

CORSO DI 2° LIVELLO

**PER L'ORGANIZZAZIONE E LA GESTIONE
DI UN AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA**



Alimentazione e Sport
Antonio Verginelli

03_04 Marzo 2018
Frascati - Roma

SIMP
eSV
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 o ludica** necessita di un **consumo nutrizionale adeguato**

L'alimentazione assume un ruolo **fondamentale** nelle prestazioni sportive e nel mantenimento dello **stato fisico e metabolico corretto**

Alimentazione e Sport

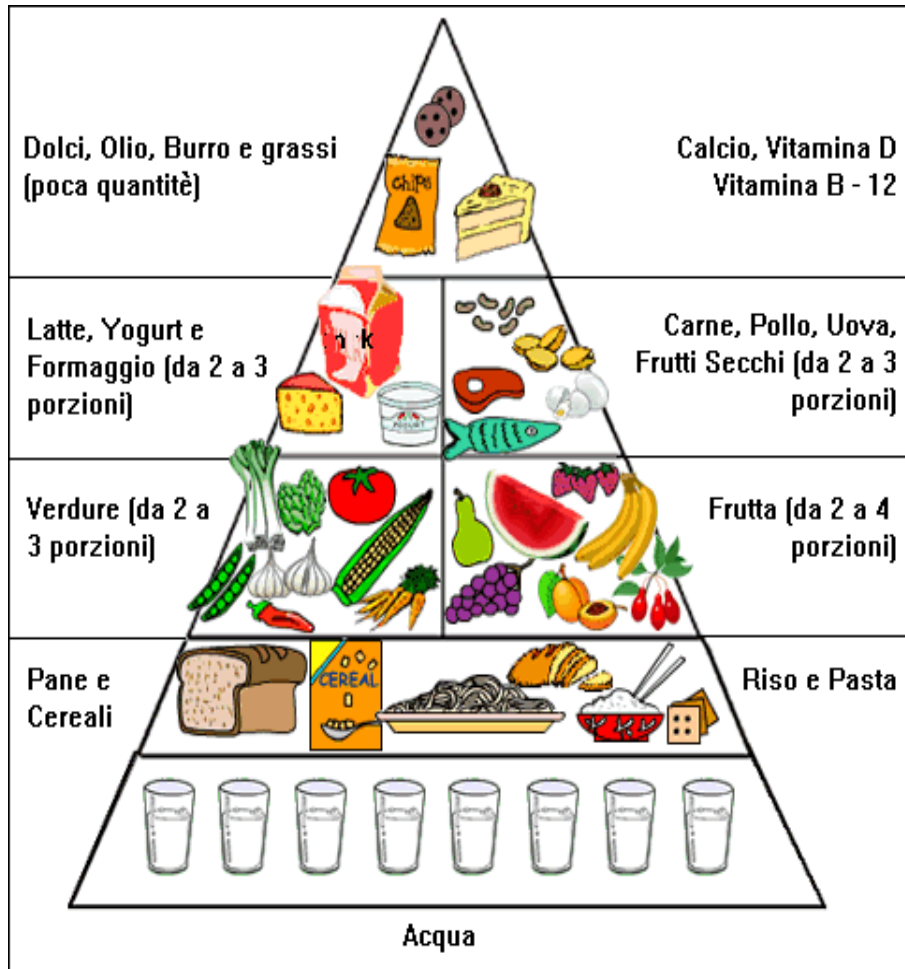
- Le **scorrette abitudini** alimentari **influenzano** negativamente l'organismo
- Causano **inefficienza** metabolica e **patologie** invalidanti

Esempi di **scorrette abitudini**

- ❑ Uso di bevande gassate al posto dell'acqua;
- ❑ Sostituzione di contorni sani a base di verdura, con patatine fritte;
- ❑ "Pericolosi" spuntini, fuori orario, ricchi di grassi e con pochissimo potere saziante;



Alimentazione e Sport



L'apporto alimentare 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 dinamica specifica degli alimenti

Alimentazione e Sport

- I **cibi** singolarmente danno un **apporto incompleto** di nutrienti
- Ognuno ha **quantità significative** ma non sufficienti
- Pertanto **non adeguate** al metabolismo

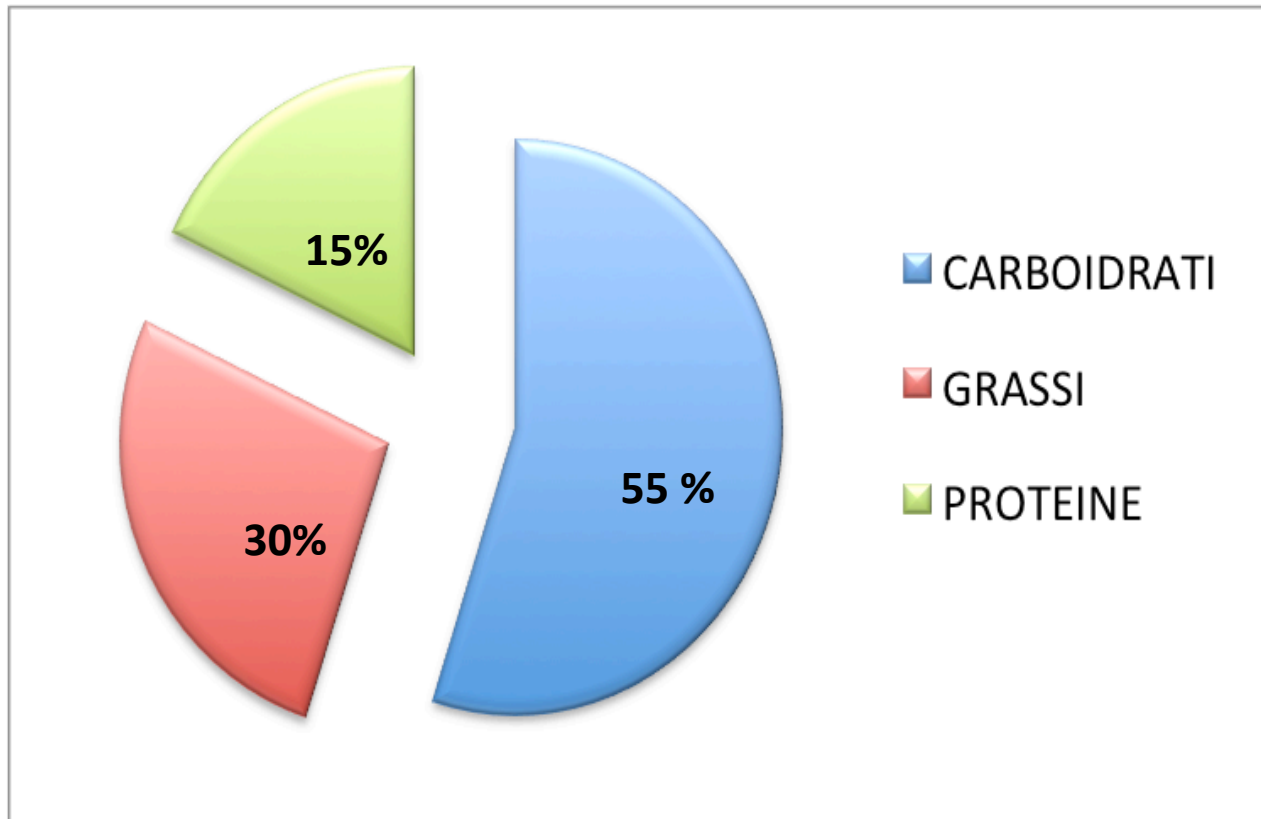
Alimentazione e Sport

La **dieta** quotidiana deve comprendere una variegata **quantità di cibi** (nutrienti) necessari al mantenimento delle **corrette funzioni vitali**

(Cereali latticini verdure frutta uova latte pesci carni e in quantità controllate zuccheri dolci e oli)

Alimentazione e Sport

Introdotti quotidianamente nella giuste proporzioni ed in quantità adeguate



Alimentazione e Sport

Durante l'attività fisica si mettono in funzione tutti gli organi e gli apparati

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

Alimentazione e Sport

Tutto l'organismo si mette in moto con il **funzionamento** di tutti gli apparati **alimentati dai nutrienti** nelle corrette proporzioni per il mantenimento del **metabolismo basale** e di **tutte le attività** della vita quotidiana e dello sport

Alimentazione e Sport

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



Alimentazione e Sport

Dov'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 e 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**

Varia a seconda dello **sport** dell'**età** del **sexso** della **stagionalità** dell'**allenamento**

**Ciò si ottiene consumando
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/m².

Il gruppo di esperti ha fissato i seguenti AR, basati su uno stile di vita moderatamente attivo. »

**Ragazze/
Ragazzi**



**Donne/
Uomini**

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

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 che si perde
- Può **variare** per la stagionalità lo sport la termoregolazione

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



contenuti

