



SPORT, ALIMENTAZIONE ED IDRATAZIONE

Progetto Talenti 2020









SCOPI DELL'ALIMENTAZIONE

- fornire materiale energetico (zuccheri e grassi)
- fornire materiale plastico per l'accrescimento e la riparazione dei tessuti (proteine)
- fornire materiale per attività regolatrice (vitamine e sali minerali)
- l'acqua è l'ambiente in cui avvengono tutti i processi metabolici



COMPOSIZIONE CORPOREA

uomo di 70 kg

- acqua 42 kg (60%)
- proteine 11 kg (17%)
- grassi 10 kg (15%)
- sali minerali e vitamine 5 kg (7%)
- zuccheri 0,5 kg (1%)



PESO FISIOLÓGICO IDEALE

femminile 16 anni



statura cm

peso kg

155

52

157,5

53,5

160

55

162,5

56,5

165

58,5

167,5

60,5

170

62

172,5

64

175

66

FONTI ENERGETICHE PER LA PRODUZIONE DI ENERGIA



ZUCCHERI

4 calorie per grammo

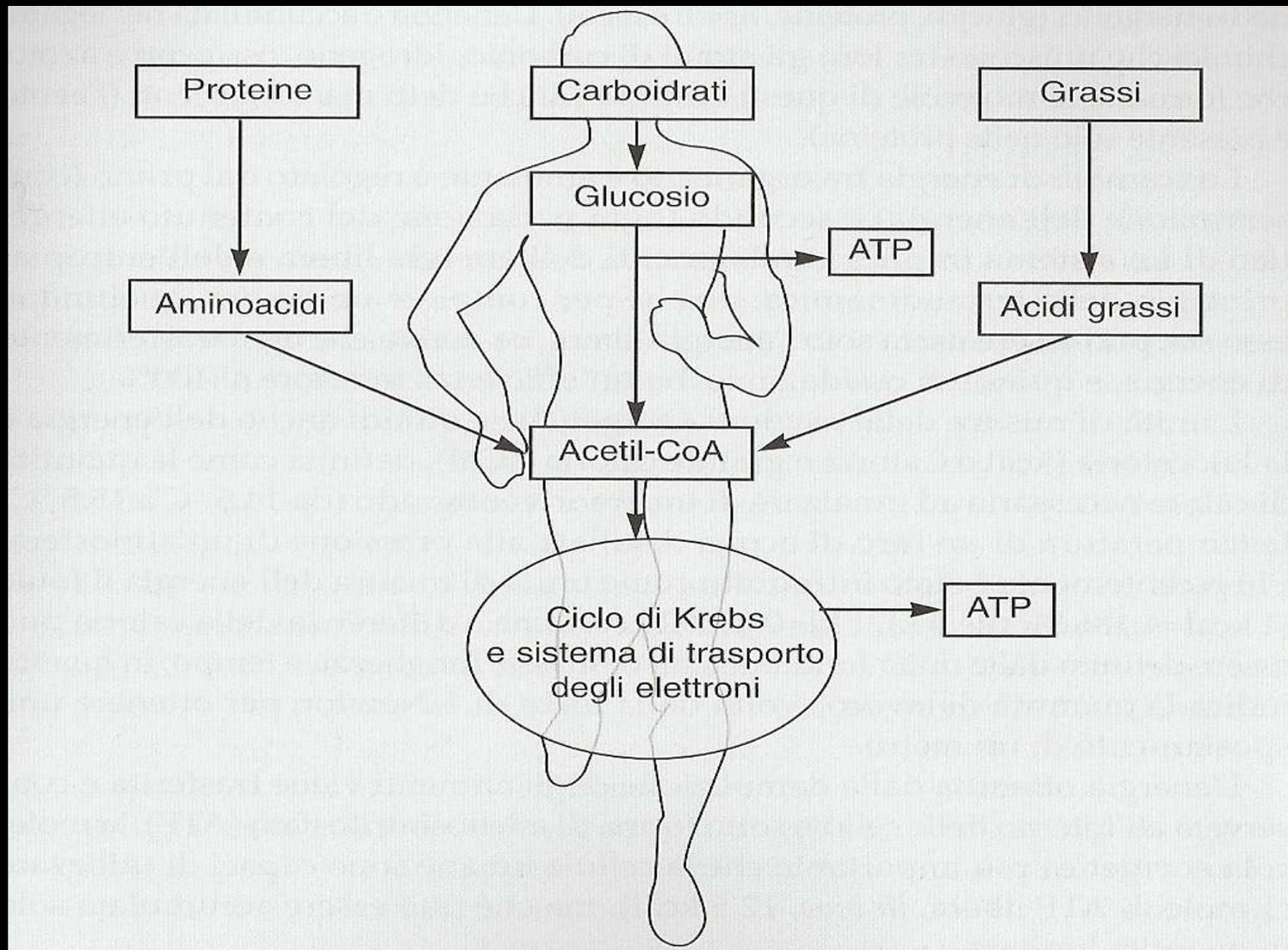
GRASSI

9 calorie per grammo

PROTEINE

4 calorie per grammo

FONTI ENERGETICHE PER LA PRODUZIONE DI ENERGIA





PESO FISIOLÓGICO IDEALE

genere, età, statura

FABBISOGNO ENERGETICO

in calorie

metabolismo basale + attività fisica



DISPENDIO ENERGETICO

calorie per minuto



cammino	4
corsa	10,5
ciclismo	6
nuoto	9,5
sci nordico	12
pattinaggio	5,5
calcio	12
pallavolo	8,5
arrampicata	8,5



COMPOSIZIONE E VALORE ENERGETICO



ALIMENTO (100 gr.)	P	Z	G	calorie
pasta - pane	8	70	1	300
pizza (pom. mozz.)	4	55	5,5	270
brioche	7	60	18	415
cornflakes	7	88	1	365
latte	3,5	4,8	3,5	65
formaggi	25	3,5	25	400
carne	19	-	15	200
pesce	15	-	3	90
patatine fritte	2	18	10	260



MINUTI ATTIVITA' FISICA NECESSARI PER CONSUMARE CALORIE CONTENUTE NEGLI ALIMENTI

alimento grammi kcal corsa ciclismo nuoto

spaghetti cond.100	400	26	57	33
pane 50	130	9	19	11
pizza 100	285	12	25	15
carne ai ferri 150	360	24	30	50
patatine fritte 100	260	11	23	14
frutta 200	120	8	18	10



UNA DIETA EQUILIBRATA



ZUCCHERI

45 – 55 %

GRASSI

25 – 30 %

PROTEINE

12 – 15 %



UNA DIETA EQUILIBRATA

- assumere regolarmente da 3 ai 5 pasti al giorno, distribuiti in maniera ordinata
- i carboidrati devono essere presenti ad ogni pasto per stabilizzare la glicemia
- la maggior quantità di carboidrati deve essere assunta durante il giorno: alla sera l'apporto di carboidrati dovrà essere più contenuto

UNA DIETA EQUILIBRATA

- assumere un “piccolo secondo” a pranzo e il piatto proteico importante preferibilmente a cena
- mangiare la verdura 2 volte al giorno (almeno una volta fresca) e la frutta 2 - 4 volte al giorno
- assumere legumi 2 – 3 volte a settimana



UNA DIETA EQUILIBRATA

- assumere formaggio a giorni alterni
- assumere carne 2 – 3 volte a settimana
- assumere pesce 1 – 2 volte a settimana
- assumere al massimo 3 uova a settimana
- per condire usare olio extravergine di oliva
- bere almeno 5 - 6 bicchieri di acqua al giorno

FATTORI FAVORENTI AUMENTO DI GLICEMIA E DI PESO



- dieta squilibrata per quantità
- scarsa attività fisica
- dieta squilibrata per qualità (eccesso di zuccheri e grassi)
- dieta povera di frutta e verdura
- assunzione di soli 2 pasti (aumento della sensazione di fame, maggiori depositi di grasso)
- cena troppo abbondante



GRASSI IDROGENATI: “la margarina è vegetale”, ma in realtà è un grasso prodotto per idrogenazione. I “grassi vegetali idrogenati” innalzano il colesterolo ed aumentano il rischio di malattie cardiovascolari e di diabete, riducono le difese immunitarie ed i livelli di testosterone

PERCENTUALE DI GRASSI IDROGENATI

- burro, latte, carne: 4% dei grassi presenti
- margarina non spalmabile: 20-50%
- margarina spalmabile: 15-28%
- oli vegetali raffinati: 2-7%
- dolci di pasticceria: 30-60%
- oli usati nei fast food: 15%
- patate fritte (fast food): 45%



MERENDINE

- prodotti di largo consumo, perché di facile trasporto e conservazione, usati come colazione o snack rompi-digiuno: è fondamentale la loro genuinità
- prodotti di grande impatto pubblicitario

- sono prodotti ipercalorici (“leggerezza” vale per il peso ed i pochi grassi, non per le calorie)
- sono di fatto dei “dolci” e non degli snack
- contengono zuccheri e grassi e non proteine (squilibrio qualitativo)
- sono la principale causa di sovrappeso nei giovanissimi
- contengono grassi vegetali idrogenati e la componente lipidica è di seconda scelta

- merendine di volume piccolo non danno sazietà: preferire cornetti, ciambelle e pan di spagna
- accompagnare la merendina con una bevanda
- privilegiare le merendine le cui calorie sono comprese tra 400 e 470 kcal/100 g
- evitare merendine senza etichetta nutrizionale



KINDER FERRERO: linea di prodotti dolciari indirizzati soprattutto al mercato dei più piccoli presente sul mercato dal 1968. Non utilizza nei suoi prodotti grassi idrogenati. Rispetto ad alcuni anni fa si registra un incremento dell'apporto calorico nei prodotti, con poche eccezioni.

Kinder Bueno (575 kcal/100 g) e *Ferrero Duplo Nocciolato* (574) sono proposti come “leggeri” (per i grammi, 21,5 g per una barretta di *Kinder Bueno* e 26 g per il *Duplo*, non per le calorie), ma equivalgono a mezza barretta di cioccolato, al pari di *Kinder Maxi* (564), *Kinder Cereali* (557), *Tronky* (546), *Kinder Sorpresa* (566), *Kinder Gransorpresa* (574), *Kinder Merendero* (551)



Kinder Cioccolato - “più latte e meno cacao”. Cacao e latte hanno gli stessi grassi saturi, ma il latte ha più proteine. Nel prodotto troviamo 10% di proteine, contro il 7,3% di un normale cioccolato al latte, che però è privo dei grassi vegetali generici del Kinder Cioccolato e meno dolce del prodotto Ferrero (che risulta più dolce di una tavoletta di cioccolato)



BARRETTE ALIMENTARI

prodotti fruibili con la facilità di una merendina, ma in grado, a differenza di quest'ultima, di sostituire un pasto completo in quanto prevedono ingredienti bilanciati ovvero un'efficace ripartizione delle calorie tra proteine, carboidrati e grassi, spesso integrati con vitamine e minerali.

BARRETTE ALIMENTARI

- pensate per le diete dimagranti in quanto il conteggio delle calorie è preciso e, grazie alla formula bilanciata, danno un senso di sazietà, possono in realtà sostituire un pasto
- pregi: volume ridotto, facile digeribilità
- difetti: gusto non sempre gradevole
- da assumere sempre insieme con una bevanda per amplificare il senso di sazietà



- è sconsigliato l'uso di barrette con margarina o grassi vegetali idrogenati
- privilegiare quelle con un contenuto di proteine fra 10 e 15 g per 100 g di prodotto
- un prodotto in scadenza ha perso acqua, risulta secco e poco appetibile
- utilizzare barrette energetiche (glicidiche) solo dopo allenamenti importanti
- valutare l'apporto calorico in funzione delle necessità

COLAZIONE



A. latte intero 250 gr. - fiocchi d'avena 40 - pane 80 gr. - miele 20 gr.

B. joghurt intero 125 gr. - mela 200 gr. - crostata di marmellata 70 gr.

C. thè 150 gr. - fette biscottate 80 gr. - marmellata 20 gr.

MERENDA MATTINA



A. frutta 200 gr. - crackers 70 gr.

B. joghurt intero 125 gr. - frutta 200 gr.

C. crostatina 70 gr. - frutta 100 gr.

PRANZO



A. pasta 100 gr. - salsa di pomodoro 20 gr. - pane 50 gr. - pollo 120 gr. - insalata 80 gr. - frutta 200 gr.

B. polenta 100 gr. - pesce 120 gr. - verdure miste 120 gr. - pane 50 gr. - frutta 200 gr.

C. riso 60 gr. - carne bovina 120 gr. - verdure miste 120 gr. - pane 50 gr. - frutta 200 gr.

MERENDA POMERIGGIO



A. latte intero 125 gr. - pane 40 gr. - prosciutto crudo 25 gr.

B. joghurt intero 125 gr. - mela 200 gr. - crostata di marmellata 70 gr.

C. frutta 200 gr. - focaccia 70 gr.

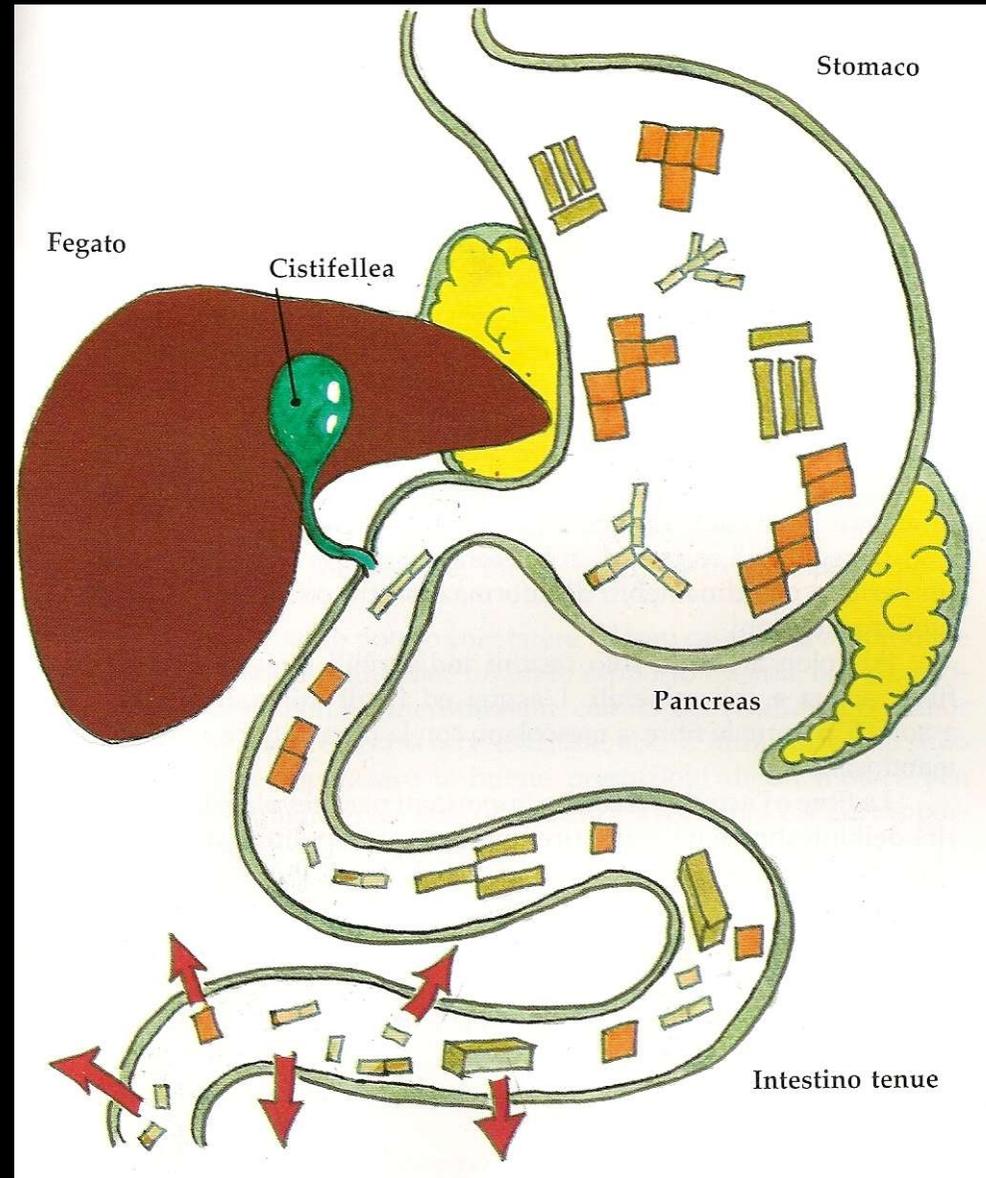
CENA



A. passato di verdura 250 gr. - stracchino 55 gr. -
pane 80 gr. - pomodori 200 gr. - frutta 200 gr.

B. pizza 100 gr. - fagioli o piselli 50 gr. - spinaci
100 gr. - frutta 200 gr.

C. minestrone 250 gr. con pasta 30 gr. -
formaggio 40 gr. - verdure miste 150 gr. - pane
50 gr. - frutta 200 gr.



durante la digestione, lo stomaco sequestra
circa il 25 % del sangue circolante

TEMPI DI TRANSITO DEL CIBO ATTRAVERSO LO STOMACO



- composizione chimica

liquidi	1/2 ora
carboidrati	2-3 ore
proteine	3 - 4 ore
grassi	4 - 5 ore

- modalità di cottura



PASTO PRE - ATTIVITÀ FISICA



pasto non troppo abbondante, circa due ore prima

pasto ricco in carboidrati complessi

- preferibilmente con marmellata
- eventualmente con poche proteine
- possibilmente senza grassi

niente latte: preferire thè o caffè leggeri

niente zucchero, bevande zuccherate, caramelle...





ATTIVITÀ FISICA E IDRATAZIONE

per prestazioni fisiche fino ad 1 ora non è necessario idratarsi

per prestazioni comprese tra 1 e 3 ore è sufficiente idratarsi

per prestazioni oltre le 3 ore è importante programmare anche l'alimentazione



ATTIVITÀ FISICA E IDRATAZIONE



- prevenire la sete, bere ogni 15'
- la quantità di liquidi persi è legata a temperatura dell'ambiente e intensità dello sforzo
- sotto sforzo lo stomaco riesce ad assimilare solo 25 millilitri di acqua al minuto
- temperatura fresca della bevanda: le bevande troppo calde e troppo fredde hanno tempi di assorbimento più lunghi
- il sudore è ipotonico: i sali minerali non sono indispensabili in condizioni normali

SPORT DRINKS



- bibite indicate come “salutari, rinfrescanti e ricche di sali minerali”
- contengono: acqua - sciroppo di glucosio (fruttosio) – zucchero – acido citrico – sali minerali (sodio cloruro, sodio citrato, monopotassio fosfato, magnesio carbonato) – aromi – coloranti – emulsionanti

SPORT DRINKS



- mercato delle bevande sportive: 4 miliardi di euro nel 2011
- sono presentati come prodotti in grado di “migliorare la performance sportiva”: solo 2 studi su 75 sono risultati scientificamente affidabili (commissionati dalle stesse aziende produttrici del prodotto)
- costo ingiustificato, niente frutta, molte calorie

ENERGY DRINKS



- ingredienti principali: caffeina (320 – 1.200 mg/l – stimolante; 350 mg/l nel caffè, 100 – 200 nella “cola”), taurina (400 mg/l – riduce la percezione di pericolo) e zuccheri (a volte fino a 9 zollette di zucchero)
- sconsigliate alle donne in gravidanza, ai minori, agli anziani ed alle persone a rischio cardiovascolare
- vietata la vendita in Danimarca, in Norvegia e in Francia vendute solo in farmacia

ENERGY DRINKS



- con una bevanda è più facile assumere più caffeina che con il caffè
- la caffeina (diuretica) provoca perdita di acqua e di sali minerali
- l'assunzione di energy drinks insieme ad alcoolici riduce la sensazione di ebbrezza (favorendo un'assunzione maggiore di alcoolici: incidenti e dipendenza), ma non riduce sonnolenza, fatica, rallentamento dei riflessi, nausea, vomito, cefalea

