



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Alimentazione e Sport

Dott. Ferdinando Tripi

UOC di Medicina dello Sport
Ausl di Modena



Via de' Castagnoli, 1 - 40126 Bologna
PEC: drer@postacert.istruzione.it
Tel: 051-37851 (Centralino)



*Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca
Ufficio Scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna
- Direzione Generale -*

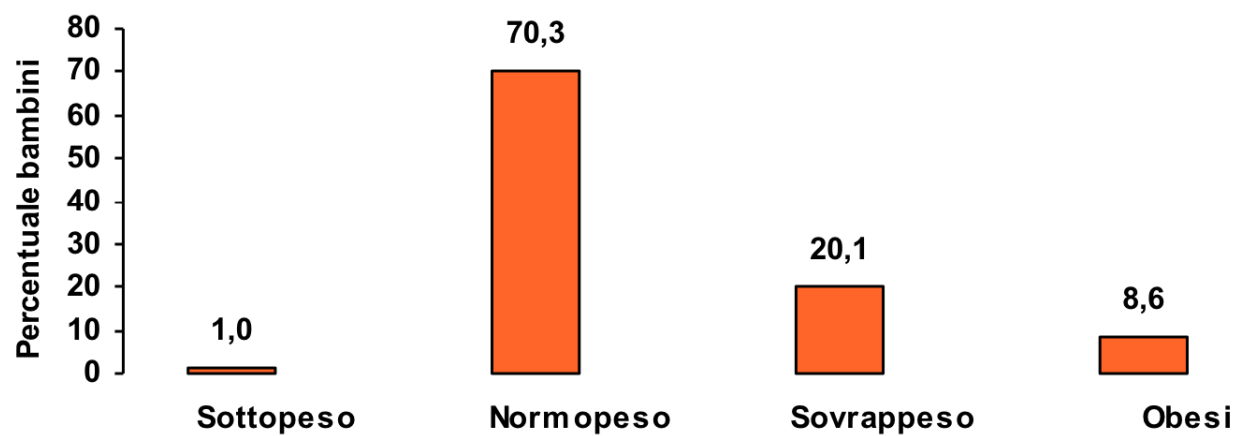


Qualche dato di sorveglianza



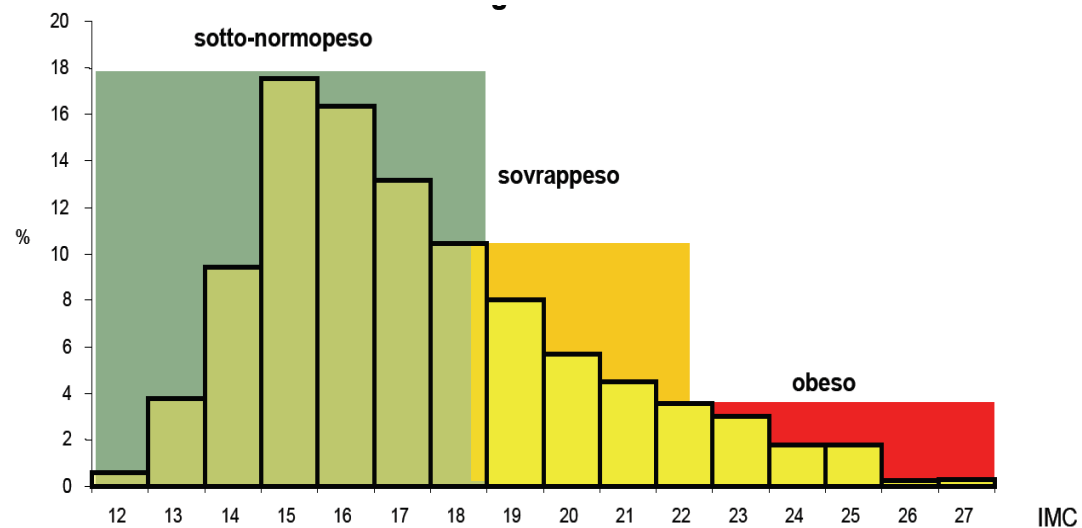
- *E' dimostrato che uno stile di vita sano, ovvero alimentarsi in modo adeguato e svolgere attività motoria regolarmente riduce l'eccesso ponderale, migliorando la qualità di vita.*
- *Lo studio OKkio alla salute indica che circa il 20% dei bambini è sovrappeso e l'8% è obeso*

Stato ponderale dei bambini di 8 e 9 anni (%)

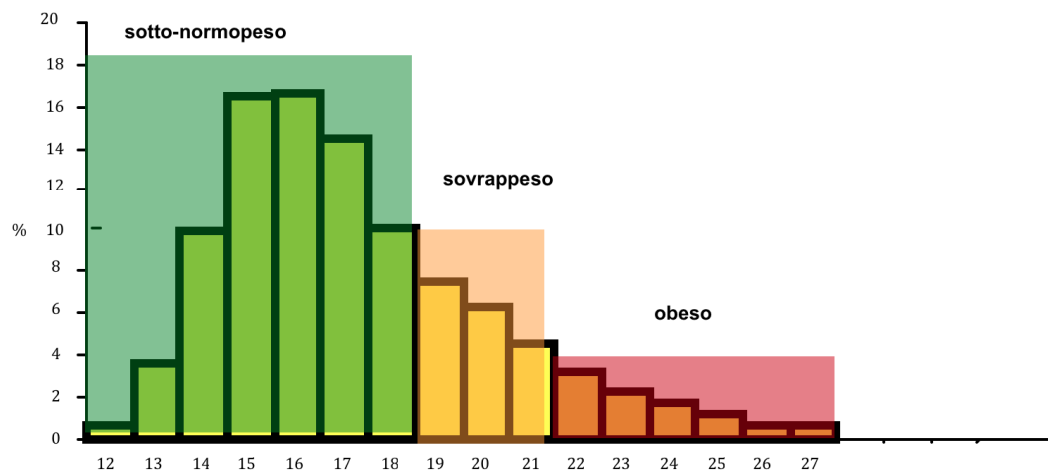


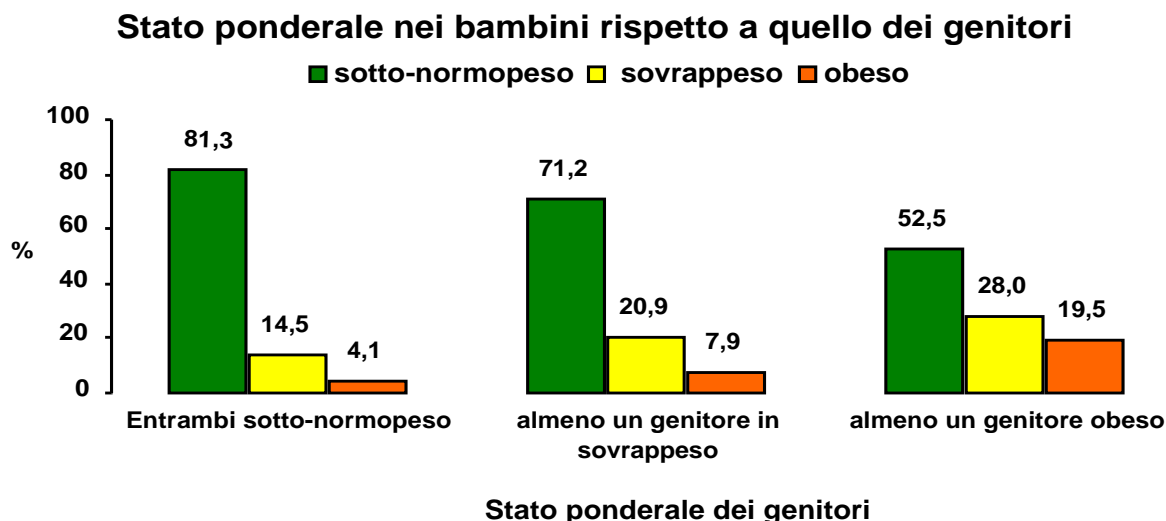
Bambini pesati e misurati

Distribuzione dell'IMC dei nostri bambini nel 2008



Distribuzione dell'IMC dei nostri bambini nel 2010





Stato ponderale bambini:

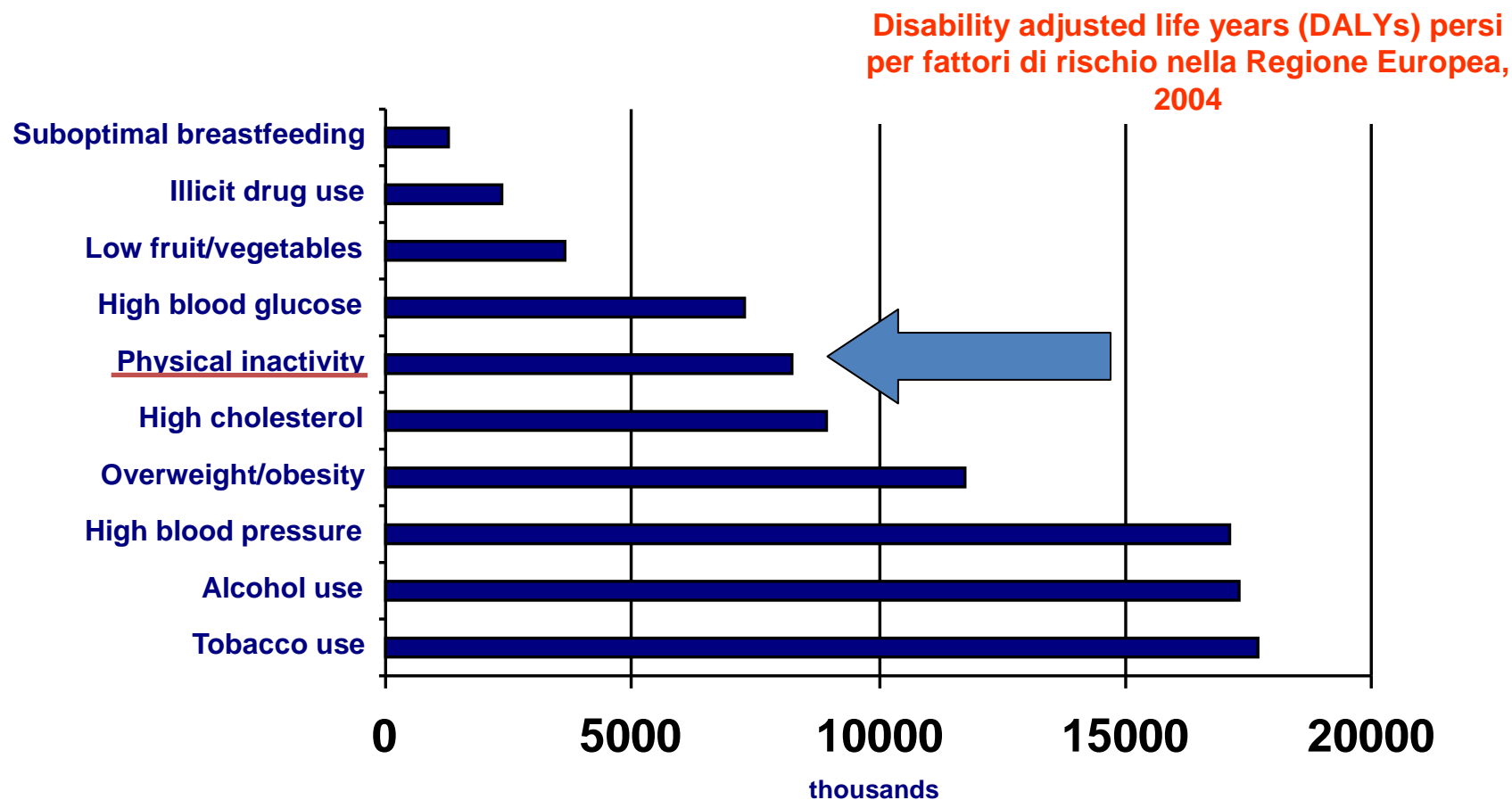
È stato confrontato l'IMC del bambino rispetto a quello dei genitori ed è stato valutato, in particolare, l'eccesso di peso del bambino quando almeno uno dei genitori risulta essere sovrappeso o obeso. Dai dati autoriferiti dai genitori emerge che, nella nostra regione, il 19,2% delle madri è in sovrappeso e il 6,2% è obeso; i padri, invece, sono nel 44,3% sovrappeso e 11,1% obesi. Quando **almeno uno dei due genitori è in sovrappeso** il 20,9% dei bambini risulta in sovrappeso e il 7,9% obeso.

Quando **almeno un genitore è obeso** il 28,0% dei bambini è in sovrappeso e il 19,5% obeso.

Carta Europea sull'azione di contrasto all'Obesità e Guadagnare Salute: la strategia europea per la prevenzione ed il controllo del malattie croniche: vasto gruppo caratterizzato da fattori di rischio determinati di salute → principali:
alimentazione scorretta, fumo, alcol, sedentarietà



L'inattività fisica è un fattore di rischio primario per la salute in Europa, associato a 1 milione di morti l'anno



Fonte: Global Health Risks.. Geneva, World Health Organization, 2009
(http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/global_health_risks/en/index.html/).

In sintesi Okkio alla Salute

Prevalenza di bambini che...	Valore desiderabile	Valore Reg. '08	Val. Reg. '10	Val. Naz. '10
Hanno fatto colazione la mattina dell'indagine	100%	92%	93.7%	91%
Hanno fatto colazione adeguata	100%	64%	63,5%	61%
Hanno assunto una merenda adeguata a metà mattina	100%	20%	37,5%	28%
Assumono 5 porzioni di frutta e verdura giornaliere	100%	3%	9.4%	7%
Assumono bibite zuccherate almeno una volta al giorno	0%	40%	45,3%	48%

11 → 15 anni





Valutazione dell'IMC (autoriferito)

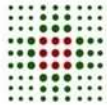
	(N)	(N)	(N)
Sottopeso	3,07 (28)	1,70 (18)	1,72 (17)
Normopeso	78,92 (719)	81,19 (859)	83,72 (828)
Sovrappeso	15,26 (139)	14,84 (157)	13,25 (131)
Obeso	2,74 (25)	2,27 (24)	1,31 (13)
Totale	100,00	100,00	100,00

Immagine corporea

Tabella 5.8: “Pensi che il tuo corpo sia...”, per età

	11 anni %	13 anni %	15 anni %
	(N)	(N)	(N)
Magro	11,98 (145)	10,66 (139)	7,96 (86)
Giusto	65,62 (794)	64,34 (839)	64,07 (692)
Grasso	22,40 (271)	25,00 (326)	27,96 (302)
Totale	100,00 (1.210)	100,00 (1.304)	100,00 (1.080)





Consumo di frutta e verdura

- Frutta, verdura e ortaggi garantiscono l'apporto di acqua, fibre, vitamine e sali minerali, importanti per una sana alimentazione (Pearson N et al, 2009; Mainvil LA et al, 2009).
- linee guida nazionali e internazionali → consumo complessivo di **almeno 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura** (WHO, 2004, INRAN, 2003).
- Il consumo della frutta, esaminato nelle tre differenti fasce di età, **è molto inferiore alle almeno 2/3 porzioni al giorno** raccomandate:
 - “più di una volta al giorno”: 19,46% a 11 anni, 18,04% a 13 anni e 20,61% a 15 anni.
 - **il 41,5% degli undicenni non consuma quotidianamente la frutta, così come il 44,5% a 13 anni ed il 44,6% a 15 anni**
 - il consumo di frutta almeno una volta al giorno è maggiore nelle **femmine** rispetto ai maschi.





anche il consumo di **verdura** è molto inferiore a quanto consigliato **di almeno 2-3 porzioni al giorno**.

-meno del 15% dei ragazzi aderisce a tale raccomandazione mentre **più del 60%** dei ragazzi di tutte le età **non** ne consuma quotidianamente.

-L'abitudine a consumare la verdura una o più volte al giorno tende ad aumentare con l'età. Anche in questo caso, come per il consumo di frutta, sembra che chi ha **cattive abitudini** tenda a mantenerle nel tempo e chi le ha **buone** a migliorarle

- le **femmine** consumano quotidianamente più verdura dei maschi.



ALCUNI BENEFICI DI UNO STILE DI VITA SANO NEI RAGAZZI

- *Prevenzione e controllo dell'aumento del **peso** corporeo*
- *Miglioramento del tono dell'**umore***
- *Miglioramento dell'**autostima***
- *Miglioramento dello **sviluppo organico**, sociale e delle autonomie*
- *Minor rischio di:*
 - ✓ ***Patologie coronariche***
 - ✓ ***Dismetabolismi, sovrappeso e obesità***
 - ✓ ***Tumori del colon e della mammella***

SANA ALIMENTAZIONE, SPORT E SCUOLA

- ✓ L'ambiente scolastico può e deve essere sfruttato per migliorare lo stato di benessere e le abitudini alimentari dei giovani
- ✓ *Progetti di “educazione alimentare” e di educazione alla salute dovrebbero essere affiancati a messaggi “non verbali” idonei e collocati in ambienti non “obesogeni”!*

*Lo studio HBSC evidenzia che
il 70% delle scuole esaminate
ha al suo interno un
distributore automatico di
snack!*





“MIKE TV VIENE TRASMESSO*” ovvero TV E PC DURANTE IL TEMPO LIBERO!

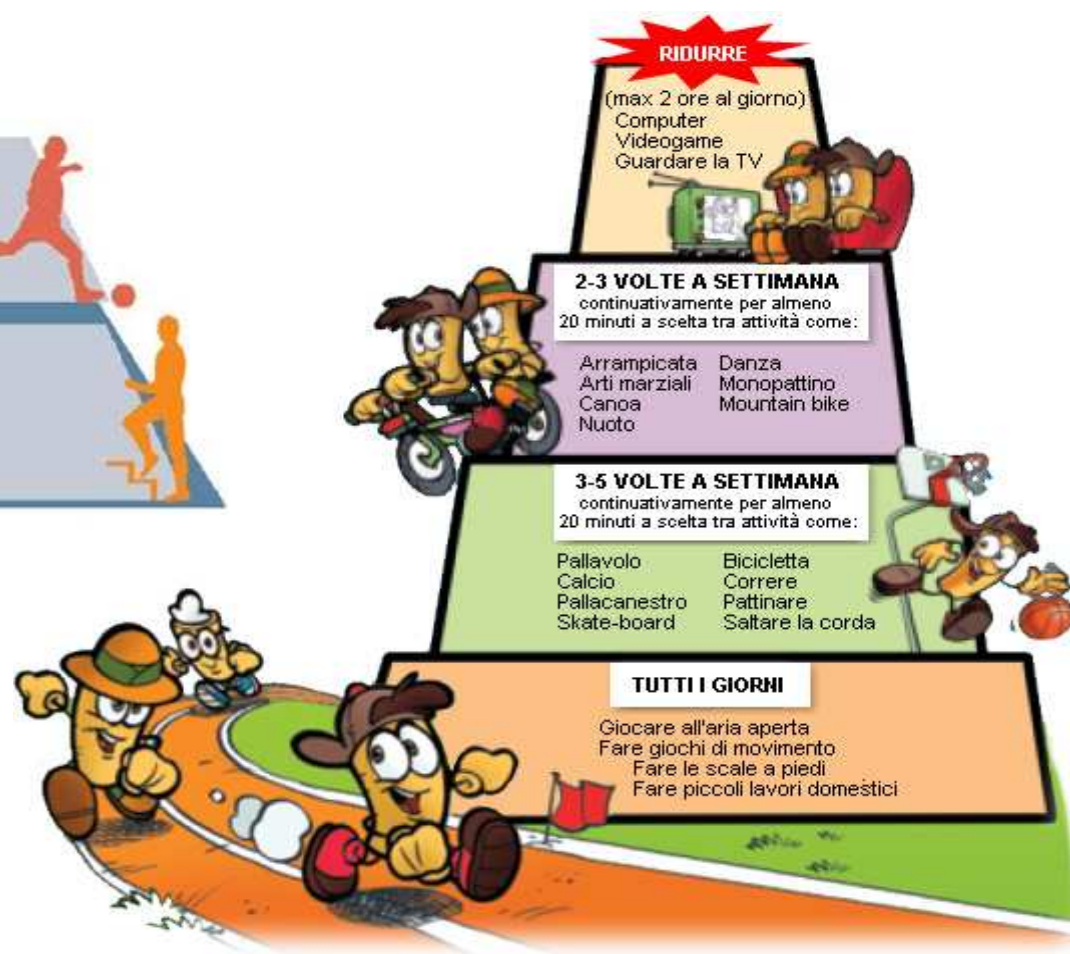
- ✓ Dallo studio HBSC emerge che i ragazzi dedicano **almeno** 1 ora al giorno alla TV
- ✓ Emerge anche che, oltre al tempo destinato alla televisione, i giovani sono attirati da altre tecnologie (PC, internet, videogiochi, chat) e che circa un quarto degli intervistati le utilizzano mediamente per almeno 1 ora al giorno.

*Queste abitudini da un lato **non incentivano** uno stile di vita attivo, e dall'altro **incrementano** la facilità di comportamenti alimentari non adeguati!*

* Roald Dahl, La fabbrica di cioccolato, 1964.



..l'attività motoria al tempo delle
Piramidi!



QUALE SPORT PER I GIOVANI ...?

FARE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE



*Anche a scuola, una buona
merenda e una divertente lezione
di Educazione Fisica...*



EDUCAZIONE MOTORIA E SCUOLA



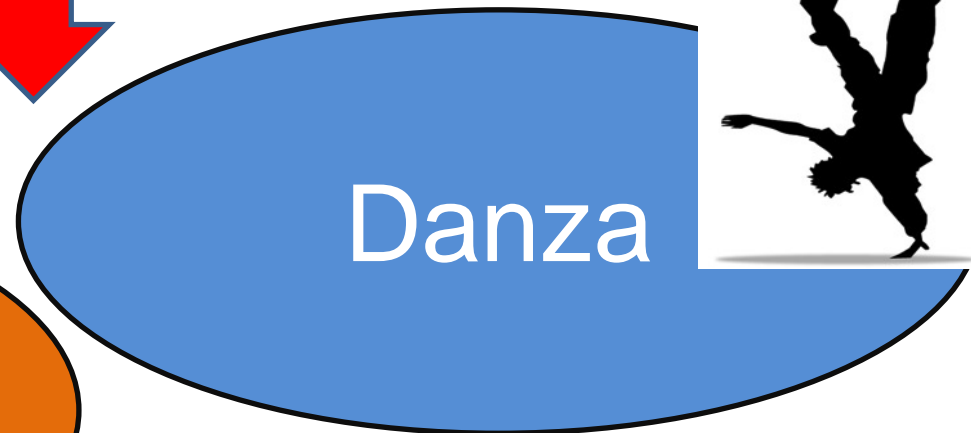
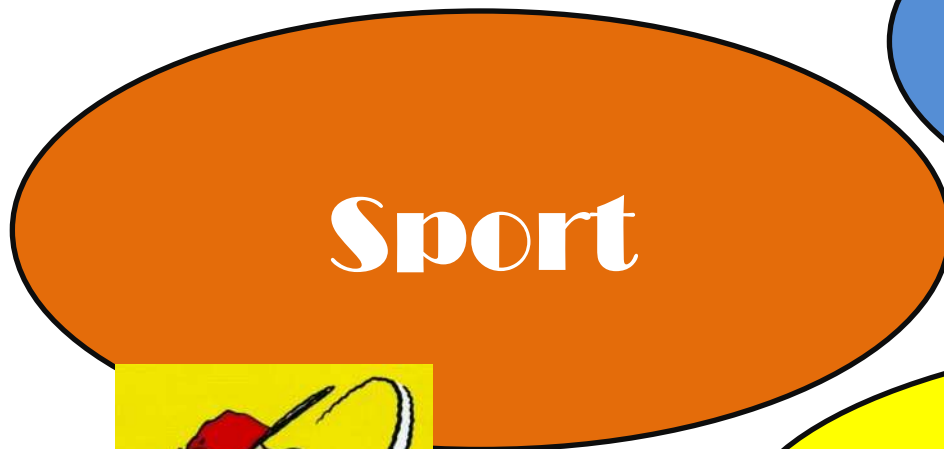
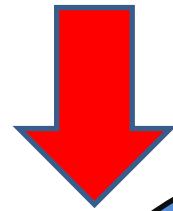
Alcune raccomandazioni

- scoprire **le preferenze** dei ragazzi/e e coinvolgerli attivamente nella pianificazione delle attività
- assicurarsi che le attività **coinvolgano tutti**, che siano stimolanti, progressive e divertenti
- prevedere attività sia **all'aperto sia al chiuso**, in ambienti stimolanti e nei quali si sentano protetti
- far acquisire ai ragazzi/e **fiducia** nelle loro capacità e motivarli a mantenere uno stile di vita attivo
- creare un ambiente scolastico a maggiore **sostegno** di nuove opportunità di fare attività fisica durante gli intervalli o dopo la scuola
- **consultare ragazzi/e e genitori** sui quali siano i fattori che incidono positivamente sul mantenimento di uno stile di vita attivo

Attività motoria e sport per TANTI OBIETTIVI

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Comprensione di regole scientifiche (biologia, fisica...)• Apprezzamento dell'estetica (danza, ginnastica artistica...)• Educazione alla condotta morale (rispetto delle regole, dell'avversario...)• Socializzazione• Salute e forma fisica• Sano uso del tempo libero | <ul style="list-style-type: none">• Trasmissione del patrimonio culturale• Incremento delle competenze pratiche-teoriche• Autogrificazione nella pratica sportiva |
|--|---|

Garantire ai ragazzi l'opportunità di esplorare una vasta gamma di attività, per aiutarli ad individuare quelle che possono fare da soli, quelle che possono fare con gli amici, in autonomia o all'interno di associazioni sportive



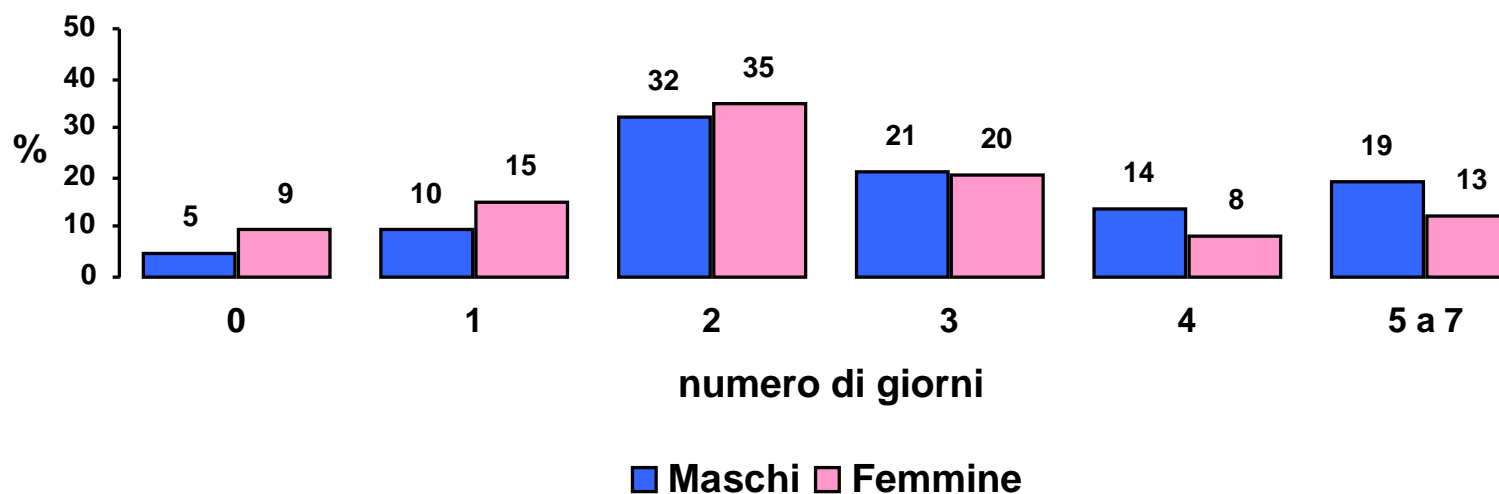
Attività fisica raccomandata per WHO in

- 16 bambini su 100
- 7 ragazzi su 100



...almeno un'ora al giorno..

Giorni di attività fisica per almeno un'ora durante la settimana (%)



Secondo i loro genitori, nella nostra regione, circa 3 bambini su 10 (33,3%) fanno un'ora di attività fisica per 2 giorni la settimana, il 7,2% neanche un giorno e il 15,8% da 5 a 7 giorni.

Ore di Educazione Fisica, in Europa: l'Italia è ultima.....



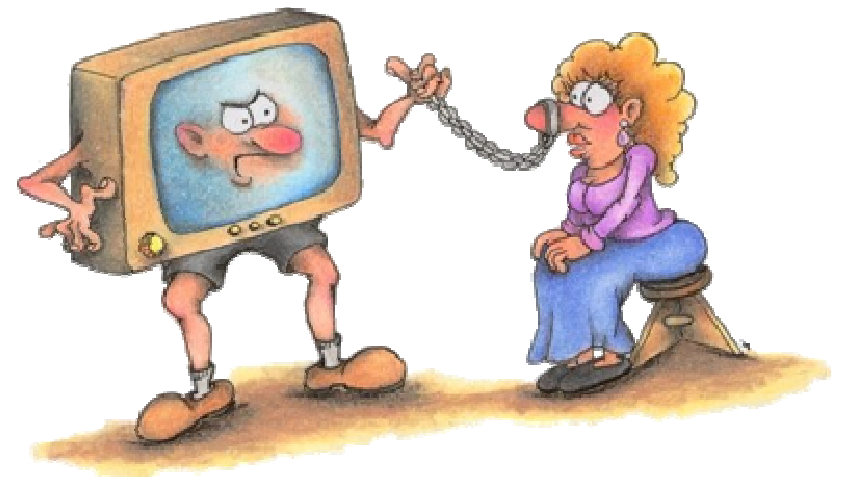
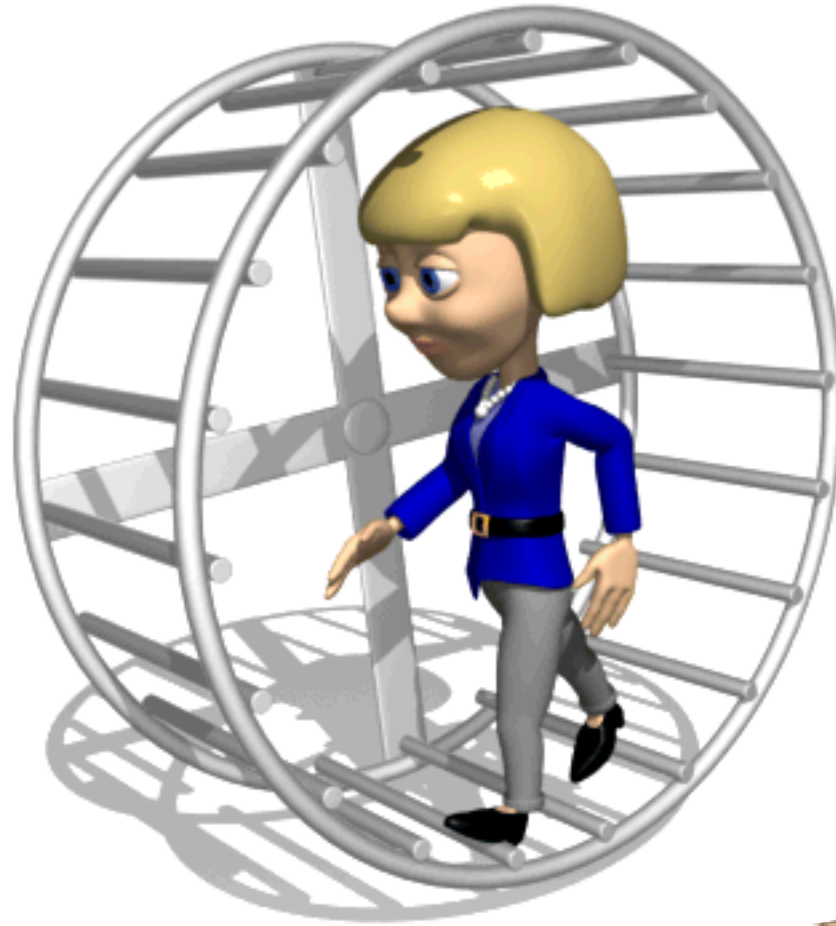
Ore nella scuola primaria

- Austria 1.500
- Francia 1.680
- Germania 1.400
- Spagna 1.080
- **Italia 528**



L'attività fisica per bambini e giovani include **gioco, sport, trasporto, attività ricreative, educazione fisica, o esercizio** programmato nel contesto delle attività in famiglia, scuola e comunità.





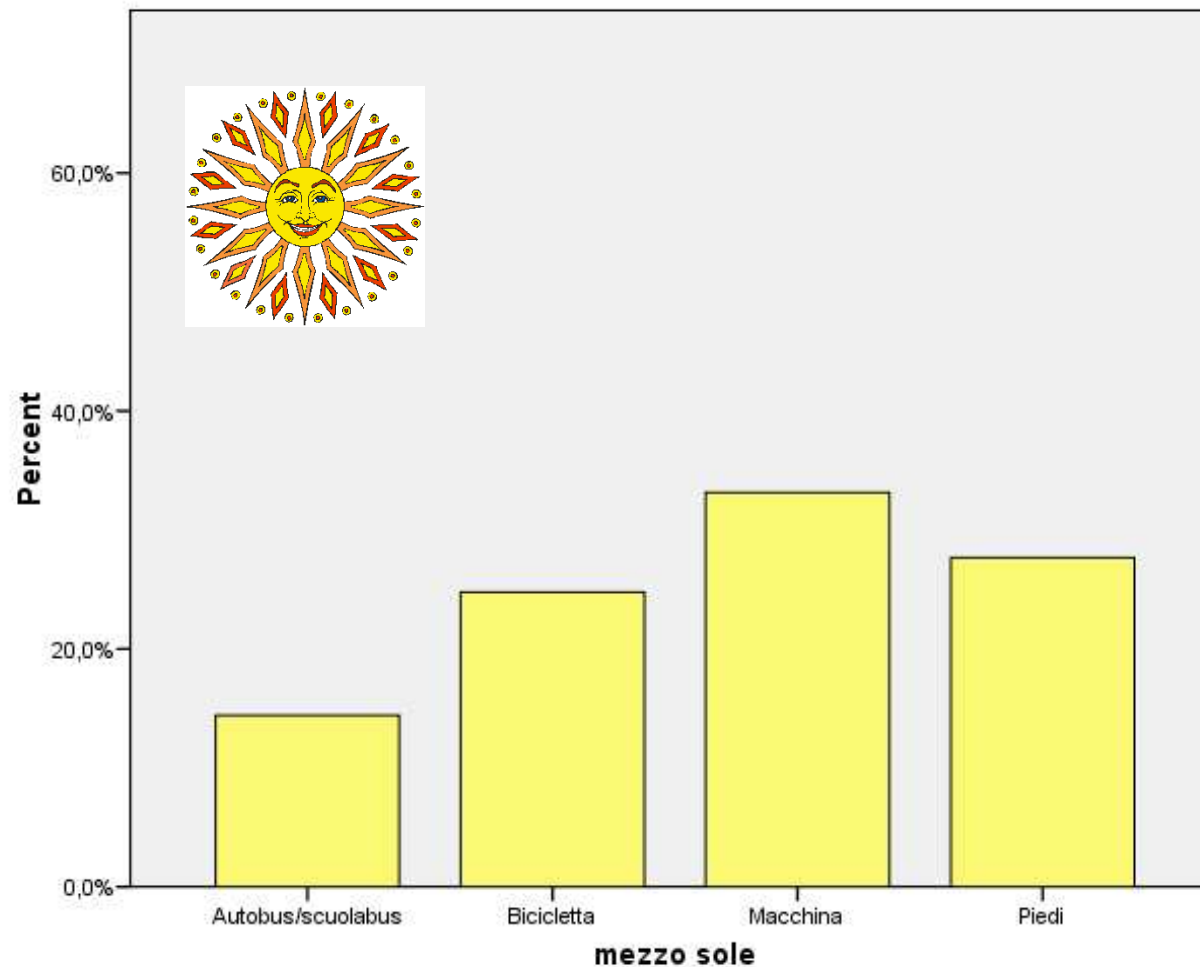
Attività fisica

Chi usa l'automobile anche per piccoli spostamenti

difficilmente inciterà i figli a correre e a saltare

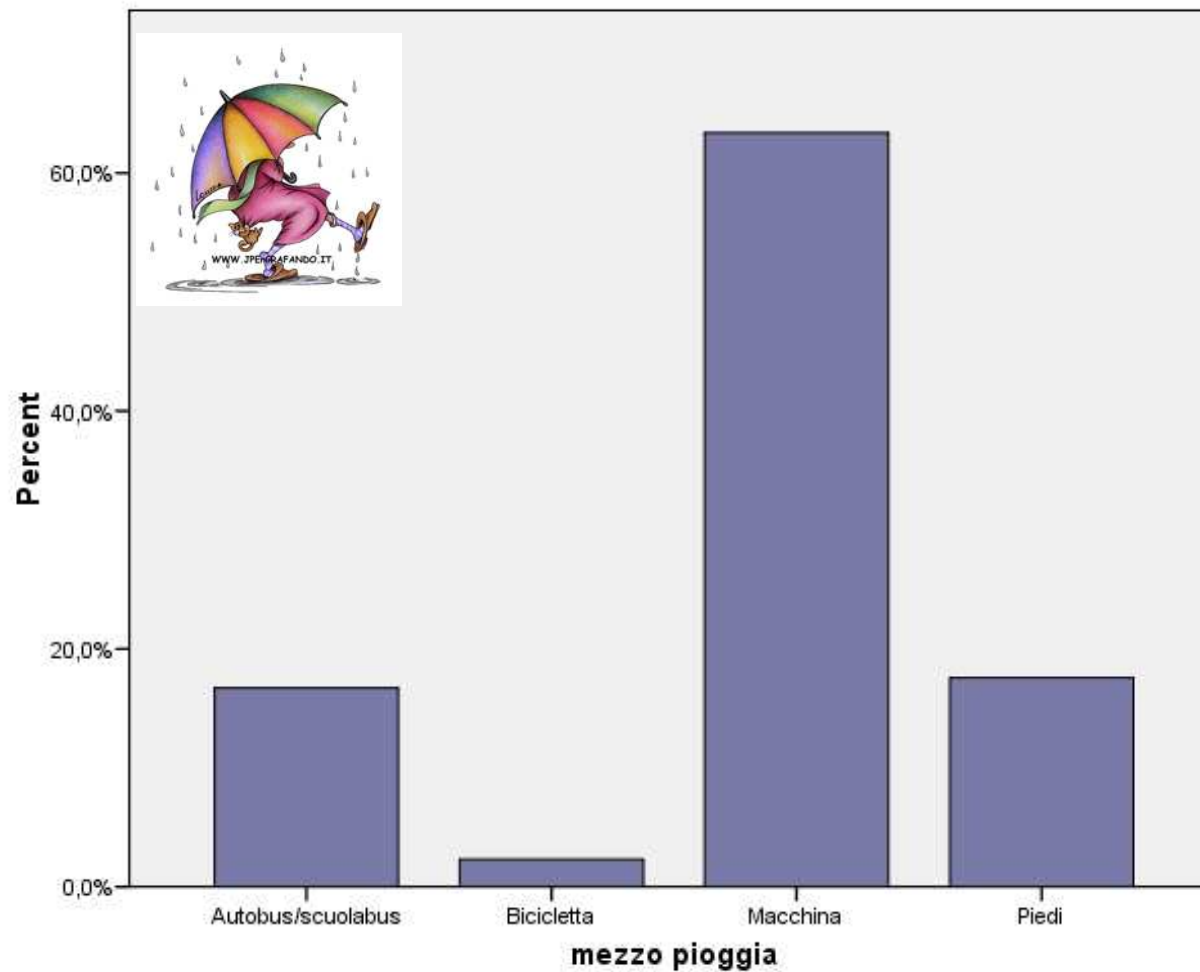
Con che mezzo vai a Scuola quando non piove?

U.O. Medicina dello Sport AUSL Modena



Con che mezzo vai a Scuola quando piove?

U.O. Medicina dello Sport AUSL Modena

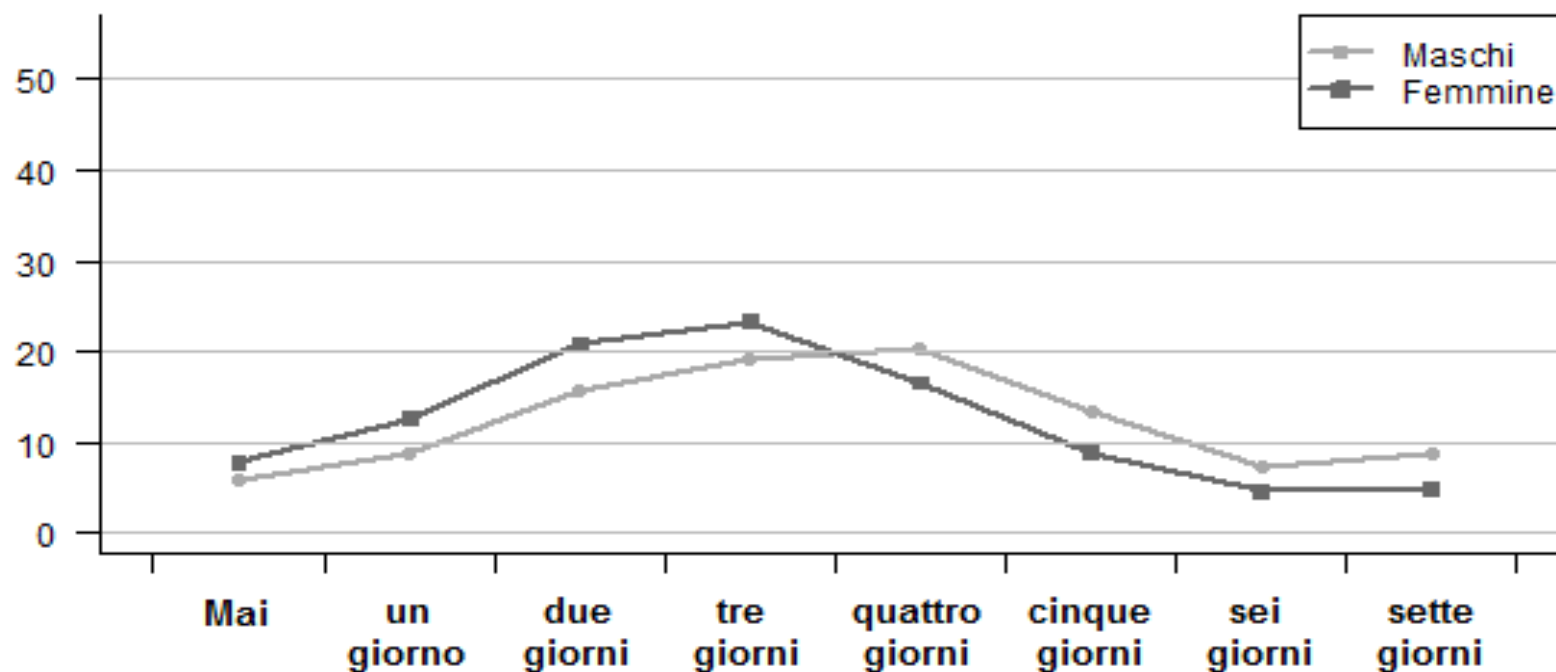




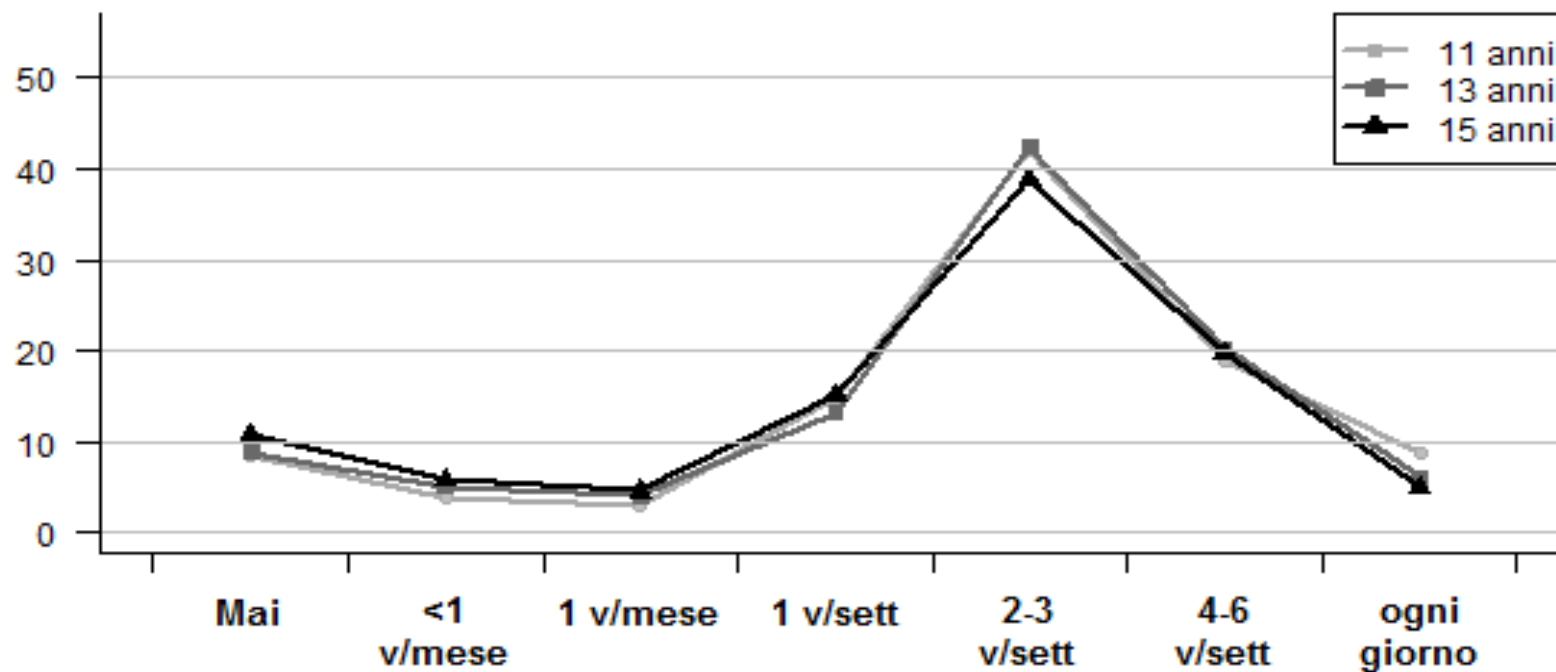
- HBSC: non attivi = chi nell'ultima settimana non ha fatto attività fisica per un totale di almeno 60 minuti al giorno
- “un'attività qualsiasi che fa aumentare il battito del cuore e può lasciarti senza fiato”

	11 anni %	13 anni %	15 anni %
MAI	6.05	7.04	7.76
1	9.53	9.19	13.94
2	22.04	16.00	17.17
3	23.12	21.90	18.74
4	16.49	20.98	17.82
5	10.85	11.26	11.54
6	4.89	7.12	6.19
7	7.04	6.51	6.83
Totale	100	100	100

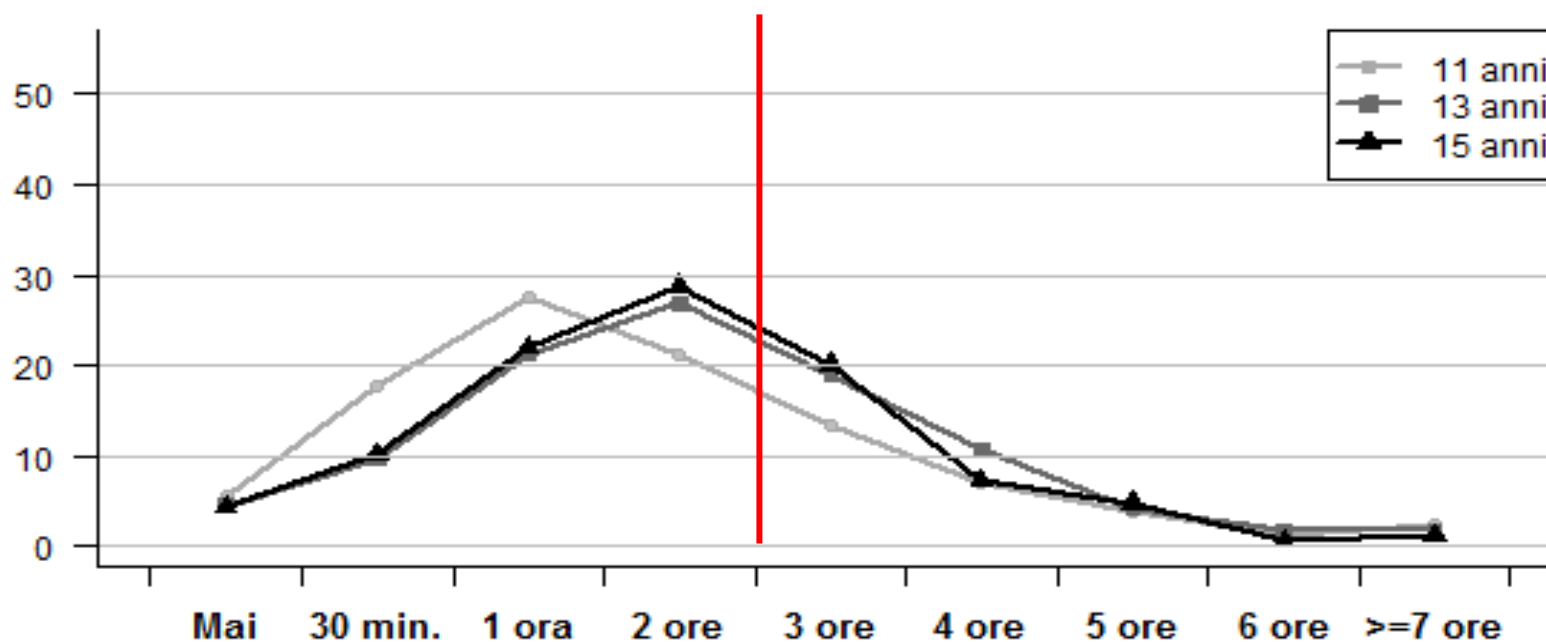
Percentuali di frequenza dell'attività fisica settimanale (numero di giorni con almeno 60 minuti di attività fisica), per genere



Frequenza percentuale della quantità di attività fisica **intensa** ('volte' alla settimana) esercitata **al di fuori** dell'orario scolastico, per età



Frequenza percentuale del tempo trascorso a guardare la televisione (videocassette, DVD o altro), per età



Di solito, nel tuo tempo libero, quante ore al giorno guardi la televisione (videocassette, DVD, altro)?

	11 anni % (N)	13 anni % (N)	15 anni % (N)
Mai	5.51	4.59	4.42
Mezz'ora	17.76	9.72	10.14
1 ora	27.47	21.29	22.12
2 ore	21.30	26.88	28.85
3 ore	13.49	18.99	20.18
4 ore	7.07	10.72	7.37
5 ore	3.78	4.29	4.88
6 ore	1.23	1.76	0.74
>= 7 ore	2.38	1.76	1.29
Totale 3 ore o più	27.92	37.52	34.36

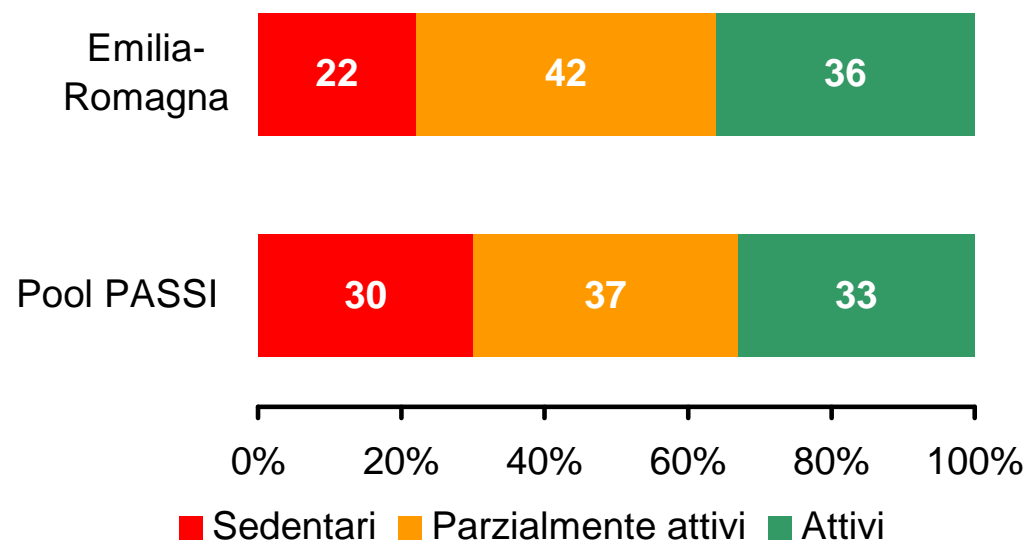
“Di solito, nel tempo libero, quante ore al giorno giochi al computer o alla play station o simili?”

	11 anni %	13 anni %	15 anni %
Mai	23.68	22.69	35.09
Mezz'ora	27.06	19.02	16.25
1 ora	25.90	24.68	19.76
2 ore	12.58	18.03	15.42
3 ore	5.26	7.72	7.02
4 ore	1.97	3.97	3.14
5 ore	1.15	1.60	1.48
6 ore	0.82	0.84	0.83
>= 7 ore	1.56	1.45	1.02
Totale 1 ora o più	49.24	58.29	48.67
	(1216)	(1309)	(1083)

“Di solito, nel tempo libero, quante ore al giorno usi un computer per chattare, navigare su Internet, scrivere e ricevere e-mail, fare i compiti ecc.?”

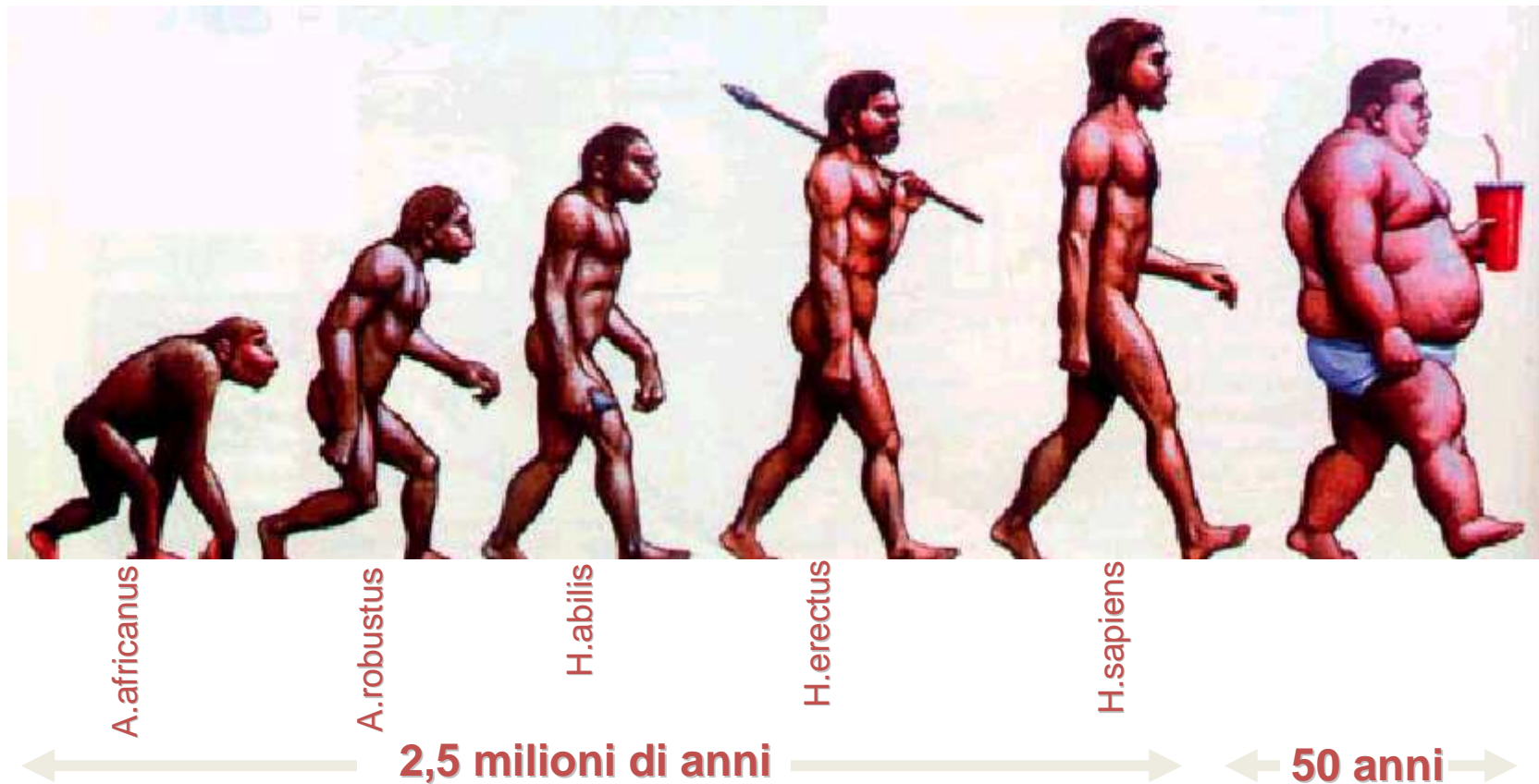
	11 anni %	13 anni %	15 anni %
Mai	36.27	15.84	7.94
Mezz'ora	25.08	16.30	15.79
1 ora	18.91	24.64	24.28
2 ore	8.88	20.43	24.28
3 ore	5.92	11.94	13.67
4 ore	2.06	4.82	5.82
5 ore	1.15	2.60	3.14
6 ore	0.74	1.15	2.22
>= 7 ore	0.99	2.30	2.86
Totale 3 ore ed oltre	10.06	22.81	27.71
	(1216)	(1307)	(1083)

Livello di attività fisica nei 18-69enni

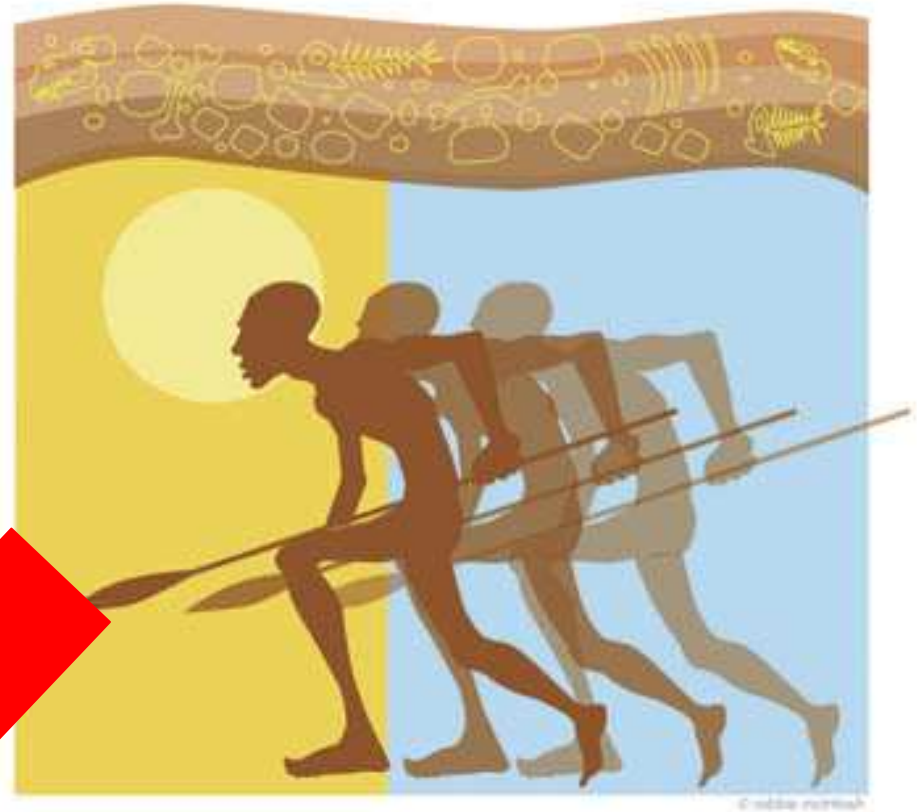


Fa che il cibo sia la tua prima medicina

Ippocrate



- alte necessità di movimento
- bassa disponibilità di cibo



- basse necessità di movimento
- alta disponibilità di cibo

ABITUDINI ALIMENTARI DEI GIOVANI STUDENTI (HBSC)

- ✓ *La prima colazione è un'abitudine che va riducendosi con l'età*
- ✓ *Solo il 20% dei ragazzi consuma "più volte al giorno" la frutta*
- ✓ *Solo il 13% consuma quotidianamente almeno una porzione di verdura*
- ✓ *Dolci e bevande sono consumate "più volte al giorno" dal 15% del campione intervistato*

..ma allora cosa promuovere?!

QUALE DIETA

- *Per mantenere lo stato di salute più a lungo possibile*
- *Per coprire tutti i fabbisogni nutrizionali*
- *Per migliorare lo stato di benessere*

***LA DIETA MEDITERRANEA E'
LA SCELTA VINCENTE!***

LA DIETA MEDITERRANEA

- Assicura un corretto apporto di *carboidrati, proteine, grassi e fibra*
- Copre i fabbisogni di *sali minerali e vitamine*
- E' *semplice* da seguire
- Soddisfa il palato
- *Non* necessita di integrazioni.

2010
Dieta mediterranea
Patrimonio Culturale immateriale
dell'Umanità!





LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE 2003

- Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
- Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
- Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
- Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti
- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
- Il sale? meglio poco
- Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
- Varia spesso le tue scelte a tavola
- Consigli speciali per persone speciali
- La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

revisione 2003

IMPORTANTE RICORDARE CHE ...

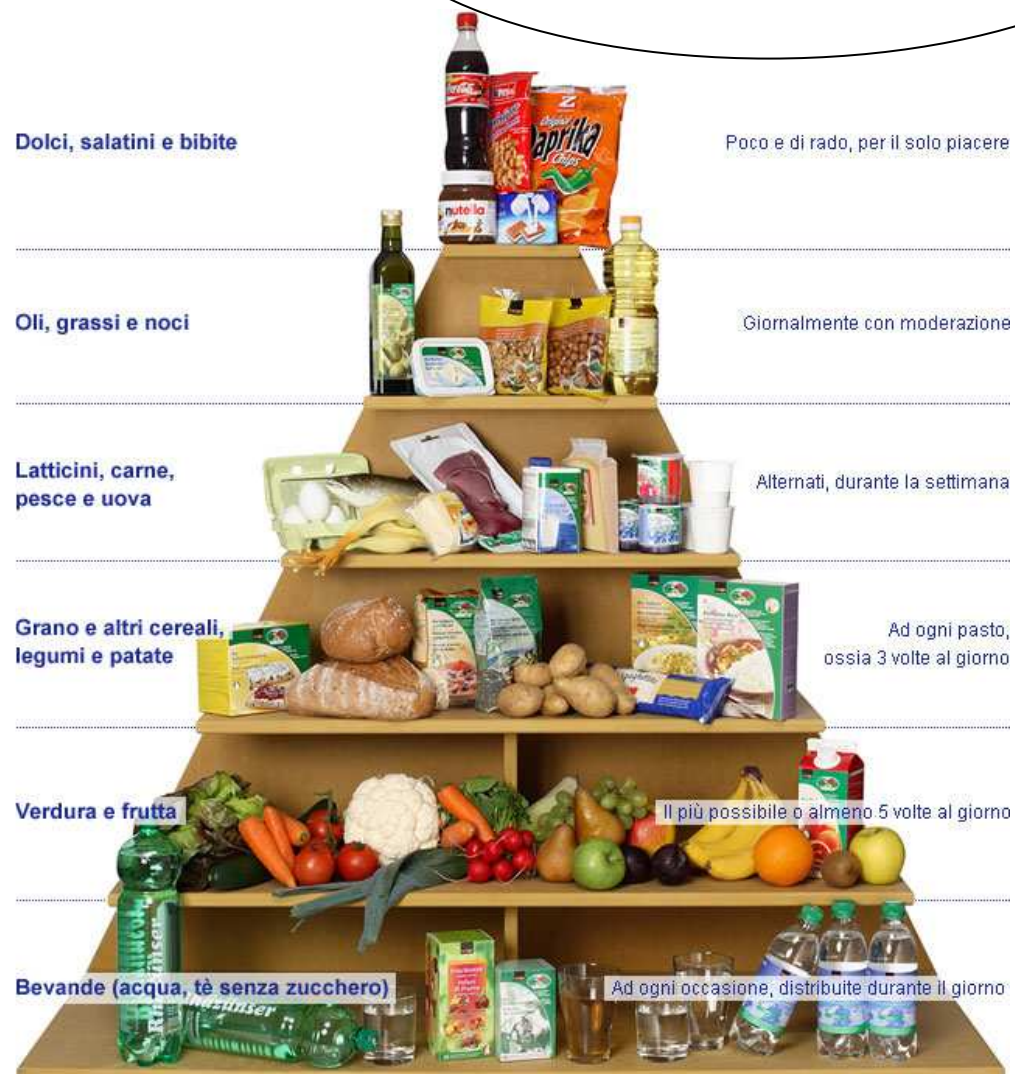
Le linee guida per una sana alimentazione seguono i principi della Dieta Mediterranea.

Via libera quindi ogni giorno a frutta e verdura, cereali e derivati (meglio se integrali).

Imparare ad alternare le diverse fonti proteiche (carne, pesce, formaggi..), incentivando l'assunzione di legumi.

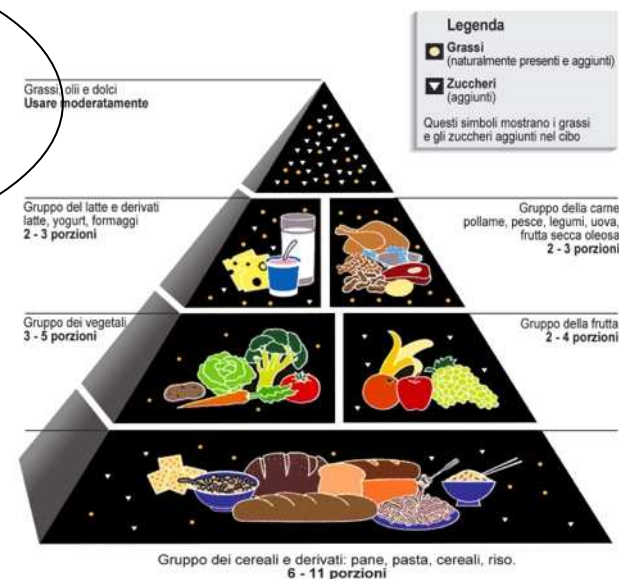
Assumere con moderazione zuccheri, dolci e tra i grassi da condimento preferire sempre l'olio extravergine di oliva.

..la nutrizione al tempo delle Piramidi..ed oltre!



La piramide degli alimenti

Una guida per la scelta giornaliera degli alimenti



Fonte: U.S. Department of Agriculture / U.S. Department of Health and Human Services
 il "piatto alimentare", nuovo modello alimentare
 presentato
 da Michelle Obama



ALIMENTAZIONE E CRESCITA ovvero CONSIGLI SPECIALI PER PERSONE SPECIALI

- ✓ *Esistono alcuni periodi della vita in cui aumenta il rischio di carenze nutrizionali, e di conseguenza cambiano le indicazioni alimentari.*
- ✓ *Studi scientifici dimostrano che i soggetti in crescita (bambini e adolescenti) sani sono di norma nutriti correttamente.*
- ✓ *I soggetti in crescita necessitano di alimentarsi in modo adeguato, regimi alimentari squilibrati possono infatti portare a carenze nutrizionali e a stati di malnutrizione (sia per difetto che per eccesso).*



CONSIGLI SPECIALI PER PERSONE SPECIALI

CALCIO

800-1200 mg/die

- Rischio di ridotta mineralizzazione dello scheletro, precoce osteoporosi in età adulta.
- Latte (meglio ps), latticini, legumi, acque minerali e dell'acquedotto!

FERRO

10 mg/die (maschi)

18 mg/die (femmine)

- Anemia
- Carne e pesce (ferro-eme), legumi, cereali, frutta e verdura (ferro non-eme) + vit. C



CONSIGLI SPECIALI PER PERSONE SPECIALI

ACQUA
1,5-2 Lt/die

- Controllo della T°C corporea, funzioni cellulari, trasporto dei nutrienti, fonte di Sali minerali.
- Bere durante il giorno, e non solo durante i pasti, senza attendere lo stimolo della sete!
- Anche quando si pratica attività sportiva preferire acqua, ed eventualmente alternare con tè leggeri non zuccherati, spremute, centrifugati. Limitare l'assunzione di altre bevande.

ALIMENTAZIONE E SPORT



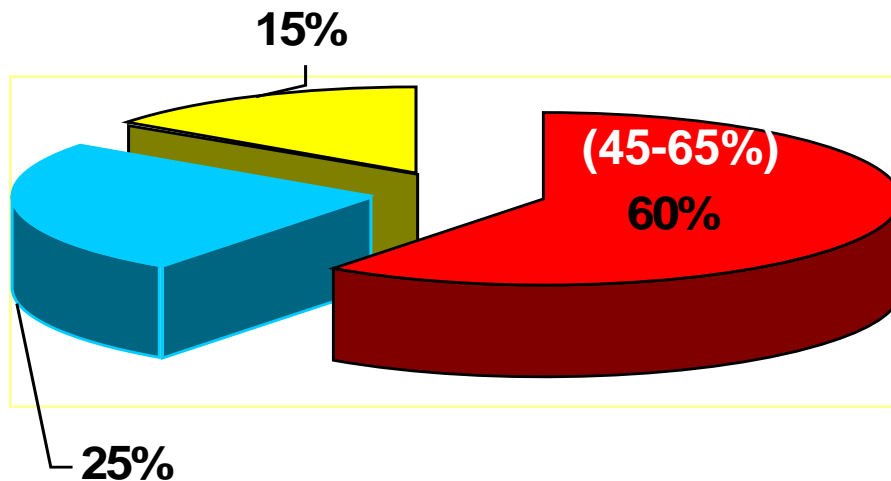
- ✓ Seguire le indicazioni della Dieta Mediterranea
- ✓ Consumare 3 pasti al giorno (colazione, pranzo e cena), accompagnati da 2 spuntini.
- ✓ Dedicare tutti i giorni un momento alla prima colazione.
- ✓ Variare le scelte a tavola: in questo modo si eviteranno monotonia e rischio di carenze nutrizionali.
- ✓ Preferire sempre alimenti freschi e di stagione.
- ✓ Porre attenzione alle “entrate” ed alle “uscite” giornaliere.
- ✓ Il cibo è anche convivialità e piacere: concedersi *ogni tanto* qualche strappo alla regola!

Alimentazione e Sport

Un'alimentazione
corretta non
trasformerà mai un
atleta mediocre in
un campione ma
un'alimentazione
squilibrata è in
grado di
trasformare un
campione in un
atleta mediocre.



Ripartizione calorica di una dieta tipo



■ carboidrati ■ lipidi ■ proteine

- Carboidrati (~ 4 kcal/g)
- Proteine (~ 4 kcal/g)
- Lipidi (~ 9 kcal/g)

NON DIMENTICARE
I MICRONUTRIENTI

Dietetica applicata all'esercizio fisico

Esigenze nutrizionali dello sportivo:

- Quantitative
- Qualitative
- Distribuzione dei pasti
- Integrazione alimentare specifica (?)

Quale sportivo ?

Effetto mediatico: “emulazione” dei grandi campioni

Influenza delle “mode”

Applicazione “arbitraria” di alcuni modelli
scientifici nello sport

L'adeguatezza dell'apporto calorico

Problematiche nutrizionali e culturali interrazziali

ATTENZIONE ALLE “MODE” ED AI MODELLI ALIMENTARI PROPOSTI DAI MEDIA!

La dieta di Phelps in tv Con lui a scuola di medaglie

 Stampa articolo |  Invia articolo | Commenti: 41 

L'eroe di Pechino, è stato uno dei protagonisti della storica trasmissione "Saturday Night Live" e ha spiegato che per diventare campioni olimpici bisogna assumere 12.000 calorie quotidiane come lui



MICHAEL PHELPS..



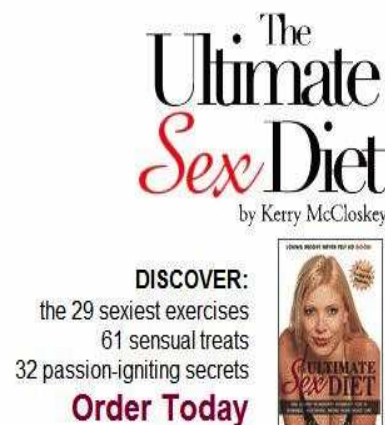
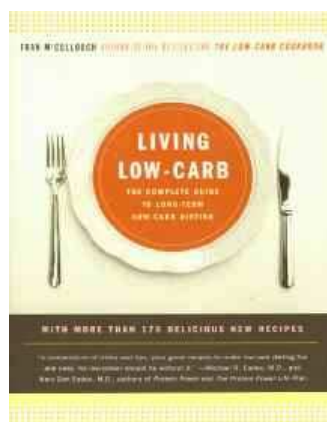
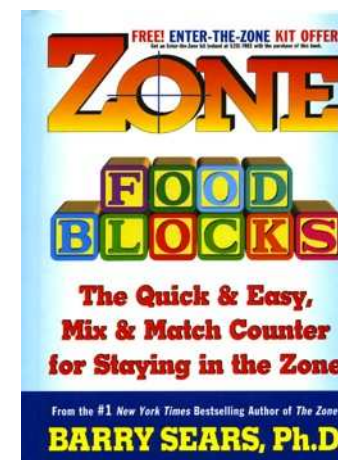
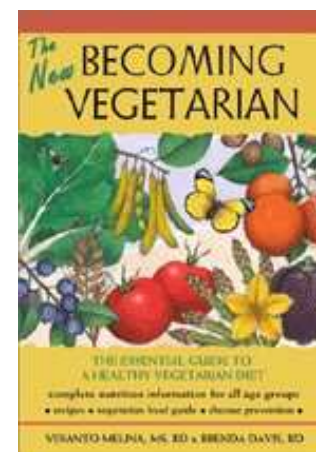
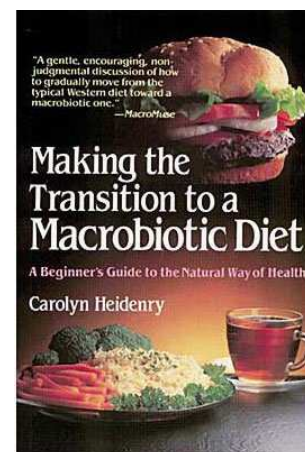
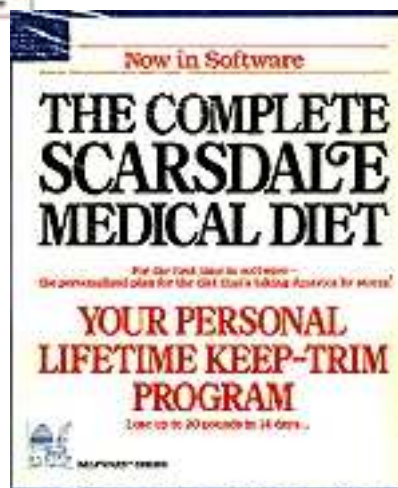
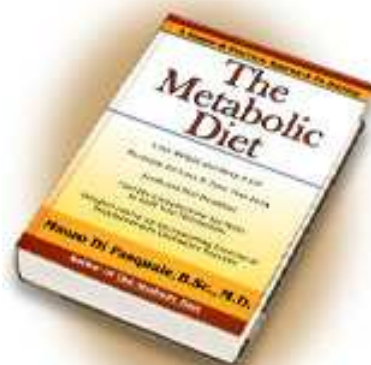
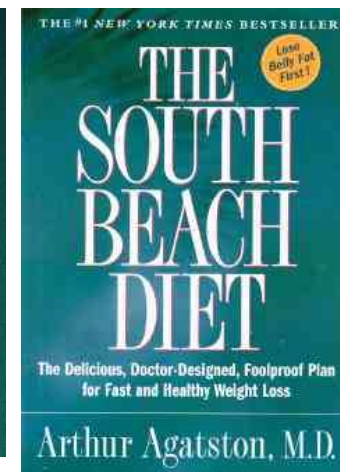
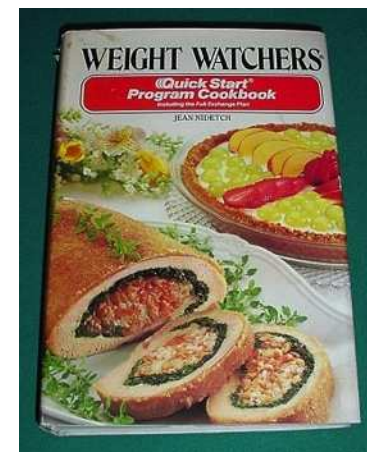
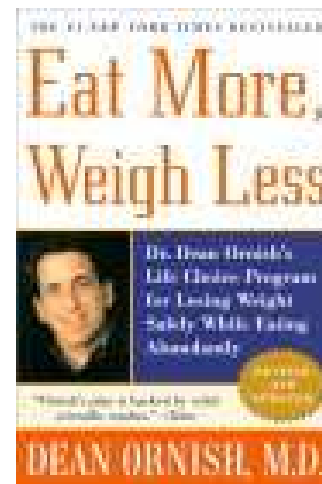
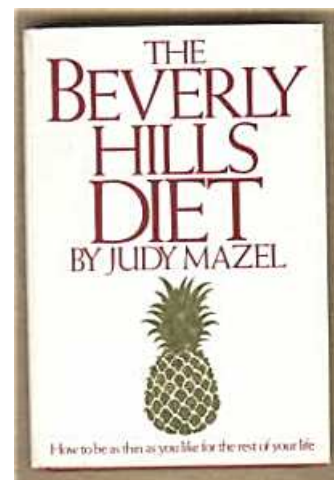
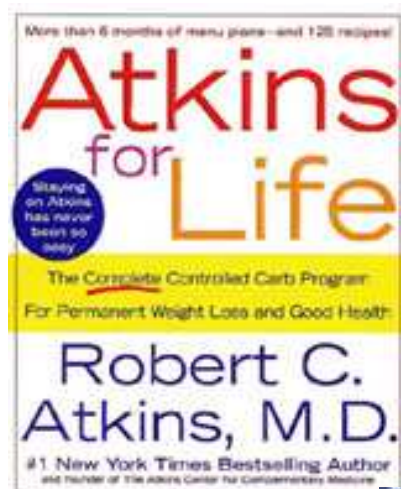
Michael Phelps' diet: Eat like a champion!

Posted Aug 14th 2008 3:00PM by [Bruce Watson](#)

Filed under: [Science](#), [Health & Medical](#), [Celebrities](#), [Food News](#)

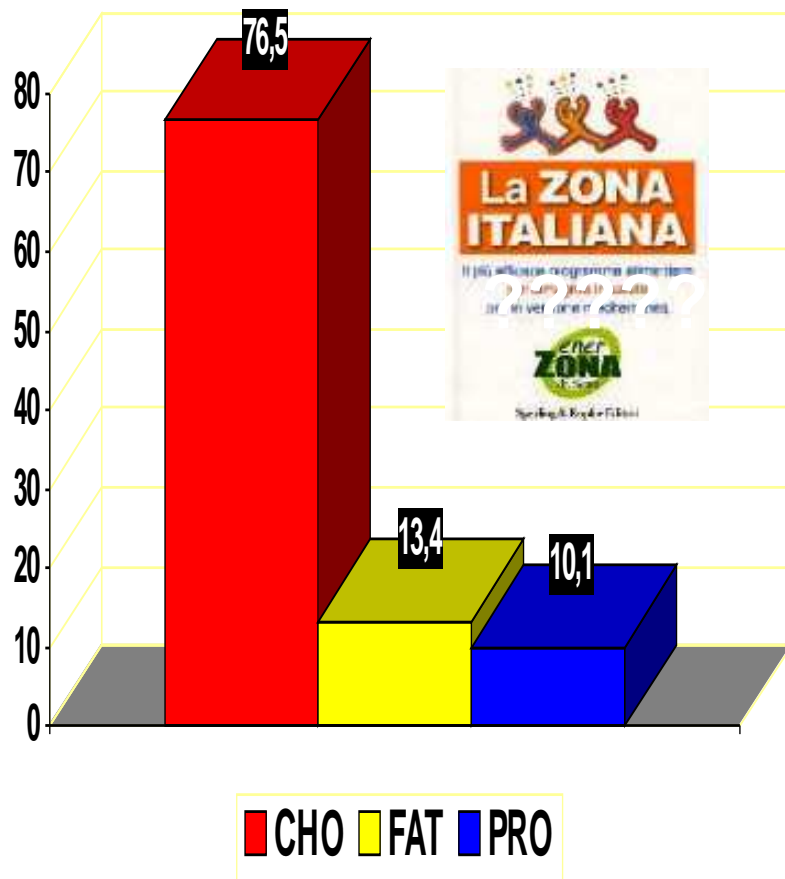
Phelps, mostruoso anche a tavola		
	La dieta di Phelps: 12.000 calorie	Una dieta normale: 2.000 calorie
	 COLAZIONE <ul style="list-style-type: none"> - Tre uova in padella col pane - Formaggio, lattuga, pomodori, cipolle fritte, maionese - Due tazze di caffè, una scodella di fiocchi d'avena, "pappa" di cereali - Tre fette di pane tostato con zucchero a velo - Tre frittelle al cioccolato 	 COLAZIONE <ul style="list-style-type: none"> - Latte / Cappuccino/ Yogurt - Cornetto, fette biscottate, cereali
	 PRANZO <ul style="list-style-type: none"> - 500 g di pasta condita - Due grandi panini con prociutto, formaggio e maionese - Bevanda energtica da 1000 Kc 	 PRANZO <ul style="list-style-type: none"> - 100 g di pasta condita - 250g di verdura - 60g di pane
	 CENA <ul style="list-style-type: none"> - 500 g di pasta condita - Una pizza - Bevanda da 100 Kc 	 CENA <ul style="list-style-type: none"> - 100g di carne - 90g di pane - 250g di frutta





Effect of Zone diet on performance in endurance athletes

	Control diet	Zone diet
Peso (kg)	70.7 ± 2.1	69.8 ± 2.1
T es (min) 80% VO ₂ max	37.7 ± 8.6	<u>$34.1 \pm 7.0 *$</u>



...un'idea sui consumi...

Biliardo	115	Pallacanestro	455	Scherma	665
Yoga	210	Equitazione	485	Canottaggio	700
Ginnastica	245	Aerobica	505	Nuoto	700
Windsurf	265	Rock'n'roll	525	Karatè	775
Golf	298	Tennis	525	Pallanuoto	785
Ping-pong	298	Salita in montagna (pendenza 05%)	546	Judo	805
Vela	315	Sub	550	Corsa 150 mt. al minuto	840
Tiro con l'arco	345	Hockey	560	Squash	895
Baseball	365	Trekking	560	Salita in montagna (pendenza 15%)	896
Slittino	400	Ciclismo	595	Sci fondo	980
Sci acquatico	410	Marcia	595	Corsa 200 mt. al minuto	1120
Pallavolo	420	Salita in montagna (pendenza 10%)	658	Corsa 300 mt. al minuto	1680
Pattinaggio	420	Racchettoni	660	Corsa 400 mt. al minuto	5960
Ballo veloce	445	Alpinismo	665		

TABELLA 1: Consumi calorici in base attività per Uomo di 70 kg per 60 minuti di attività

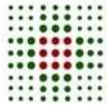
GRUPPO DI LAVORO
D.M. 01/09/2003

"Elaborazione del tipo di dieta verso cui indirizzare il cittadino,
consigliando le opportune variazioni"



ALIMENTAZIONE E SPORT

- ✓ L'alimentazione degli sportivi non è sostanzialmente diversa da quella del resto della popolazione, deve semplicemente garantire un maggior apporto energetico in relazione ad un maggior dispendio energetico, in modo da mantenere costante il peso corporeo (nel soggetto **normopeso** con la **%** di grasso corporeo **adeguata** all'attività svolta)



ALIMENTAZIONE E SPORT

- ✓ Importante porre attenzione alla distribuzione dei pasti, che andrà calibrata in base agli impegni sportivi, in modo da evitare ipoglicemie, digestioni prolungate o altri fastidi.
- ✓ L'atleta che si alimenta in modo equilibrato, non avrà quindi necessità di ricorrere ad integrazioni!

PASTO PREGARA

GIORNATA CON 2 GARE

- ✓ Da consumare almeno 2 ore prima dell'impegno sportivo, deve essere leggero e digeribile:
- ✓ Pasta condita con pomodoro, olio extravergine d'oliva a crudo e parmigiano reggiano
- ✓ Verdure di stagione (in base alla tollerabilità)
- ✓ Una porzione di pane comune
- ✓ Crostata di frutta
- ✓ Acqua fresca

- ✓ Tra una gara e l'altra è buona abitudine consumare uno spuntino che permetterà di mantenere un buon livello di energie es.:
- ✓ Un frutto di stagione + crackers
- ✓ Pane e miele
- ✓ Una fetta di torta senza creme aggiunte
- ✓ Un pugno di frutta secca o essicata e 2-3 biscotti
- ✓ Sempre accompagnata da acqua, tè leggero o succo di frutta diluito.

Cena

- Minestrone con legumi e riso, pesce al forno con verdure, insalata, pane
- Dolce al forno - crostata

Oppure

- Carne alla griglia, verdure miste cotte e crude, pane comune, macedonia di frutta e dolce

Oppure

- Pizza Margherita, verdura, acqua, macedonia di frutta



..L'ACQUA..

- Nell'adulto l'acqua rappresenta il 60% del peso corporeo
- Il fabbisogno giornaliero è compreso tra 1,5-2,5l/die
- Gli alimenti più ricchi in acqua sono FRUTTA e VERDURA



..E LE BEVANDE..

- La bevanda migliore per gli sportivi è l'ACQUA



La Compagnia Teatrale ITINERARIA
diretta da Roberto Carusi
presenta
Fabrizio De Giovanni in
"H2ORO - L'ACQUA, UN DIRITTO DELL'UMANITÀ"
un progetto di Fabrizio De Giovanni e Maria Chiara Di Marco
con la partecipazione di Lorella De Luca
e un contributo video di Jacopo Fo
Testo di Ercole Ongaro e Fabrizio De Giovanni
Regia di Emiliano Viscardi
Allestimenti tecnici e scenografici di Maria Chiara Di Marco
Contributi video di Dario Barezzi
Post-produzione video di Franco Valtellina

VOLANTINO UTILIZZABILE COME ETICHETTA
per CONTENITORE di
ACQUA DI RUBINETTO

ITINERARIA
ASSOCIAZIONE CULTURALE E TEATRALE

Via Goldoni 18 - Cologno Monzese - Milano
02 25396361 - 02 2538451 - 335 8393331
h2oro@itineraria.it www.itineraria.it

S. RUBINETTO
Fresca di Giornata

ACQUA S. RUBINETTO
l'acqua che non pesa sulla spesa

Itineraria
aderisce alla campagna

chiedi AMO
l'ACQUA
di rubinetto!

PER BOTTIGLIE DA 1,5 L e

Progetto grafico: Laura Campanella

- Solo se l'impegno sportivo è intenso e superiore ad un ora è indicato integrare con soluzioni leggermente zuccherate



CARATTERISTICHE DELLE BEVANDE

- Fresche: 4-10°C
- Sapore gradevole
- Arricchite con zuccheri e minerali
- Ipotoniche

ALCUNI ESEMPI..

- 1 litro d'acqua
- 6-8 cucchiaini di zucchero
- ½ cucchiaino di sale da cucina
- Limone o arancio spremuti



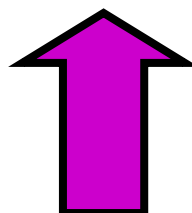
IN QUESTO MODO SI OTTIENE UN'OTTIMA
BEVANDA REINTEGRANTE!!

ALCUNI ESEMPI..

- Diluire un succo di frutta con una parte d'acqua
- Aggiungere $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale da cucina.

SPREMUTA VS INTEGRATORE

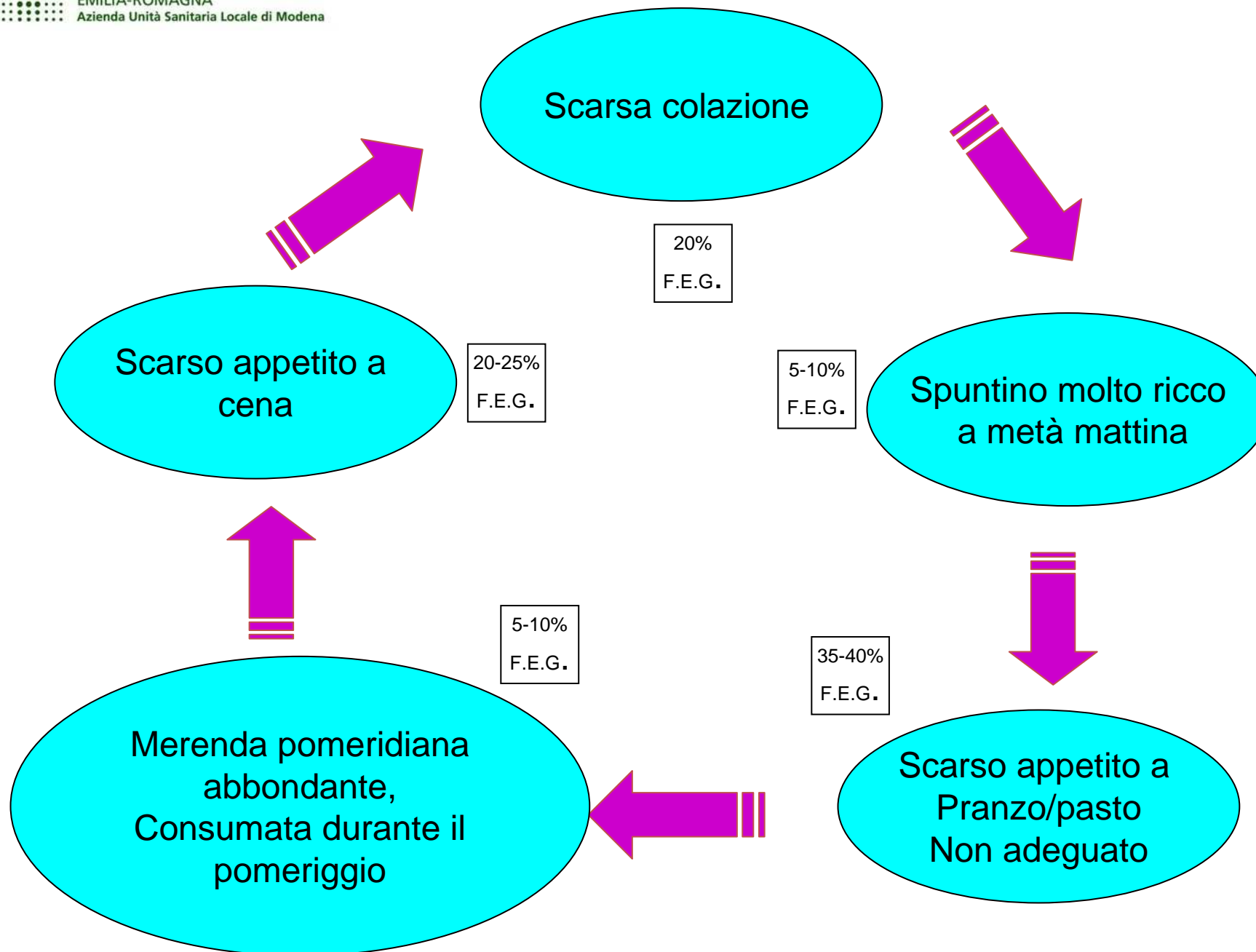
	SPREMUTA	INTEGRATORE
Kcal/100 gr	33 Kcal	50 Kcal
CHO - Zuccheri	8 gr	14 gr
Fibra	1 gr	0
sodio	3 mg	52 mg
potassio	200 mg	12 mg
Vit. C	40 mg	..





SPORTS DRINKS **DOPO** LO SPORT

- Un bicchiere di latte parz. scremato - ideale per recuperare energie, proteine e sali dopo lo sport!
- Una spremuta di frutta fresca
- Frullato di frutta - per una ricarica di zuccheri, subito disponibili, e antiossidanti
Succo di frutta (di qualità 100% frutta) diluito con acqua minerale in parti uguali + un pizzico di sale da cucina



INTERVALLO!!

MERENDE OK!

ALIMENTO	Kcal/porz	OK!
YOGURT 	120 Kcal/porz	Ricco in calcio
PANE ALLE NOCI 	Circa 160 Kcal/porz. da 50 gr	Ricco in acidi grassi essenziali
BENSONE 	Circa 170 Kcal/porz da 50 gr	Buona combinazione di CHO complessi e semplici
SPREMUTA 100%FRUTTA 	66 Kcal/porz da 200 gr.	Concentrato di Sali minerali e vitamine
POP CORN FATTI IN CASA!! 	115 gr/porz. da 30 gr	Ricchi in CHO.

MERENDE KO!

ALIMENTO	Kcal/porz	KO!
SNACK CIOCCOLATO 	Circa 160 Kcal/porz	Concentrato di zuccheri e grassi!
SCHIACCIATINA 	Circa 150 Kcal/porz.	Ricco in grassi idrogenati e sale!
PIZZA 	Circa 130 Kcal/porz da 50 gr	Comporta digestione prolungata
BIBITA 	128 Kcal/porz da 330 gr.	Concentrato di zuccheri!
PATATINE 	Circa 130 Kcal/porz. da 25 gr	Ricche in sale!

INTERVALLO!!

... BUT THE WINNER IS..

- ✓ Ricca in fibra
- ✓ Economica
- ✓ Gustosa
- ✓ Sana
- ✓ Integratore naturale
- ✓ Versatile
- ✓!!

FRUTTA!!!





INTEGRATORI?

- **Diversi studi mettono in evidenza che non è necessario ricorrere ad integrazioni** quando l'atleta in buono stato di salute con l'alimentazione quotidiana, riesce a mantenere il peso corporeo stabile.



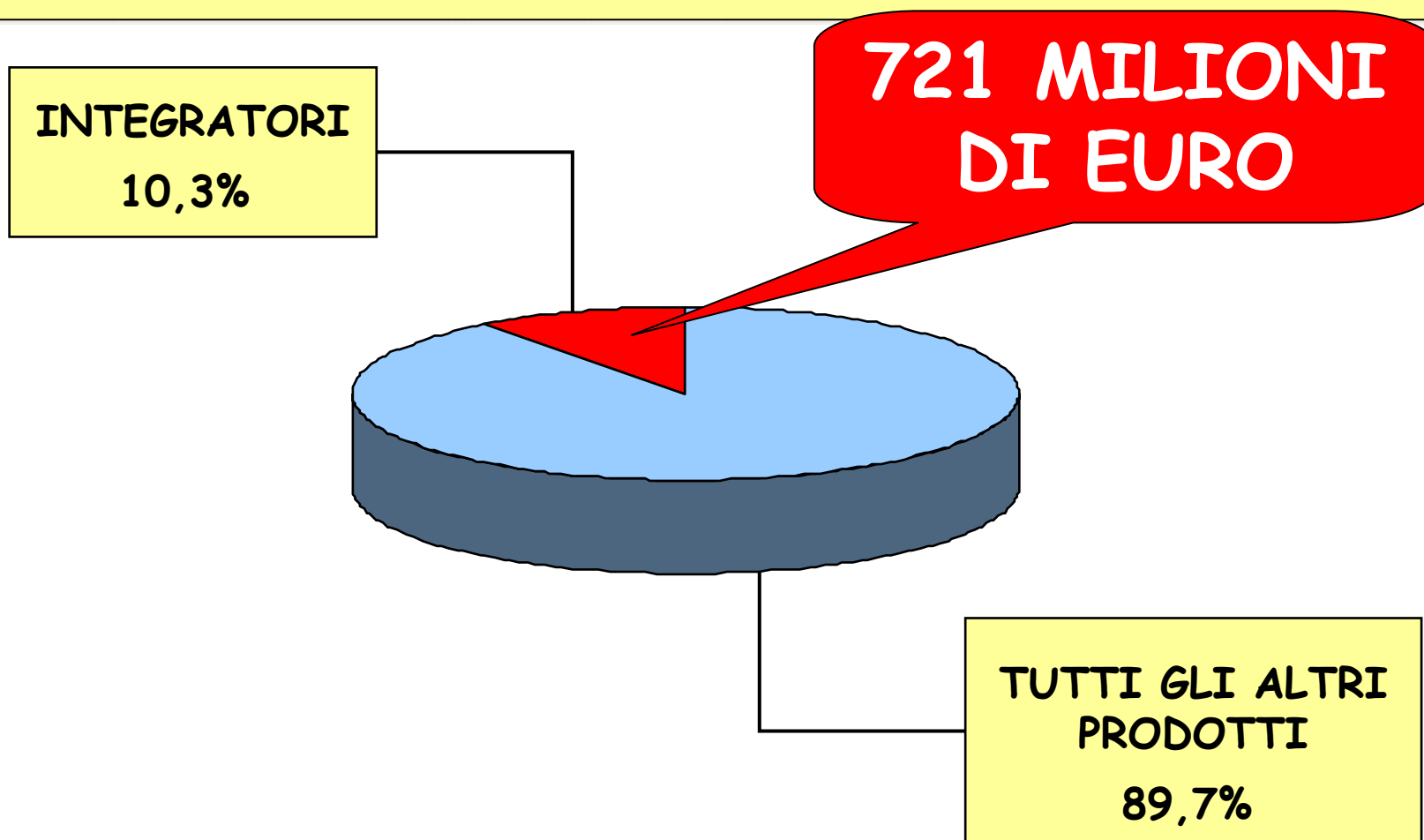
INTEGRA[®] SPORT

Batte la fatica 10 a 0



INTEGRA[®] solo salute, solo in farmacia

**QUOTA DEGLI INTEGRATORI NEL MERCATO COMMERCIALE
DELLE FARMACIE
(Anno 2003)**





DISC BY COMPTON'S STUDIO, INC.
STEEGOMMO.COM
GOODS COVERLY
3-20

Vitamine

Deficit = carenze nutrizionali; scorretta alimentazione; patologie metaboliche; aumentato fabbisogno (gravidanza); alterato assorbimento intestinale; alcolismo cronico.

Uno dei tanti sintomi del deficit vitaminico è l'astenia
(dipende dal tipo di vitamina carente)

La stanchezza non è sempre sintomo di carenza vitaminica e
spesso si risolve con un **adeguato riposo...!!!**

N.B. si può manifestare anche la condizione contraria al deficit, quella di ipervitaminosi, derivante soprattutto da un eccesso di assunzione di integratori.

Le vitamine non
sono "batterie" di
emergenza per la
stanchezza in ogni
caso. Se carenti a
causa di una
scorretta
alimentazione
meglio mangiare
più frutta e verdura

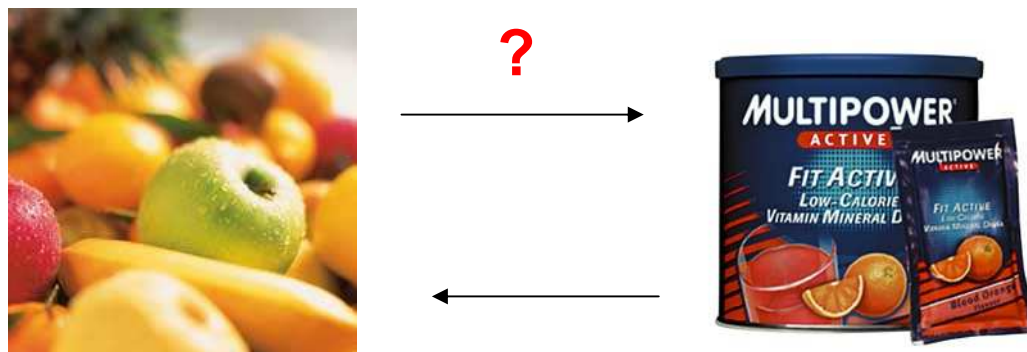


Stress



MEDIASET

Sali minerali



L'integrazione o, meglio, il re-integro di Sali minerali dopo una **abbondante sudorazione** è molto importante ed essenziale per l'organismo. Giusto l'utilizzo di comuni prodotti ipotonici, sarebbe meglio che l'atleta preparasse la propria bibita a base di sali minerali con acqua, limone, zucchero e sale da cucina. O consumasse frutta di stagione dopo l'allenamento

Errori comuni: utilizzo di bibite isotoniche, per il reintegro, come bevande ai pasti ed a merenda (rischio di ipertensione);

Impiego di prodotti in polvere da disciogliere in acqua, sbagliando diluizione si rischia di ottenere concentrazioni errate → diarrea, crampi addominali;

Impiego di bevande gassate dolcificate o ricche in coloranti.

La verità

- Dopo uno sforzo fisico arriva la stanchezza
- Il nostro organismo ha bisogno anche di AAR
- MA PERCHE' COMPRARLI IN FARMACIA?

• 2,4 grammi di AAR presenti in una **bustina di "AAR"** si trovano anche in:

- 30 gr di parmigiano (0.3€)
- 50 gr di carne o di pesce (0.5€)
- 1 uovo (0.1€)
- 170 gr di pane (0.3€)
- 120 gr piselli (0.2€)



Circa 1 euro a dose



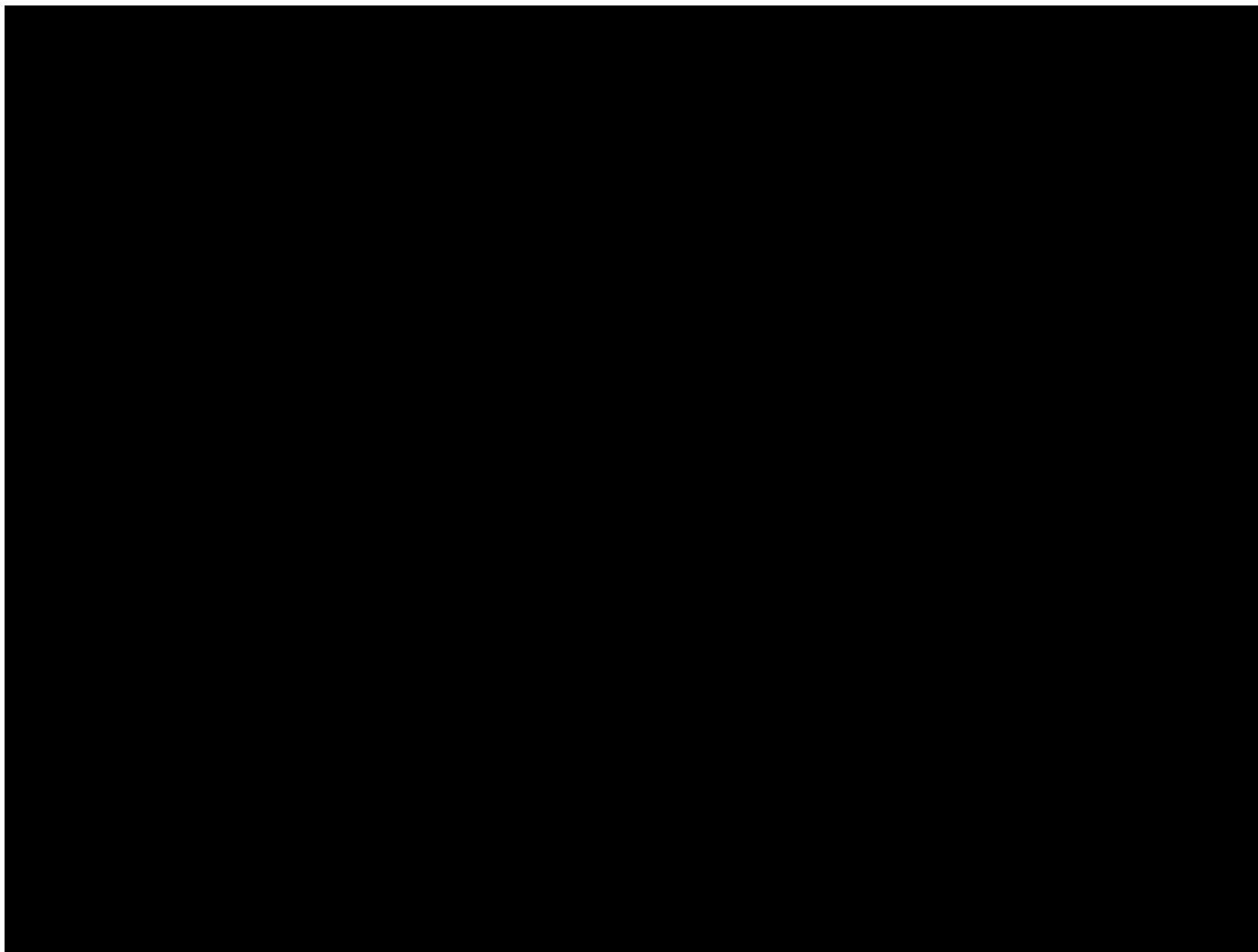
Aminoacidi ramificati in COMPRESSE VS DIETA MEDITERRANEA



- 3 compresse contengono:

micronutriente	mg
Vit B6	3 mg
Leucina	750 mg
Isoleucina	375 mg
Glutammina	375 mg
Alanina	750 mg
Glicina	750 mg
Valina	375 mg
Taurina	60 mg

- Gli stessi micronutrienti (o in maggiore quantità) contenuti in:
 - 1 Piatto di pasta pomodoro e parmigiano o pasta e fagioli
o 150 gr di fesa di tacchino + insalata lattuga
o 30 gr di parmigiano + 50 gr di pane comune
o Macedonia di frutta + 25 gr di nocciole e 15 gr di mandorle**VANTAGGIO: MAGGIORE BIODISPONIBILITA' E GUSTO, MINOR COSTO!!!!**



essere in linea

l'esperto risponde

chi siamo

Home

Mappa

Contact

Newsletter

Area riservata

sentirsi meglio

diventare più belli

sentirsi
meglio



Il piacere di farsi coccolare dal benessere...

Sentirsi bene nel proprio corpo, dentro e fuori: da oggi si può. Per cancellare la stanchezza, mantenere salute e vigore il più a lungo possibile... e **ripartire alla grande!**

Energy+Forte
Energy Junior
Energy MGK
Energy Weekend

Alito Bianco
Drenaven
Fitoviaggio
Integratori
Minerali
Vitamine

Scegli il prodotto >

> Chiedilo all'esperto



Iscriviti alla
Newsletter



ENERGY
MGK
RICARICA

ENERGY
weekend

Linea Energy

ENERGY
junior

ENERGY
FORTE

ALITO
fresh
BIANCO

FITOVIAGGIO

DRENAVEN

INTEGRATORI
MINERALI
VITAMINE



**Palestra
Sicura**

Prevenzione e Benessere

*Metti al sicuro
il tuo benessere*

**Creazione di una rete tra Servizio Sanitario e operatori
delle palestre pubbliche e private**

**Formare personale specializzato nella prescrizione e nella
proposta di attuazione di schemi motori e programmi di
attività fisica adattata e non a sedentari e soggetti con
particolari patologie**

**Dissuadere dall'impiego immotivato di farmaci ed
integratori**

Promuovere sana alimentazione e sani stili di vita

Lotta al doping

Proposta di un codice etico per gestori di palestre

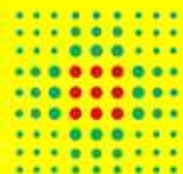
**Creazione di un circuito regionale di Palestre “sicure” e
specializzate**



PAESAGGI DI PREVENZIONE

STRUMENTI INTERATTIVI SU PREVENZIONE E STILI DI VITA

REALIZZAZIONE A CURA DI



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia



**LEGA CONTRO
I TUMORI - ONLUS**

SEZIONE PROVINCIALE
DI REGGIO EMILIA DELLA L.I.L.T





WWW.POSITIVOALLASALUTE.IT



Ministero della Salute



Regione Emilia-Romagna

Sei in: [Home](#) > [Progetto](#) > **Positivo alla Salute**

Positivo alla Salute

"Positivo alla Salute" è lo slogan della campagna di comunicazione della Regione Emilia-Romagna, che prevede informazioni, attività nelle scuole e nei luoghi dello sport, un sito internet e il coinvolgimento di grandi atleti professionisti, che faranno da testimonial.

Rivolta a tutto il mondo che pratica sport, soprattutto ai giovani, e con il coinvolgimento dei medici del Centro regionale antidoping, la campagna vuole dire no a tutte le sostanze che fanno male, riaffermando il valore dello sport come chiave di volta per la tutela della salute, e creare al contempo un luogo - il sito internet - che diventi anche un punto di riferimento sulla più aggiornata documentazione scientifica in materia.

Il titolo del progetto "Positivo alla Salute", ideato dall'Agenzia specializzata in marketing dello sport "Tattica", racchiude in sé il concetto che ne è alla base: la diretta correlazione esistente tra lo sport sano e pulito e la salute di chi lo pratica. Il progetto è, quindi, orientato a promuovere la tutela della salute degli sportivi (amatori, dilettanti e professionisti), la prevenzione e la lotta al doping, attraverso una corretta informazione riguardante gli effetti dannosi delle pratiche dopanti; la promozione dell'attività fisica, di uno stile di vita sano e della corretta alimentazione; la diffusione di principi etici.

Le attività della campagna

"Positivo alla Salute" vuole informare dei pericoli e dei danni provocati dalle pratiche dopanti, ha creato e gestirà un database aggiornato e disponibile gratuitamente a tutti sulle sostanze dopanti, svilupperà un protocollo di test e analisi per verificare lo stato di salute degli atleti. Saranno effettuati dai medici del centro regionale antidoping test di

progetto
sport&salute
testimonial sportivi
iniziative&eventi
multimedia
contattaci
link
area stampa

database sostanze proibite

cerca

Positivo alla Salute

I proponenti

Le strutture

Rete regionale dei servizi

Area Riservata

progetto



forum



stampa



rss

dal lunedì al venerdì
dalle 14 alle 16

Numero Verde
800-170001

TELEFONO PULITO

800-170001

Cos'è?



E' una linea dedicata con **numero verde** (telefonata gratuita da tutta Italia) attraverso la quale si possono avere informazioni sulle sostanze dopanti o sospette tali, sui loro effetti sulla prestazione sportiva, sugli effetti collaterali, sui rischi relativi al loro uso, sulle interazioni con altri farmaci, sostanze, cibi e bevande. E' possibile avere informazioni anche su integratori e prodotti di erboristeria, sui farmaci in generale relativamente al loro impiego, alle indicazioni d'uso ed alla loro eventuale pericolosità nella pratica sportiva.

Quando funziona ?

La linea è attiva dal 18 marzo 2002 ed è a disposizione degli utenti tutti i giorni **dal lunedì al venerdì dalle ore 14:00 alle ore 16:00**, le risposte ai quesiti vengono fornite al momento della telefonata oppure via fax o via e-mail entro 24 ore dalla formulazione della domanda.

Chi Risponde ?

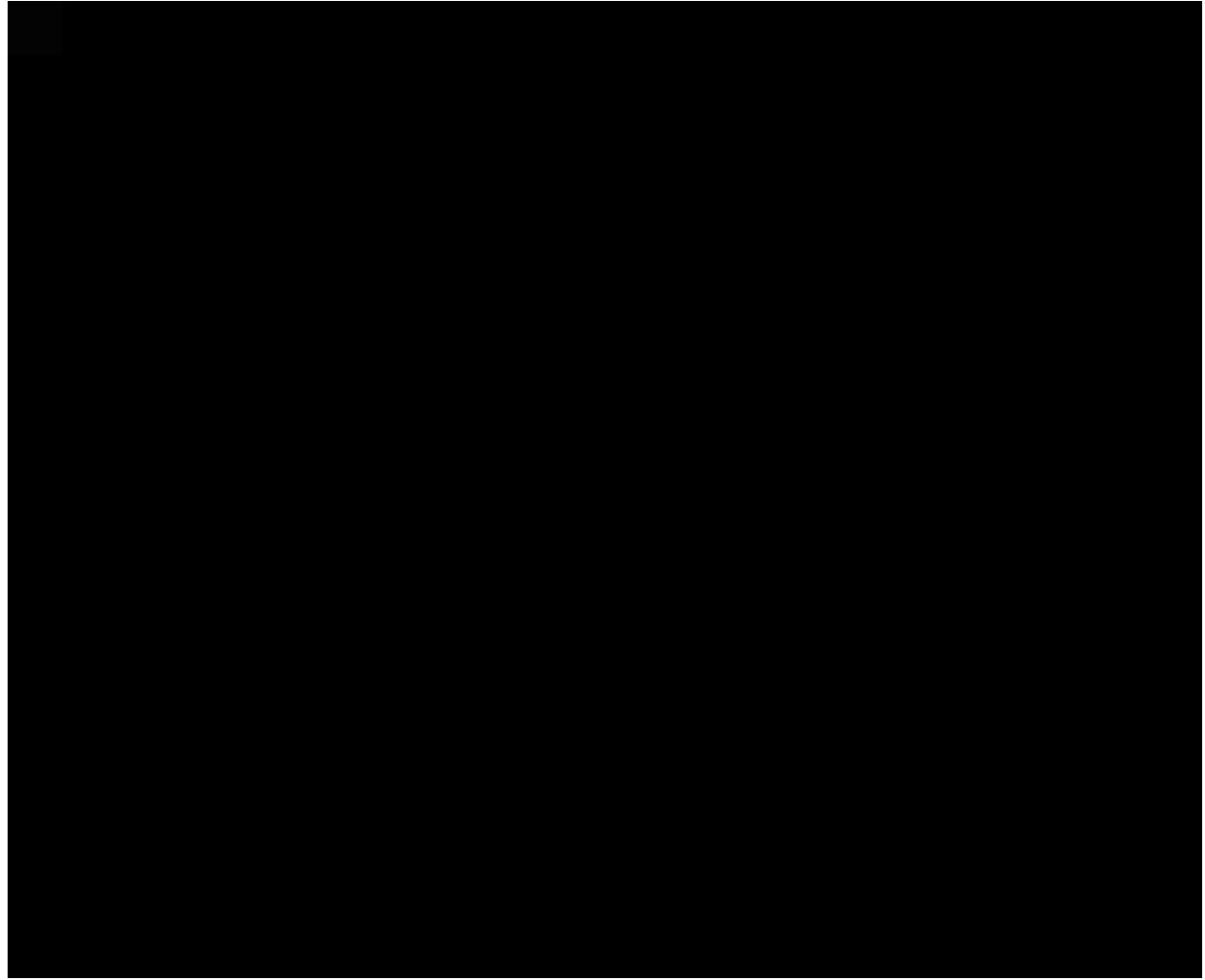
In linea rispondono i **MEDICI** del Centro Regionale Antidoping dell'Emilia-Romagna

ENERGY DRINKS

- Gli Energy Drinks contengono Metilxantine (tra queste la caffeina), vitamine del gruppo B, e erbe. Altri ingredienti utilizzati sono a bicarbonato, guarana, erba mate, e taurina, più varie forme di ginseng, maltodestrine, inositolo, carnitina e ginko biloba. qualcuna contiene livelli elevati di zuccheri, Anche versioni “diet”). L'ingrediente più comune è la caffeina, spesso in forma di guaranà o erba mate. Gli energy drinks contengono tre volte il contenuto in caffeina di una Coca-Cola, una bottiglia di coca-cola contiene circa 35 grammi di caffeina, la versione Monster contiene 120 mg di caffeina



- ✓ **Eccessivo quantitativo di zuccheri semplici**
- ✓ **Elevato quantitativo di Sali minerali e vitamine**
- ✓ **Presenze di molecole attive sul SNC e apparato cardiocircolatorio (caffeina)**
- ✓ **La caffeina presente ad elevata concentrazione può incidere sull'aumento di FC, evento poco conveniente soprattutto nello sportivo**







SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Grazie per l'attenzione!

Dott. Gustavo Savino, Dott.ssa Chiara Luppi, Dott.ssa Lucia Andreoli
Servizio di Medicina dello Sport
AUSL Modena

Ragazzi & attività fisica/sportiva

Ore/settimana	%
nessuna	19,60
1-5	46,31
6-10	29,26
>10	4,83

Su 100 che **NON** fanno sport

34 % maschi

66 % femmine

Su 100 che **fanno** sport

56 % maschi

44 % femmine

Nutrienti energetici

- **NUTRIENTI ENERGETICI**
- **CARBOIDRATI : COMPLESSI E SEMPLICI, 4 kcal/gr PROTEINE: VEGETALI E ANIMALI, 4 kcal/gr GRASSI: INSATURI E SATURI, 9 kcal/gr**
- **CARBOIDRATI COMPLESSI:** amido, destrine, maltodestrine, glicogeno.
ALIMENTI: cereali e derivati, orzo, farro, **riso**, pane, pasta, cus
- **CARBOIDRATI SEMPLICI:** monosaccaridi: glucosio, galattosio, Fruttosio, disaccaridi: saccarosio zucchero da cucina, lattosio
ALIMENTI: zucchero, miele, dolci , marmellate, cioccolato, frutta fresca ed essiccata

NUTRIENTI ENERGETICI

- **CARBOIDRATI : COMPLESSI E SEMPLICI, 4 kcal/gr**
- **PROTEINE: VEGETALI E ANIMALI 4 kcal/gr**
- **GRASSI: INSATURI E SATURI 9 kcal/gr**
- **PROTEINE VEGETALI:** legumi, semi
PROTEINE ANIMALI: latte e derivati, carni fresche e trasformate uova, pesce, pesce, pesce !
- **GRASSI INSATURI:** olio di oliva, frutta in guscio, pesce..
GRASSI SATURI: origine animale lardo, burro, carne, formaggi..

NUTRIENTI NON ENERGETICI

- CIBO e MICRONUTRIENTI
- **VITAMINE, SALI MINERALI e OLIGO ELEMENTI**
- vitamine e sali minerali, non apportano energia, ma svolgono funzioni indispensabili

- Alimentazione base
- **Evitare diete fortemente squilibrate con esclusione di gruppi di alimenti**

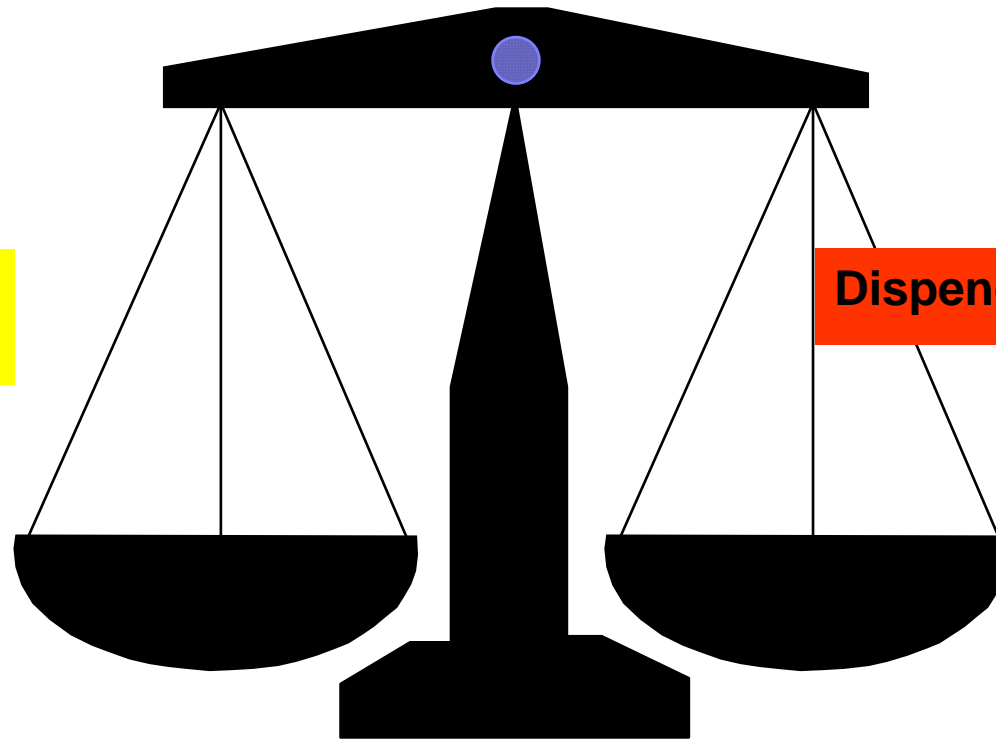


- **“ Può il cibo da solo fornire tutti i nutrienti necessari a mantenere un buono stato di salute ?**
- **Un alimentazione varia ed equilibrata, fornisce un apporto bilanciato ed “unico” che non può essere sostituito prendendo combinazioni di supplementi in pillole !! ”**

Il Bilancio energetico

L'ADEGUATEZZA DELL'APPORTO ENERGETICO

**Apporto
alimentare**



Dispendio energetico

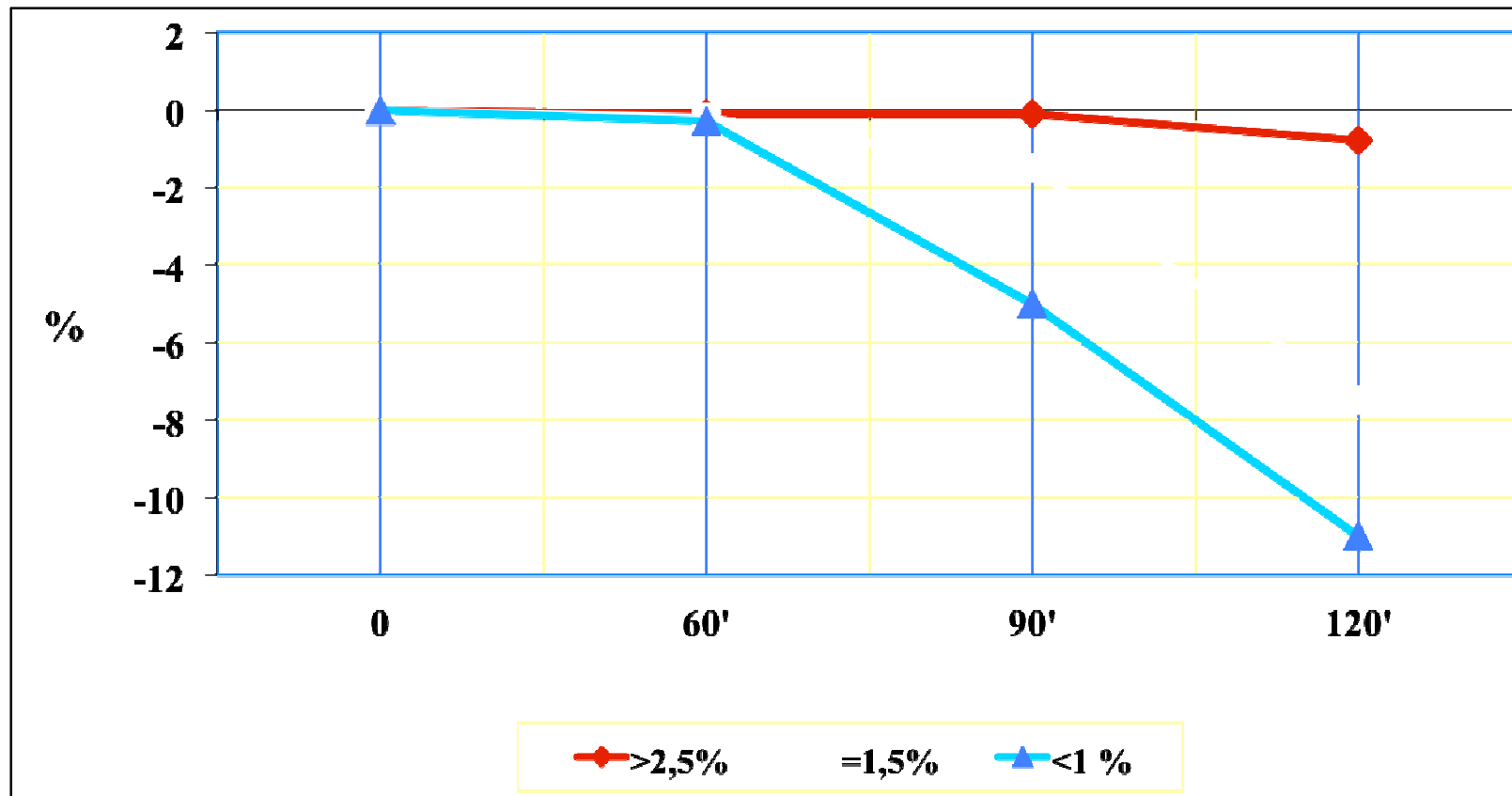
REGIMI DIETETICI vs PERFORMANCE SPORTIVA

- Low-Carb vs endurance
- High-Fat vs endurance



- High-Pro vs strenght/power

I fattori limitanti la performance: ***il ruolo del glicogeno muscolare***



Low-Carb diet vs endurance



NON ESISTE NESSUNA EVIDENZA
SCIENTIFICA CHE UN REGIME
ALIMENTARE A BASSO
CONTENUTO GLUCIDICO INDUCA
UN MIGLIORAMENTO DELLA
PRESTAZIONE AEROBICA