



NUTRIZIONE *e* SALUTE

Campagna
di Educazione
Alimentare
della FMSI

2017

Alimentazione: conoscere le regole per vivere da campione

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada giusta per la salute”

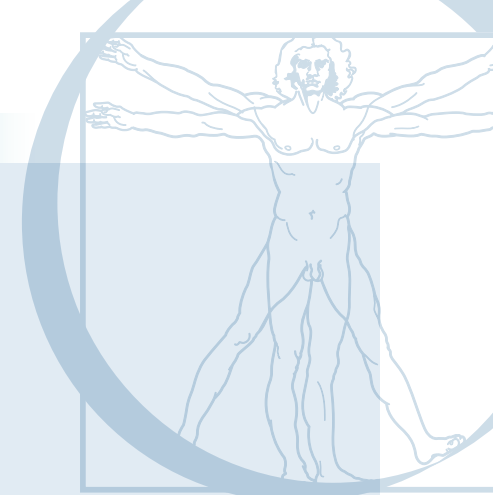
Ippocrate, 460-377 a.C.

L'alimentazione è uno dei più preziosi strumenti per conquistare e mantenere "l'essere in salute". Per potersi definire "corretta", deve essere basata su **una dieta** - intesa come assunzione abituale di alimenti - **sana, equilibrata, varia**.

Equilibrata per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti; **varia** per assumere nelle giuste proporzioni tutti gli elementi di cui l'organismo ha bisogno. Per riempire correttamente il carrello della spesa, può essere di grande aiuto fare riferimento alla cosiddetta **"piramide alimentare"**. Ne esistono di numerosi tipi, ma quella mediterranea è la più apprezzata e promossa anche a livello scientifico. Va tenuto ovviamente conto che ogni guida può fornire indicazioni generali ma che, per esigenze specifiche, è sempre raccomandabile il consulto di uno specialista. Soprattutto, **chi svolge attività fisica** - sia esso un atleta di alto livello o un comune praticante - deve seguire un'alimentazione diversa rispetto

a una persona sedentaria, proprio per soddisfare precise esigenze collegate al dispendio energetico. **Conoscere e capire le "regole" di una corretta alimentazione** è il primo, fondamentale passo per contrastare la fatica, migliorare il rendimento e il recupero e guadagnare in competitività. Senza dimenticare che ci muoviamo in un contesto dove si sta assottigliando il confine tra dieta - ottimizzata in base età e impegno fisico - e integrazione. Così come l'esercizio fisico, che deve essere correttamente prescritto dallo specialista competente, anche una corretta alimentazione ha le sue "regole" intrinsecamente legate alle caratteristiche dei singoli individui. Con la **Campagna "Nutrizione**

è Salute" 2017, la Federazione Medico Sportiva Italiana, vuole fornire qualche utile spunto di riflessione per orientare la popolazione - sportiva e non - verso comportamenti e stili di vita corretti promuovendo la sinergia fra attività fisica e sana alimentazione. Perché se si mangia per vivere sani, si è sulla strada giusta per il benessere del nostro organismo e si guadagna in salute.



Campagna 2017 NUTRIZIONE **e** SALUTE

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale sul fronte della prevenzione, della salute e della performance sportiva: per questo, **la Federazione Medico Sportiva Italiana ha deciso di promuovere un'azione diretta sui milioni di giovani atleti e adulti seguiti ogni anno dai Medici Specialisti in Medicina dello Sport**, illustrando e diffondendo il corretto modello alimentare elaborato dalla FMSI, funzionale alle esigenze quotidiane

I Numeri della Campagna

1.500.000

Dispense per atleti e famiglie

5.000

Guide per gli Specialisti

5.000

Poster della piramide alimentare

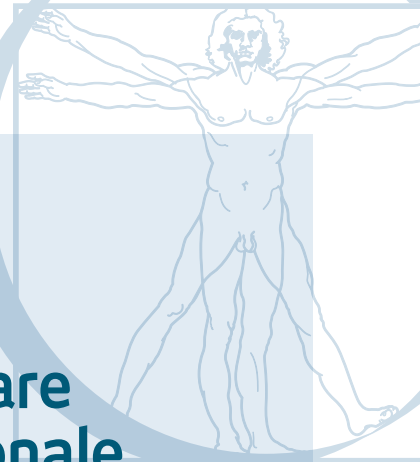
degli sportivi nelle diverse discipline e attività. Nel 2017, **gli Specialisti in Medicina dello Sport e i soci della FMSI scenderanno in campo in prima persona** per sensibilizzare atleti e pubblico all'importanza della corretta nutrizione per la salute, spiegando e **consegnando gli strumenti divulgativi della Campagna** ai bambini, ai ragazzi e agli adulti in tutte le occasioni di relazione con gli stessi, a partire dalla visita di idoneità sportiva.



La Dispensa per Atleti e Famiglie

Lo Specialista in Medicina dello Sport è il primo referente per la salute degli atleti e di quanti praticano attività fisica nel Paese: la dispensa **"Mangiare bene - Una guida a cura della Federazione Medico Sportiva Italiana"** consegnata in occasione della visita di idoneità sportiva e nei diversi momenti di relazione con il pubblico, proietta l'autorevolezza del Medico **direttamente sulla tavola quotidiana di milioni di famiglie italiane** per orientarne le scelte in chiave crescentemente salutistica.





Scienza alleata dello sport

Slalom tra bugie e verità

Imparare da piccoli, per vivere meglio da grandi

I gusti e le preferenze dei ragazzi non sono immutabili: le abitudini alimentari sono infatti il risultato di esperienze e apprendimento. I bambini danno molta importanza all'imitazione: per questo è importante che tutta la famiglia, in particolare i genitori, segua uno stile di vita sano. Una corretta nutrizione porta notevoli benefici, migliora l'efficienza fisica e mentale, e funge da valida azione preventiva delle malattie croniche associate all'alimentazione, fra cui, ad esempio, l'obesità.

Falsi miti...

Prima della gara non si mangia
Per non sentirsi appesantiti, la pancina deve essere vuota da molte ore.

Caricati di energia!
In gara e in allenamento non bisogna arrivare digiuni. Assumere alimenti molto energetici subito prima fa aumentare le energie.

Non bere!
Prima della gara o dell'allenamento si resta appesantiti. Si resta appesantiti.

Vuoi muscoli... mangia carne!
Per sviluppare i muscoli devi mangiare cibi proteici, soprattutto carne.

...e verità nascoste

Scegli il momento giusto e mangia!
Ogni prestazione atletica richiede energia. Durante la partita si consumano le scorte energetiche accumulate nei giorni precedenti. È sufficiente un pasto leggero qualche ora prima per averne in quantità sufficiente, senza sentirsi appesantiti nel momento dello sforzo fisico.

Bevi regolarmente prima, durante e dopo
L'acqua è fondamentale per la prestazione fisica. Bevendo in modo regolare e in piccole quantità il nostro organismo funziona al meglio. Bene iniziare fino a 2-3 ore prima della attività sportiva, proseguendo durante la prestazione e alla fine per recuperare i liquidi persi.

Dieta equilibrata = forma e forza
Per avere muscoli efficienti e un peso ottimale, il nostro corpo ha bisogno di un po' di tutto (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali), ma nel giusto equilibrio. Per questo è importante un corretto regime alimentare.

Occhio vigile sulla bilancia

Il peso e le dimensioni di bambini e adolescenti dovrebbero essere monitorate da parte del pediatra e dei genitori. Il sovrappeso limita le prestazioni fisiche e atletiche e predispona a maggiori traumi articolari. In tal caso, è opportuno concordare insieme a un esperto un percorso di "riordino alimentare". No quindi alle diete "fai da te"! Il rischio è quello di ridurre la massa muscolare e calcolare la crescita oltre a far calare la prestazione aumentando la possibilità di infortuni.

Un'azione capillare sul territorio nazionale

Distribuita in occasione della visita di idoneità sportiva, la dispensa **"Mangiare bene - Una guida a cura della Federazione Medico Sportiva Italiana"** ospita il modello alimentare elaborato dalla FMSI, con focus dedicati ai diversi ambiti della nutrizione per lo sportivo nelle diverse discipline. La guida

raggiungerà gli oltre 1.500.000 atleti e praticanti attività fisica (a partire dai 7 anni di età) e le loro famiglie, per un pubblico complessivo superiore ai 2.000.000 di persone. In termini di ampiezza, capillarità e pervasività, la Campagna "Nutrizione e Salute" 2017 si presenta come la più grande mai realizzata in Italia.

La giornata alimentare

Cinque, numero vincente

Per un individuo in crescita, ancor più se pratica attività sportiva, è difficile coprire il fabbisogno energetico con i soli tre pasti principali. I pasti dovrebbero essere 5 al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda di metà pomeriggio, cena.

Calorie ben distribuite

Di norma, il pranzo, dalle 12 alle 14, costituisce il pasto principale, con il maggior apporto calorico. Ma per chi pratica sport regolarmente, un'alimentazione equilibrata prevede in realtà che le calorie (e quindi i pasti) siano ripartiti uniformemente nella giornata, per evitare digestioni complesse, con una distribuzione calorica adattata all'orario di allenamento o di gara. In generale, l'assunzione di calorie dovrebbe essere così strutturata: **colazione 25%, spuntino del mattino 10%, pranzo 25%, merenda 10%, pasto serale 30%.**

Menu

Colazione

(Alternative suggerite)
• Latte parzialmente scremato, latte scremato
• Latte di soia, latte di riso, latte ad alta digeribilità (senza lattosio)
• Yogurt bianco magro o alla frutta magro (evitare latte o yogurt interi o sovrappeso se si è in sovrappeso)

• Fette biscottate (classiche o integrali) anche con marmellata
• Crackers senza grassi
• Pane bianco o meglio integrale (senza grassi aggiunti)
• Cereali (senza aggiunta di cioccolato o frutta secca)

• Frutta fresca di stagione o spremuta o centrifugato (senza zucchero)

Spuntino Mattino e Pomeriggio

(Alternative suggerite)
• Frutta fresca di stagione
• Spremuta d'arancia o centrifugato (senza zucchero)
• Mousse di frutta
• Crackers o pane a grissini
• Yogurt bianco magro o alla frutta magro (non prima dell'allenamento)

• Frutta secca (senza zucchero)

• Verdure (Alternative suggerite)

Tutte le verdure cotte e crude sono raccomandate in abbondanza (salatamente, patate e puri preparati con latte magro e brodo vegetale, le sostituiscono a tavola del pane). Evitare patatine fritte, se non in minime quantità.

• Frutta, sia fresca che sotto forma di passato, deve essere presente due-tre volte al giorno.

Pranzo e Cena

primo piatto (Alternative suggerite)
• Pasta o riso in brodo oppure asciutti e conditi con sughi di verdura o pesce con un po' di fiammaggio grattugiato (Evitare sughi caldarroli con burro o panna, e pasta ripiena o pasticciata)

secondo piatto (Alternative suggerite)
• Vegetali bianchi magri o alla frutta magra
• Legumi: 1-2 volte alla settimana
• Carne rossa: 1 volta alla settimana
• Carne bianca: 2-3 volte alla settimana
• Uova: 2 volte alla settimana
• Formaggi: 2-3 volte alla settimana (meglio formaggi magri o semi-grassi)

• Salsini e insaccati vari: non più di 1 volta alla settimana

• Una piccola quantità di (evitare prodotti molto conditi)
• Pane o grissini senza aggiunta di condimento
• Crackers senza aggiunta di condimento

verdura (Alternative suggerite)
Tutte le verdure cotte e crude sono raccomandate in abbondanza (salatamente, patate e puri preparati con latte magro e brodo vegetale, le sostituiscono a tavola del pane). Evitare patatine fritte, se non in minime quantità.

frutta, sia fresca che sotto forma di passato, deve essere presente due-tre volte al giorno.

1. NON SALTARE I PASTI
Saltare i pasti, in particolare la prima colazione, porta a squilibri nutrizionali e metabolici. Al mattino il solo caffè non è sufficiente. Una spremuta di stagione, le fette biscottate con marmellata o i cereali al naturale sono una valida alternativa per il vero sportivo.

2. MANGIA AI PASTI
Mangiare continuamente nel corso della giornata porta nel tempo a squilibri alimentari e a problemi di sovrappeso. Un vero sportivo non si alimenta mangiucchiando. Segui la regola dei 5 pasti.

Per ogni sport la giusta alimentazione

Dalle regole comuni ai regimi individuali

Le attività sportive possono essere molto diverse tra loro. Ogni diverso sforzo fisico richiede pertanto precisi accorgimenti sul "carburante" (gli alimenti) che si fornisce al motore delle nostre attività (il muscolo).

LE PROTEINE:

Il macronutriente più variabile. Come abbiamo visto, il principale "carburante" per ogni attività sportiva è dato dai carboidrati complessi (pasta, pane, riso, cereali...). Il macronutriente più variabile per le diverse attività è rappresentato invece dalle proteine. Possiamo suddividere l'apporto proteico corretto secondo tre "fasce" di attività: sedentaria, moderata, agonistica.

Soggetto sedentario
Per un soggetto sedentario, l'apporto proteico è dell'ordine di **0,8g per kg di peso corporeo**.

Attività moderata
Per chi fa un'attività fisica moderata, l'apporto proteico è di circa **1,2 grammi per ogni kg di peso corporeo**.

Attività agonistica
Per i soggetti che svolgono attività agonistica, la dose proteica giornaliera è consigliata salire da **1,5 a 2g per ogni kg di peso**, e ancora di più in periodi di elevata intensità di allenamento.

Un'alimentazione di base equilibrata e completa è il punto di partenza ideale sul quale costruire regimi calibrati, a partire da alcune nozioni semplici e fondamentali per finire con un piano personalizzato, realizzato da uno specialista in nutrizione.

Per assumere 20 gr. di proteine di buona qualità, tenendo sempre presente il diverso apporto calorico dei vari alimenti, si dovrebbero consumare (prodotto crudo e privato del grasso visibile)

• 650 mL di latte scremato	(220 kcal)	• 135 g Fette biscottate	(400 kcal)
• 450 gr. di yogurt bianco magro	(220 kcal)	• 13 gr. Pasta di semola	(370 kcal)
• 450 gr. di yogurt magro alla frutta	(280 kcal)	• 12 gr. Pane bianco	(290 kcal)
• 150 gr. di filetto di merluzzo	(105 kcal)	• 9,5 gr. Crackers	(455 kcal)
• 150 gr. di pollo	(120 kcal)	• 9 gr. Biscotti secchi	(440 kcal)
• 150 gr. di soia	(190 kcal)	• 7,5 gr. Pane integrale	(230 kcal)
• 100 gr. di controllato di bovino	(180 kcal)	• 7 gr. Riso	(360 kcal)
• 100 gr. di filetto di bovino	(130 kcal)	• 6,5 gr. Cereali da colazione	(360 kcal)
• 100 gr. di petto di pollo	(110 kcal)	• 6 gr. Farina per polenta	(375 kcal)
• 100 gr. di cinghio	(110 kcal)		
• 100 gr. di cavallo	(110 kcal)		
• 100 gr. di tonno di maiale	(140 kcal)		
• 100 gr. di pesce spada	(150 kcal)		
• 100 gr. di ceci secchi	(360 kcal)		
• 90 gr. di patto di tacchino	(150 kcal)		
• 90 gr. di filetto di salmone	(170 kcal)		
• 80 gr. di lonza di maiale	(190 kcal)		
• 80 gr. di filetto di tonno	(100 kcal)		

Una piccola quantità di proteine si ricava anche dalle principali fonti di carboidrati (detti le quantità di proteine presenti ogni 100 grammi dei diversi prodotti)

• 135 g Fette biscottate	(400 kcal)
• 13 gr. Pasta di semola	(370 kcal)
• 12 gr. Pane bianco	(290 kcal)
• 9,5 gr. Crackers	(455 kcal)
• 9 gr. Biscotti secchi	(440 kcal)
• 7,5 gr. Pane integrale	(230 kcal)
• 7 gr. Riso	(360 kcal)
• 6,5 gr. Cereali da colazione	(360 kcal)
• 6 gr. Farina per polenta	(375 kcal)

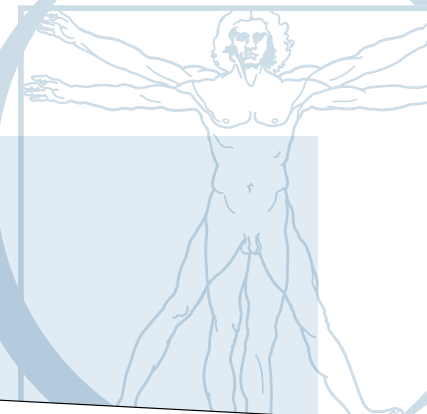
Occhio alle differenze!

Bambini, adolescenti e adulti, dal punto di vista della nutrizione, non sono uguali. In particolare, un corpo in crescita ha necessità diverse rispetto a un organismo adulto. Infatti:

- consuma più energia, a parità di sforzo fisico
- consuma più grassi durante lo sforzo fisico e ha bisogno di più proteine
- digerisce più in fretta, ma spesso ha poco tempo per farlo

La quantità di proteine non è l'unico parametro da tenere in considerazione per scegliere un alimento. Fondamentale è infatti anche la sua qualità. Fra gli alimenti proteici poveri di grassi, dunque preferibili, troviamo: latte scremato, yogurt magro, carne magra, pesce, legumi e soia.



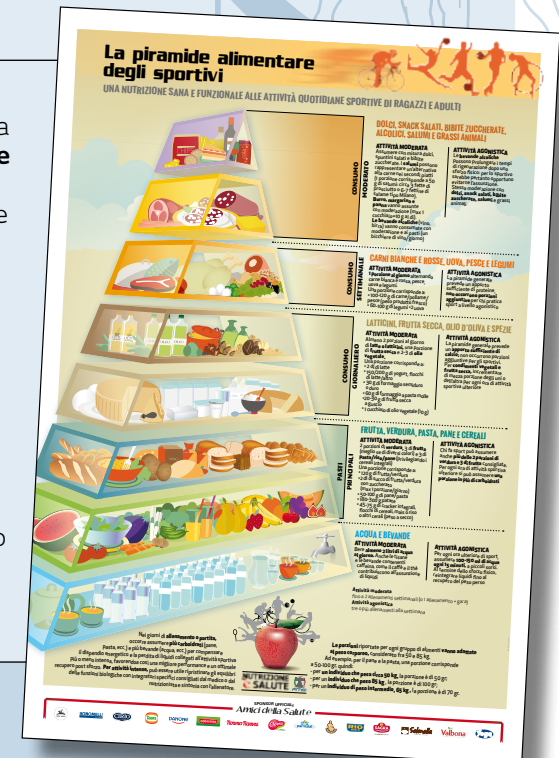


Le Linee Guida della FMSI

Il modello alimentare per gli atleti delle diverse discipline, messo a punto dagli esperti del Comitato Scientifico Culturale FMSI e illustrato nella pubblicazione **"Linee guida della FMSI per la corretta nutrizione degli sportivi"** offre agli Specialisti in Medicina dello Sport e al mondo medico in genere, un aggiornamento operativo e sintetico sull'alimentazione quotidiana funzionale all'attività fisica, **a supporto dell'importante momento di divulgazione diretta** da parte del Medico verso atleti e pubblico.

Il Modello alimentare

La Piramide alimentare degli sportivi offre la necessaria **sintesi del modello nutrizionale** con le diverse categorie degli alimenti e le indicazioni pratiche sulle quantità corrette, per cogliere a colpo d'occhio **cosa e quanto assumere** in funzione dell'attività fisica: la sua **esposizione in tutte le sedi di attività dei Medici FMSI** rappresenta una sollecitazione costante e permanente per l'attenzione di atleti e pubblico verso la **mission educativa** della Campagna.



La Newsletter digitale

"Nutrizione è Salute" mantiene un **filo diretto con i Medici della FMSI** grazie alla Newsletter digitale bisettimanale con le **informazioni puntuali sulla Campagna**, gli eventi, i contenuti e gli sviluppi sul territorio.

L'alimentazione dell'atleta

Linee guida della FMSI per la corretta nutrizione degli sportivi nelle diverse discipline

Il sito web dedicato

La Campagna "Nutrizione è Salute" è supportata da attività di social media e da un sito web dedicato, **pensato per mettere a disposizione della platea sportiva e del pubblico in generale un punto di riferimento per la corretta alimentazione degli atleti e delle famiglie**, attraverso la condivisione dei materiali divulgativi della Campagna e gli approfondimenti sul modello alimentare messo a punto dalla Federazione Medico Sportiva Italiana.



Protagonista sulla scena sociale

Dall'anno della sua fondazione, nel 1929, la Federazione Medico Sportiva Italiana diffonde la cultura dello sport **orientando la popolazione all'attività fisica e allo sport**

come strumenti di promozione della salute e come valore sociale, purché effettuati secondo modalità corrette e adeguate al singolo individuo.

Oggi, le competenze dello Specialista in Medicina dello Sport e di tutti i soci della FMSI sono messe a disposizione non solo degli atleti ma anche del **pubblico più ampio**, che comprende sedentari sani e popolazioni con malattie croniche, come diabete, patologie cardiocircolatorie e respiratorie, finanche tumorali, agendo **affinché ogni individuo tenda ad acquisire o mantenere uno stato di forma fisica adeguato** a garantirgli una migliore qualità della vita, attraverso esercizio fisico congruo e corretta alimentazione.

L'atleta al centro a cominciare dall'alimentazione

Per la Federazione Medico Sportiva Italiana, "centralità dell'atleta" significa **"priorità per la salute dell'atleta a 360°"**: alla determinazione dell'effettiva capacità funzionale e allo screening sanitario per i nostri giovani, primo e unico in Italia, la **FMSI affianca una costante azione educativa nei confronti della popolazione**, volta al contrasto delle cattive abitudini

e al crescente orientamento verso stili di vita sani e duraturi nel tempo. Il nostro Paese è gravemente interessato da **sovrappeso e obesità**, un problema peraltro anche in soggetti che svolgono attività sportiva - evidentemente non correttamente prescritta o insufficiente - seppure con incidenza minore rispetto alla popolazione generale.

SOVRAPPESO E OBESITÀ

5,5 milioni di persone obese in Italia (oltre 100.000 nuovi casi l'anno)

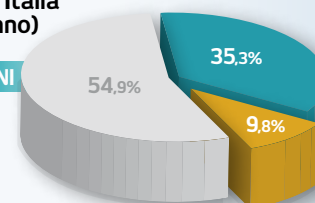
Abitudini Alimentari Ragazzi fascia di età 11-17 anni

- 23%** dei ragazzi tra 11 e 13 anni } **salta spesso la prima colazione**
- 29%** dei ragazzi tra 14 e 17 anni }
- 33%** dei ragazzi tra 11 e 14 anni } **solo 1 su 3 consuma 5 pasti al giorno come raccomandato**
- 26%** dei ragazzi tra 11 e 14 anni } **mangia frutta e verdura solo 1 volta a settimana**

(Ipsos per Save the Children 2015)

OVER 18 ANNI

- OBESI
- SOVRAPPESO
- NORMOPESO



UNDER 18 ANNI

10,2% PERCENTUALE DI INDIVIDUI OBESI IN ETÀ COMPRESA TRA 11 E 18 ANNI

23 mld €

SPESA ANNUA DEL SISTEMA SANITARIO ITALIANO PER LE PATOLOGIE ATTRIBIBILI O CORRELATE ALL'OBESITÀ



**NUTRIZIONE
e SALUTE** 

SPONSOR UFFICIALI
Amici della Salute



BONOMELLI
ITALY'S BEST

CIRIO
CONDENSED MILK



DANONE

noberasco

NonnoNanni



RIO
more

SAGRA
IL NOSTRO OLIO



Selenella
CON IL MIGLIOR OLIO D'OLIVA

Valbona
CONDIMENTI E PASTICCERIE

Yoga