



ALIMENTAZIONE & MOVIMENTO

 Regione Emilia-Romagna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

**ALIMENT
AZIONE&
SPORT**

Quando si pratica attività sportiva, sia a livello amatoriale che professionale, è molto importante adottare una corretta alimentazione e scegliere saggiamente tra un'ampia varietà di cibi.

Alimentarsi e idratarsi in modo corretto, per ricoprire il fabbisogno di energia e di nutrienti necessari allo svolgimento dell'attività fisica, è l'obiettivo da perseguire per tutti coloro che praticano sport.

Le evidenze scientifiche, inoltre, chiariscono che la Dieta Mediterranea, caratterizzata da scelte alimentari "prevalentemente" vegetali, è vincente per ottenere risultati sportivi ottimali e per promuovere la salute. Da studi scientifici condotti in diversi paesi del mondo, già a partire dagli anni '50 del secolo scorso, risulta che lo stile alimentare mediterraneo previene l'insorgenza di malattia cardiovascolari, diversi tipi di tumori e, probabilmente, la degenerazione cognitiva.

Dieta mediterranea

Sulla tavola di chi pratica sport non devono mai mancare:

- **Carboidrati complessi** (cereali e derivati quali pane, pasta, polenta, prodotti da forno), che rappresentano la miglior e maggiore fonte energetica e devono essere presenti ad ogni pasto della giornata e sicuramente prima di affrontare lo sforzo fisico
- **Carboidrati semplici** (frutta e zuccheri) che forniscono energia immediatamente disponibile e quindi devono essere assunti in quantità limitata e possibilmente appena prima della pratica sportiva
- **Proteine** (pesce, legumi, carne, uova, latte e derivati)

che hanno un ruolo plastico, di ricostruzione, per il nostro organismo e che quindi devono essere introdotte in quantità controllata, preferendo quelle di origine vegetale e derivanti dal pesce, preferibilmente dopo lo sforzo fisico

- **Grassi** (oli e grassi naturalmente presenti nei cibi) sono sia una fonte energetica che plastica e sono importanti per il corretto apporto di alcune vitamine. È importante privilegiare i grassi derivanti dall'olio extravergine d'oliva, dal pesce e dalla frutta a guscio.

Quella mediterranea è la dieta in cui trionfano le verdure e la frutta di ogni tipo a seconda della stagione (**almeno 5 porzioni al giorno**). Sono proprio frutta e verdura i cibi che più di tutti, all'interno della dieta mediterranea, ricoprono un ruolo protettivo nei confronti di diverse malattie. Contengono moltissime sostanze indispensabili allo sportivo e si può affermare che sono integratori naturali di sali minerali, vitamine, fitocomponenti, acqua e fibra.

La campagna informativa **Five a day (5 al giorno)**, promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, suggerisce di mangiare almeno 5 porzioni al giorno tra verdura e frutta. La campagna sottolinea anche l'importanza di variare il consumo di frutta e verdura in base ai 5 colori predominanti.

A ogni colore corrisponde un carico specifico di sostanze salutari:

ROSSO

(Licopene ed antocianine)



GIALLO/ARANCIONE

(flavonoidi, carotenoidi, vit. C)



BIANCO

(polifenoli, flavonoidi, potassio, vit. C, composti solforati nella cipolla e nell'aglio)



VERDE

(carotenoidi, vit. C, magnesio, acido folico, luteina)



BLU/PORPORA

(antocianine, carotenoidi, vit. c, potassio, magnesio).



È suggerito anche, in moderata quantità dato l'apporto energetico, il consumo di frutta secca (noci, nocciole, mandorle, ecc). L'atleta, oltre a scegliere il cibo con attenzione, deve assumerlo con un ritmo adatto al tipo di attività svolta durante la giornata. Nella pratica di ogni giorno, quanti pasti e quali cibi bisogna assumere per seguire i principi della dieta mediterranea ed ottenere la miglior prestazione sportiva possibile?

**ALMENO 5 PASTI AL GIORNO...
COLAZIONE, PRANZO, CENA E DUE SPUNTINI.
È MOLTO IMPORTANTE, INFATTI, NON ESSERE
A DIGIUNO QUANDO SI PRATICA SPORT.**

Il primo pasto della giornata è fondamentale per garantire al nostro organismo il rifornimento di energia necessaria dopo il digiuno notturno e per affrontare l'intera giornata nelle migliori condizioni.

A colazione c'è chi preferisce il gusto dolce chi il salato. Di seguito alcune combinazioni di bevande e alimenti che, insieme, rappresentano colazioni nutrienti e gustose.

PRIMA COLAZIONE

Alcuni esempi



**LATTE PARZIALMENTE
SCREMATO**



BISCOTTI SECCHI



**UN FRUTTO
DI STAGIONE**



**YOGURT CON FRUTTA
FRESCA A PEZZI**



**FIOCCHI DI CEREALI
INTEGRALI**



FRUTTA SECCA



**SPREMATA
DI AGRUMI**



**FETTE BISCOTTATE O PANE
CON MARMELLATA O MIELE**



**LATTE
PARZIALMENTE
SCREMATO
O YOGURT**



**FIOCCHI
D'AVENA**



**FRUTTA
FRESCA
A PEZZI**



FRUTTA SECCA



THE



**PANE
INTEGRALE**



RICOTTA FRESCA



NOCI

Le merende sono preziose per ricoprire il fabbisogno nutrizionale durante la crescita e ancora più importanti per chi pratica sport e si allena più volte a settimana.

A metà mattina, dopo una buona prima colazione, si consiglia uno spuntino con frutta fresca di stagione. Saziante ma leggera, la frutta è la scelta perfetta per arrivare con il giusto appetito a pranzo.

A metà pomeriggio, prima dell'allenamento, è invece importante consumare uno spuntino leggero, ma ricco in carboidrati complessi e semplici, che possa fornire il giusto apporto energetico, di acqua, vitamine e sali minerali. Ecco alcuni esempi di cibi nutrienti e digeribili.

MERENDA POMERIDIANA

Alcuni esempi



ACQUA



**PANINO CON
CIOCCOLATO
FONDENTE**



**UN FRUTTO
DI STAGIONE**



SPREMUTA



**YOGURT CON MUESLI
O CEREALI**



THE LEGGERO



**FETTA DI TORTA ALLA FRUTTA
O ALLA MARMELLATA**



YOGURT



**MACEDONIA
DI FRUTTA**



FRUTTA SECCA



PANE E MIELE



**SPREMITA
O SUCCO DI FRUTTA
(100% FRUTTA SENZA
ZUCCHERI AGGIUNTI)**



**SUCCO DI FRUTTA
(100% FRUTTA SENZA
ZUCCHERI AGGIUNTI)**



**FOCACCIA
AL FORNO**



**PIZZETTA
AL POMODORO
E FORMAGGIO**



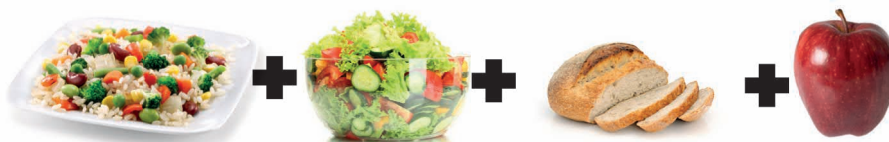
ACQUA

Pranzo e cena, insieme alla prima colazione, sono per l'atleta i pasti principali della giornata a cui destinare attenzione e cura se si vuole mantenere un buono stato nutrizionale nel tempo.

PRANZO

Gli alimenti energetici devono prevalere in questa fase della giornata.

Il pasto può essere composto da:



**PRIMO PIATTO
(PASTA, RISO,
FARRO, ORZO,
COUS COUS.....)
CON CONDIMENTO
DI VERDURE
O LEGUMI O PESCE**

**CONTORNO
DI VERDURE**

PANE

FRUTTA

Se si abbina la pasta ad un condimento a base di legumi o pesce od anche carne si ottiene un piatto unico che è completo dal punto di vista nutrizionale, sostanzioso ed equivalente all'associazione di un primo e un secondo piatto.

**PIATTO UNICO
E COMPLETO
DAL PUNTO
DI VISTA
NUTRIZIONALE**



CENA

Il pasto serale completa la giornata alimentare. In funzione del pranzo consumato, la cena dovrà assicurare la giusta integrazione di nutrienti. Nella pratica potrà essere composta da:



**SECONDO PIATTO
(LEGUMI, PESCE,
UOVA, CARNE,
FORMAGGIO)**



**CONTORNO
DI VERDURE**



PANE

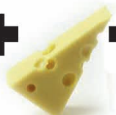


FRUTTA

oppure da:



**MINESTRA
DI VERDURA**



SECONDO



**CONTORNO
DI VERDURE**



PANE



FRUTTA

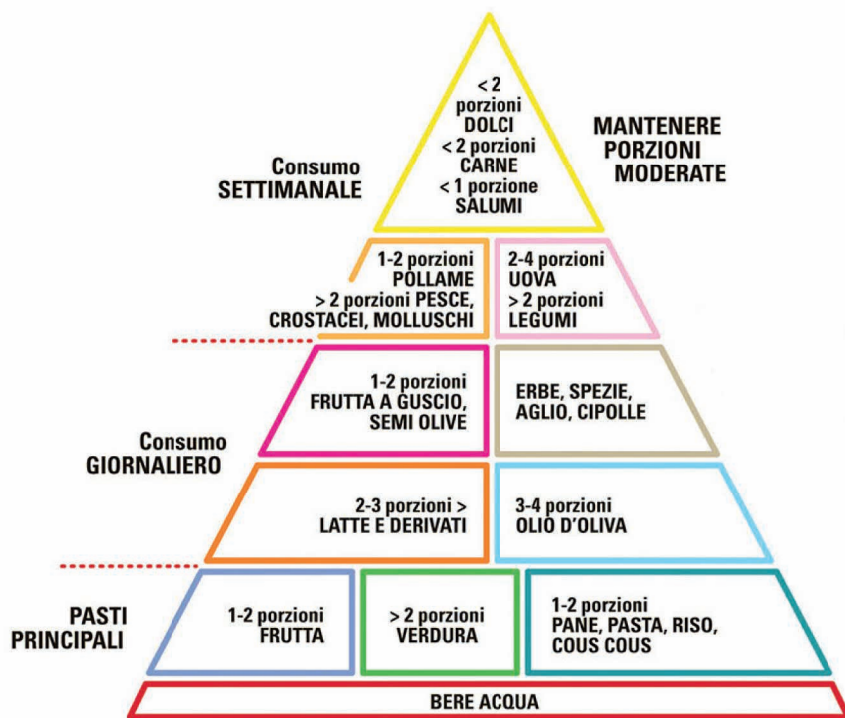
E le bevande?

La bevanda per eccellenza per tutti e soprattutto per chi pratica sport è l'acqua, preziosa per l'apporto di sali minerali. Il fabbisogno giornaliero di acqua può variare molto da individuo a individuo e anche in funzione di diversi fattori come l'età, l'attività fisica e l'alimentazione. Nel soggetto adulto il fabbisogno medio è pari a **1,5 / 2 litri al giorno**, quantità che viene introdotta bevendo acqua, ma anche consumando altre bevande (latte, the, spremute di frutta) e alimenti ricchi di acqua quali verdura, frutta, minestre e zuppe. Negli atleti e in tutti coloro che praticano sport, idratarsi in modo corretto è essenziale per garantire la prestazione ottimale e il benessere.

Quantità adeguate di liquidi devono essere introdotte prima, durante e dopo lo sforzo fisico. Solamente in alcune particolari circostanze, su consiglio di professionisti esperti, l'aggiunta di zuccheri e sali nelle bevande può essere vantaggiosa. In tutti gli altri casi è meglio prediligere il solo consumo di acqua.

Per quanto riguarda le bevande alcoliche è bene non consumarne in previsione di prestazioni sportive e in ogni caso è buona abitudine limitarle al momento del pasto. In particolare, secondo la dieta mediterranea, è possibile, per un adulto, bere vino o birra nella quantità di 1 unità alcolica a pasto per l'uomo e mezza unità alcolica per la donna, ovvero 1 bicchiere da 125 ml per l'uomo e mezzo per la donna. Tutte le altre bevande alcoliche (distillati, amari, cocktail...) è bene evitarle in quanto possiedono gradazioni alcoliche molto alte e sono ricche in zuccheri semplici. Tutte queste indicazioni sono sintetizzate nella Piramide Alimentare Mediterranea.

Piramide alimentare Mediterranea



Istituto Nazionale per La Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) 2009

Integratori? Meglio gli alimenti

Si ritiene che lo sportivo, in virtù della sua costante attività muscolare, abbia un tale bisogno di energia per cui l'alimentazione comune non è sufficiente, sarebbe dunque necessario per chi pratica sport, ricorrere a supplementi artificiali, concentrati e composti da nutrienti sintetici multi-ingredienti.

Tale affermazione non è del tutto vera, l'alimentazione da sola, se seguita secondo un corretto piano alimentare adeguato al fabbisogno individuale, può tranquillamente sostenere qualsiasi necessità. Il ricorso agli integratori è plausibile nei pochi casi in cui, dopo accurata valutazione sanitaria che tenga conto dei ritmi di allenamento, impegno agonistico, predisposizione individuale e preferenza verso alcuni alimenti, non sia possibile seguire nel dettaglio un piano alimentare adeguato.

Ciò vale prevalentemente per atleti professionisti o di élite, per gli sportivi e per tutti coloro che praticano attività motoria la scelta deve essere quella della alimentazione sana con prodotti naturali e di qualità.

Tra le tante questioni relative all'integrazione dell'alimentazione, il tema dell'integrazione di sali minerali è sempre di estrema attualità.

Lo sforzo intenso, ancor più se praticato in ambiente caldo/umido e al chiuso, comporta una sudorazione profusa con prevalente perdita di micronutrienti e acqua. Nel sudore il sodio viene principalmente eliminato insieme a una

discreta quota di cloro. Una semplice riduzione del peso corporeo del 5% dovuta a disidratazione può comportare un calo della prestazione muscolare anche del 30%.

Recuperare è quindi necessario per prevenire la disidratazione, le alterazioni della pressione sanguigna e, soprattutto, il calo della concentrazione di sodio nel sangue, la cui presenza è fondamentale per il corretto equilibrio idrosalino dell'organismo.

Per ottenere una buona integrazione salina è necessario bere acqua prima e durante l'attività. Se l'impegno sportivo è di media intensità e non superiore a un'ora, l'acqua è sempre la soluzione vincente!

L'alternativa naturale a un integratore idro-salino commerciale, è sempre la scelta migliore. Grazie alle seguenti indicazioni è possibile preparare in casa un ottimo integratore di facile consumo e digeribilità a medio/bassa densità calorica e senza conservanti.

INTEGRATORE

preparato in casa



**750 ml
DI ACQUA**



**250 ml
DI SPREMUTA
DI AGRUMI
O DI SUCCO
DI FRUTTA 100%**



**40 gr
DI ZUCCHERO**



**2,5 gr
DI SALE
DA CUCINA
(NaCl cioè
CLORURO
DI SODIO)**

Per preparare 1 litro di integratore servono:

Tra gli alimenti consigliati dopo un intenso impegno muscolare si può scegliere tra:



**FRULLATO
DI FRUTTA
FRESCA
DI STAGIONE**



LATTE



**YOGURT
ALLA FRUTTA**



**UNA MANCIATA
DI FRUTTA SECCA**



**UN BICCHIERE
DI LATTE
FRESCO**



**FIOCCHI DI CEREALI
PREFERIBILMENTE
NON GLASSATI**

Se l'attività sportiva sostenuta è stata molto impegnativa e duratura (oltre i 60 minuti), è bene sapere che non è né obbligatorio ma neanche sbagliato decidere di consumare un pasto post-gara più sostanzioso, come ad esempio:



Equivalenze integratori - alimenti

Ogni integratore prodotto in forma sintetica contiene i principi nutritivi tipici di alcuni alimenti, l'integrazione con supplementi sintetici simula l'assunzione di alimenti, la imita, spesso a scapito del gusto.

Nella tabella seguente sono indicate alcune equivalenze tra alimenti ed integratori come spunto di riflessione e per comprendere che “l’originale” è sempre meglio dell’“imitazione”.

CATEGORIA INTEGRATORE	EFFETTO PRESUNTO	TIPOLOGIA DI SFORZO
PROTEINE IN POLVERE	Recupero della massa e mantenimento del tono muscolare	Prevalentemente anaerobico
AMINOACIDI	Recupero dalla fatica muscolare, supporto alla sintesi proteica	Prevalentemente anaerobico e misto
MALTODESTRINE (CARBOIDRATI COMPLESSI)	Supporto alla prestazione aerobica come risorsa energetica aggiuntiva alle scorte di zuccheri	Qualsiasi tipologia
CREATINA	Supporto alla contrazione muscolare	Prevalentemente anaerobico
VITAMINE	Benefici generali per l'organismo, recupero funzionale in condizioni di carenza	Qualsiasi tipologia
CARNITINA	Effetto sulla beta ossidazione degli acidi grassi con lieve efficacia sulla riduzione dei trigliceridi nel sangue.	Qualsiasi tipologia
GLUTAMINA	Blando effetto epatoprotettivo, utile ai processi metabolici del sistema nervoso	Qualsiasi tipologia
ARGININA	Utile alla produzione di ossido nitrico, importante nei processi di vasodilatazione muscolare e come stimolo alla produzione endogena di creatina.	Qualsiasi tipologia
INTEGRATORI SALI MINERALI (BEVANDE)	Utile al recupero di sali dopo una profusa sudorazione	Qualsiasi tipologia

ASSUNTO NELLO SPORT	ALIMENTI EQUIVALENTI
Dopo un impegno muscolare notevole	Carne, pesce, albume d'uovo, latte e derivati, legumi, ecc.
Dopo un impegno muscolare notevole, scarsa dimostrazione di efficacia per assunzioni precedenti lo sforzo	Formaggio Parmigiano/Grana, panino con fetta di prosciutto crudo, tonno al naturale, ecc.
Prima di un impegno muscolare	Fetta di crostata di marmellata, piatto di riso, piatto di pasta al pomodoro, pane e miele, crackers e prodotti da forno, ecc.
Poco prima di un impegno muscolare	Carne bianca o rossa (coniglio, maiale, cavallo), ecc.
Sempre, prima dei pasti	Frutta fresca, secca ed essiccata, verdure, quasi tutti gli alimenti contengono una quota di vitamine soprattutto gli alimenti freschi, di stagione e crudi.
Prevalentemente prima di un impegno muscolare NB: non è dimostrato un effetto utile alla funzione muscolare	Carne (agnello, pecora, coniglio), formaggi, latticini, ecc.
Prevalentemente prima di un impegno muscolare. NB: non è dimostrato un effetto utile alla funzione muscolare	Cavoli, bietole, fagioli, siero del latte, ecc.
Soprattutto dopo periodi intensi di sforzo muscolare per recupero funzionale da affaticamento	Frutta fresca (cocomero, melone) e secca, zucchine, lenticchie, gamberetti, merluzzo, ecc.
Dopo sforzi muscolari molto intensi	Acqua naturale, zucchero, sale, frutta e verdura, etc.

ALIMENTAZIONE & SPORT



COSTRUIAMO
SALUTE

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

www.costruimosalute.it

Materiale informativo curato dall'Azienda USL di Modena