deve essere **corretta ed equilibrata** come quella di qualunque individuo

Dove è allora la differenza?

lo sportivo necessita di un aumento della **quantità** di nutrienti legato soprattutto al **consumo calorico maggiore**

Alimentazione e Sport

la dieta dello sportivo deve rispettare tutte le **componenti nutrizionali** in modo bilanciato nella giusta ripartizione tra i pasti

- non ci sono alimenti che migliorano la prestazione sportiva o la resistenza
- non ci sono integratori che migliorano la performance
- non ci sono sostanze che possono essere un sostitutivo del pasto

Alimentazione e Sport

il **fabbisogno calorico** di uno sportivo può variare dalle **2000 alle oltre 5000 kcal/die**

a seconda dello **sport** dell'**età** del **sesso** della **stagionalità** e dell'**allenamento**

ciò si ottiene consumando una maggiore quantità di cibi nella corretta proporzione

«I fabbisogni energetici medi dei gruppi di età e sesso specificati in basso sono stati calcolati per tener conto dei diversi livelli di attività fisica e si basano su un indice di massa corporea normale presunto di 22 kg/m^2.
Il gruppo di esperti ha fissato i seguenti AR, basati su uno stile di vita moderatamente attivo. »

Ragazze/i

Anni 6	**1500 - 1600**
Anni 12	**2000 - 2200**
Anni 17	**2300 - 2900**

European Food Safety Authority

Donne/ Uomini

Età	**AR (Kcal/die)**
Anni 30 – 39	**2000 - 2600**
Anni 50 - 59	**2000 - 2500**
Anni 70 – 79	**1800 - 2300**

Alimentazione e Sport

il **praticante** di attività ludico motoria o ricreativa ha necessità di implementare l'apporto nutrizionale e calorico nelle proporzioni idonee per rispondere al consumo energetico dell'attività fisica

Alimentazione e Sport

- ✓ carboidrati (circa 55 – 60 %),
- ✓ proteine (circa 12 – 15 %)
- ✓ lipidi (circa 25 – 30 %)
- ✓ sali minerali (secondo i LARN)
- ✓ vitamine (secondo i LARN)
- ✓ acqua (almeno 1,5-2 l)

(LARN: livelli di assunzione raccomandati)

Alimentazione e Sport

carboidrati (4 kcal/gr)

sono la principale **fonte di energia** si ricavano da

- ✓ **cereali** pane pasta fette biscottate prodotti da forno
- ✓ **dolci** zuccheri prodotti di pasticceria
- ✓ **frutta** fresca e secca
- ✓ **verdura** ortaggi e legumi

Alimentazione e Sport

i carboidrati

- il consumo non dovrebbe superare il 55% delle calorie die
- con preferenza dei carboidrati complessi (legumi verdure frutta cereali amidi)
- solo 10% delle calorie totali dovrebbero essere ricavate dallo zucchero o dai dolci

Alimentazione e Sport

proteine (4 kcal/gr)

presiedono alle funzioni più svariate

- formano la materia contrattile del **muscolo**
- costituzione di ormoni ed **enzimi**
- trasformano l'**energia** chimica in lavoro
- trasportano **ossigeno e anidrite carbonica**

Alimentazione e Sport

proteine

si ricavano dai prodotti alimentari di origine animale (carne pesce uova latte latticini)

di origine vegetale (legumi cereali soia)

essere il15% del consumo calorico die

rapporto protidi animali e vegetali pari a 1

Alimentazione e Sport

lipidi (9 kcal/gr)

svolgono funzioni importanti per l'organismo

- costituenti **cellulari** di primaria importanza
- costituenti della riserva di **energia**
- vettori di **vitamine**

essere il 30% del consumo calorico die

Alimentazione e Sport

lipidi

sono contenuti nelle:

(carni nei pesci latte latticini uova

burro margarine oli semi oleaginosi)

dovrebbero essere consumati con un rapporto tra lipidi vegetali e animali di tre a due

(38% i grassi animali 62% i grassi vegetali)

Alimentazione e Sport

acqua (circa 2 litri die)

- l'acqua rappresenta circa il 60-70% del peso corporeo (varia con l'età)
- elemento indispensabile per la sopravvivenza
- il fabbisogno è costante ed è in rapporto alla quantità perduta
- può variare con la stagionalità lo sport e la termoregolazione

Alimentazione e Sport

minerali

una **dieta equilibrata e completa** è sufficiente a coprire il fabbisogno minerale nello sportivo

utilizzare integratori in alte dosi non è consigliato e può causare danni

Alimentazione e Sport

i minerali più significativi sono

- il calcio rappresenta il 40% della quantità di minerali la dose raccomandata è di circa 800 mg die
- il Ferro importante per la formazione dell'emoglobina
- il Fosforo

Alimentazione e Sport

- il Magnesio coinvolto nell'attività muscolare
- il Potassio fondamentale per l'equilibrio idrico e acido basico
- il Sodio e Cloro
- ed altri minerali come Rame Zinco Selenio

Calcio	800 milligrammi
Cloro	800 milligrammi
Iodio	150 microgrammi
Magnesio	300milligrammi
Fosforo	800 milligrammi
Potassio	2000 milligrammi
Rame	1,2 milligrammi
Fluoro	1,5-4 milligrammi
Selenio	55 microgrammi
Manganese	1-10 milligrammi
Molibdeno	50-100 microgrammi
Cromo	50-100 microgrammi
Boro	1 milligrammi
Zinco	10 milligrammi
Ferro	14 milligrammi

http://www.ministerosalute.it/alimenti/dietetica/dieApprofondimento.jsp?lang=italiano&label

Alimentazione e Sport

vitamine

fondamentali per l'organismo in piccole quantità

classificate in due gruppi

- **idrosolubili**

  (la vit C e il gruppo B)

- **liposolubili**

  (A D E K)

Vitamina a	800 microgrammi
Vitamina B1	1,4 milligrammi
Vitamina B2	1,6 milligrammi
Vitamina B3	18 milligrammi
Vitamina B5	2 milligrammi
Vitamina B6	2 milligrammi
Vitamina B8	2 milligrammi
Vitamina B9	200 microgrammi
Vitamina B12	1-2 microgrammi
Vitamina C	60 milligrammi
Vitamina D	5 microgrammi
Vitamina E	10 milligrammi
Vitamina H	0,15 milligrammi
Vitamina K	70 micro grammi

http://www.ministerosalute.it/alimenti/dietetica/dieApprofondimento.jsp?lang=italiano&label=int&id=381

Alimentazione e Sport

costo energetico delle attività sportive

le attività sportive sono distinte in

- ✓ attività aerobiche
- ✓ attività aerobiche anaerobiche
- ✓ attività anaerobiche

Alimentazione e Sport

attività aerobica

dispendio energetico **6 – 18** kcal/kg/h

attività aerobica anaerobica

dispendio energetico **5 – 15** kcal/kg/h

attività anaerobica

dispendio energetico **3 – 12** kcal/kg/h

Alimentazione e Sport

intensità dell'esercizio e parametri vitali

Intensità esercizio	leggero	moderato	intenso	Molto intenso
Attività	Cammino spedito	Correre	Correre veloce	Corsa veloce
Fonte di energia	Grassi	Grassi e zuccheri	Zuccheri e grassi	zuccheri
Metabolismo	Aerobico	Aerobico	Aerobico anaerobico	Anaerobico

Grazie dell'attenzione

TITOLO

testo