

La Piramide Alimentare degli sportivi

UNA NUTRIZIONE SANA E FUNZIONALE ALLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE SPORTIVE DI RAGAZZI E ADULTI



DOLCI, SNACK SALATI, BIBITE ZUCCHERATE, ALCOLICI, SALUMI E GRASSI ANIMALI

ATTIVITÀ MODERATA
Assumere con misura dolci, spuntini salati e bibite zuccherate. I **salumi** possono rappresentare un'alternativa alla carne nei secondi piatti (1 porzione corrisponde a 50 g di salumi: circa 3 fette di prosciutto o 6-7 fettine di salame tipo Milano). **Burro, margarina e panna** vanno assunte con moderazione (max 1 cucchiaino=10 g al dl). **Le bevande alcoliche** (vino, birra) vanno consumate con moderazione e ai pasti (un bicchiere di vino/giorno)

ATTIVITÀ AGONISTICA
Le **bevande alcoliche** possono prolungare i tempi di rigenerazione dopo uno sforzo fisico: per lo sportivo sarebbe pertanto opportuno evitarne l'assunzione. Stessa moderazione con **dolci, snack salati, bibite zuccherate, salumi** e grassi animali

CARNI BIANCHE E ROSSE, UOVA, PESCE E LEGUMI

ATTIVITÀ MODERATA
1 porzione al giorno alternando carne bianca e rossa, pesce, uova e legumi. Una porzione corrisponde a:
• 100-120 g di carne/pollame/pesce (peso prodotto fresco)
• 60-100 g di legumi • 2 uova

ATTIVITÀ AGONISTICA
La piramide generale prevede un apporto sufficiente di proteine, **non occorrono porzioni aggiuntive** per chi pratica sport a livello agonistico

LATTICINI, FRUTTA SECCA, OLIO D'OLIVA E SPEZIE

ATTIVITÀ MODERATA
Almeno 2 porzioni al giorno di **latte o latticini**, una porzione di **frutta secca** e 2-3 di **olio vegetale**. Una porzione corrisponde a:
• 2 dl di latte
• 150/200 g di yogurt, fiocchi di latte/altro
• 30 g di formaggio semiduro o duro
• 60 g di formaggio a pasta molle
• 20-30 g di frutta secca a guscio
• 1 cucchiaino di olio vegetale (10 g)

ATTIVITÀ AGONISTICA
La piramide generale prevede un **apporto sufficiente di calcio**: non occorrono porzioni aggiuntive per gli sportivi. Per **condimenti vegetali e frutta secca**, incrementare di mezza porzione degli uni o dell'altra per ogni ora di attività sportiva ulteriore

FRUTTA, VERDURA, PASTA, PANE E CEREALI

ATTIVITÀ MODERATA
2 porzioni di **verdura**, 3 di **frutta** (meglio se di diversi colori) e 3 di **pasta/riso/pane** al giorno (privilegiando i cereali integrali) Una porzione corrisponde a:
• 120 g di frutta/verdura
• 2 dl di succo di frutta/verdura non zuccherato (max 1 porzione/giorno)
• 50-100 g di pane/pasta
• 180-300 g patate
• 45-75 g di cracker integrali, fiocchi di cereali, mais o riso o altri cereali (peso a secco)

ATTIVITÀ AGONISTICA
Chi fa sport può assumere anche **più delle 2 porzioni di verdura e 3 di frutta** consigliate. Per ogni ora di attività sportiva ulteriore si può assumere **una porzione in più di carboidrati**

ACQUA E BEVANDE

ATTIVITÀ MODERATA
Bere **almeno 2 litri di acqua al giorno**. Anche le tisane e le bevande contenenti caffeina, come il caffè e il tè contribuiscono all'assunzione di liquidi

ATTIVITÀ AGONISTICA
Per ogni ora ulteriore di sport, assumere **100-150 ml di acqua ogni 15 minuti**, a piccoli sorsi. Al termine dello sforzo fisico, reintegrare liquidi fino al recupero del peso perso

ATTIVITÀ MODERATA
fino a 2 allenamenti settimanali (o 1 allenamento + gara)

ATTIVITÀ AGONISTICA
tre o più allenamenti alla settimana

Nei giorni di **allenamento o partita**, assumere **più carboidrati** (pane, pasta, ecc.) e più **bevande** (acqua, ecc.) per compensare il dispendio energetico e la perdita di liquidi, favorendo così una migliore performance e un ottimale recupero post sforzo. **Per attività intense**, può essere utile ripristinare gli equilibri delle funzioni biologiche con integratori specifici consigliati dal medico o dal nutrizionista e in sintonia con l'allenatore.



NUTRIZIONE e SALUTE

Le porzioni riportate per ogni gruppo di alimenti **vanno adattate al peso corporeo**, considerato fra 50 e 85 kg. Ad esempio, per il pane e la pasta, una porzione corrisponde a 50-100 gr, quindi:
- per un **individuo che pesa circa 50 kg**, la porzione è di 50 gr;
- per un **individuo che pesa 85 kg**, la porzione è di 100 gr;
- per un **individuo di peso intermedio, 65 kg**, la porzione è di 70 gr.

PARTNER UFFICIALI

Amici della Salute



BONOMELLI

CIRIO

Cuore

DANONE

NommoNommi

Opera

parmalat



RIO

SAGRA

Selenella

Valbona

Yoga