

Con il patrocinio di

Ministero della Salute



**NUTRIZIONE
è SALUTE**



Mangiare bene

**UNA GUIDA A CURA DELLA
FEDERAZIONE MEDICO SPORTIVA ITALIANA**
*La corretta alimentazione in famiglia
degli atleti nelle diverse discipline*





ARGOMENTI DELLA GUIDA



SCIENZA ALLEATA DELLO SPORT

Slalom tra bugie e verità

IL GIOVANE ATLETA E LA NUTRIZIONE DELLO SPORT

Imparare da bambini per vivere meglio da grandi

LA DIETA E I NUTRIENTI

L'importante è saper scegliere

IL NUTRIENTE PIÙ IMPORTANTE

Alla base della corretta idratazione

LA PIRAMIDE DELLO SPORTIVO

Mangiare bene, un gioco da fare ogni giorno

LA GIORNATA ALIMENTARE

Cinque, numero vincente

GLI AMICI DELLA SALUTE

I Partner della Campagna

SVEGLIA, LA COLAZIONE È PRONTA!

Chi ben comincia è a metà dell'opera!



L'ALLENAMENTO COMINCIA IN CUCINA!

Diventare campioni, fin dai fornelli



ALIMENTAZIONE E GARA

Vincere la sfida contro i luoghi comuni



PER OGNI SPORT, LA GIUSTA ALIMENTAZIONE

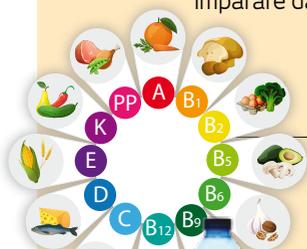
Dalle regole comuni ai regimi individuali

LE DIETE PER ATTIVITÀ

- Sport di resistenza
- Sport di forza
- Sport di velocità/scatto
- Attività mista
- Sport di combattimento
- Perdita di peso

SPORT, ALIMENTAZIONE E SCELTE ETICHE

Le criticità per l'atleta vegetariano o vegano





FMSI

ALIMENTAZIONE: CONOSCERE LE REGOLE PER VIVERE DA CAMPIONE

L'alimentazione è probabilmente uno tra i più preziosi strumenti per conquistare e mantenere lo stato di salute. Per potersi definire "corretta", deve essere basata su **una dieta** - intesa come abitudine alimentare - **sana, equilibrata, varia**. Equilibrata per garantire un adeguato fabbisogno energetico all'individuo, prevenendo sia carenze che eccessi nutrizionali, entrambi dannosi; 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 e di buon senso, 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 quella di 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 l'efficacia dell'allenamento, favorire il recupero e, dunque, innalzare la capacità di performance dell'atleta, avendo ben chiara la **differenza tra dieta equilibrata e integrazione**.

Così come l'esercizio fisico, che - al pari di un farmaco - deve essere correttamente prescritto **dallo specialista in Medicina dello Sport**, anche una corretta alimentazione ha le sue "regole" intrinsecamente legate alle caratteristiche dei singoli individui. Con questa nuova edizione, **la Federazione Medico Sportiva Italiana**, da sempre impegnata nella realizzazione di iniziative volte a diffondere stili di vita corretti ed equilibrati per la **promozione della salute**, vuole fornire qualche utile spunto di riflessione sull'importante ruolo che una corretta alimentazione abbinata a una giusta dose di esercizio fisico svolge in tal senso. Perché **mangiare bene significa percorrere la strada giusta per mantenersi in salute**.

Federazione Medico Sportiva Italiana

Copyright 2017

FMSI - Federazione Medico Sportiva Italiana

Redazione scientifica

a cura della FMSI

Federazione Medico Sportiva Italiana

in collaborazione con il Dott. Emanuele Cereda

Comitato Scientifico Culturale FMSI

Presidente Prof. Arsenio Veicsteinas

Ideazione, Progetto editoriale, Direzione creativa

Moruzzi's Group - Bologna

Finito di stampare nel mese

di agosto 2017 - Stampato in Italia su carta riciclata

Scienza alleata dello sport

Slalom tra bugie e verità

Quando si parla di alimentazione e sport, spesso vengono proposti "cocktail miracolosi" e speciali ricette in grado di aiutare lo sportivo migliorandone la performance. Si tratta però di scorciatoie prive di un fondo di verità e che possono essere, al contrario, dannose. L'alimentazione, in particolare nell'individuo ancora in crescita, ha l'obiettivo primario di favorire e garantire uno sviluppo armonico del corpo e della mente. Per chi pratica attività sportiva, ha inoltre lo scopo di fornire tutte le energie necessarie ad affrontare il

Falsi miti...



Caricati di energie!

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

1

Prima della gara non si mangia

Per non sentirsi appesantiti, la pancia deve essere vuota da molte ore.

2

Non bere!

Prima della gara o dell'allenamento non bisogna bere. Si resta appesantiti.

3

Vuoi muscoli... mangia carne!

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





costante impegno dell'allenamento e la fatica della competizione. Per questo è importante una corretta educazione alimentare: per imparare e vivere con poche, ma efficaci regole che garantiscano una crescita in salute, garantendo al tempo stesso l'efficienza del nostro corpo. Efficienza che passa dal mantenimento di un corretto peso corporeo e si realizza attraverso il costante rifornimento e la regolazione dell'alimentazione, "carburante" dell'organismo e migliore "benzina" per i muscoli.

1

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.

...e verità nascoste



2

**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 dell'attività sportiva, proseguendo durante la prestazione e alla fine per recuperare i liquidi persi.

3

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.



Te giovane atleta e la nutrizione

Imparare da bambini per vivere meglio da grandi

I gusti e le preferenze dei ragazzi non sono imm modificabili: le abitudini alimentari sono infatti il risultato di esperienza e apprendimento. I bambini danno molta importanza all'imitazione; per questo è importante che tutta la famiglia,

La regola del 10

I bambini e i giovani possono essere restii ad accettare nuovi sapori: le ricerche riportano che servono mediamente 10 tentativi perché un nuovo alimento venga accettato. Una buona strategia consiste nel cercare di "tentare" costantemente i giovani sportivi proponendogli nuovi alimenti cucinati in modi diversi.

Le situazioni che si creano intorno al bambino durante i pasti, la cura della preparazione, la modalità di presentazione del piatto e l'atmosfera del momento giocano un ruolo determinante per l'instaurarsi di corrette abitudini alimentari.

Attenzione 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:

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

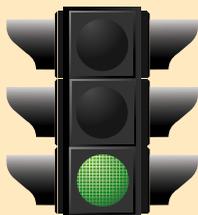




in particolare i genitori, segua uno stile di vita sano. Una corretta nutrizione porta notevoli benefici, migliora l'efficienza fisica e mentale, e funge da valida azione preventiva delle malattie croniche associate all'alimentazione, fra cui, ad esempio l'obesità.

GOLOSI? OK, ma non troppo!

È giusto seguire un'alimentazione sana ed equilibrata, ma è anche importante non essere troppo rigidi. **Bisogna dare la possibilità al giovane di sperimentare alimenti "sfiziosi" e "golosi"**, ma con la giusta moderazione. Una minore rigidità può essere compensata da un miglior controllo della frequenza di assunzione di cibi amati dai giovani, ma considerati non salutari.



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 predispone 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 rallentare la crescita oltre a far calare la prestazione aumentando la possibilità di infortuni.*

Snack e TV: binomio da evitare

Grande attenzione va posta anche al rapporto che i giovani hanno con la **tecnologia** (TV, videogiochi, smartphone...): **un utilizzo eccessivo predispone alla sedentarietà** che a sua volta fa **aumentare lo "snacking"**, ovvero l'assunzione di cibo fuori dai pasti principali e fa aumentare il rischio di sviluppare problemi di sovrappeso.



La dieta e i nutrienti

L'importante è saper scegliere

Un'alimentazione sana e bilanciata è la prima "medicina" a cui tutti dovrebbero ricorrere. Diversamente da quanto si pensa, il termine "Dieta" (che deriva dal greco e significa "stile di vita") non si riferisce a un regime alimentare

Macronutrienti

Sono elementi che devono essere introdotti in quantità, poiché rappresentano la più importante fonte energetica per l'organismo.

CARBOIDRATI: comunemente chiamati zuccheri, forniscono energia sia ai muscoli che al cervello. **I migliori si trovano nella pasta, nelle patate, nel riso, nell'orzo, nel pane.** I dolci apportano invece zuccheri semplici, la cui assunzione in eccesso è dannosa per l'organismo. I carboidrati dovrebbero rappresentare il 50-60% del fabbisogno energetico totale, con gli zuccheri semplici a rappresentarne al massimo il 10%.

PROTEINE: utilizzate per la costituzione delle cellule e dei tessuti, sono i "mattoni" che fanno crescere organi e muscoli. **Li troviamo nel pesce, nella carne rossa e bianca, nel latte e derivati** e in buona parte anche nei **legumi** e nei **cereali**.

	Età	Grammi al giorno per ogni kg di peso
Bambini e adolescenti	1-3	1 (es. latte scremato 32,5 g)
	4-6	0.94
	7-10	0.99
Maschi	11-14	0.97 (es. petto di pollo/ceci secchi 5 g)
	15-17	0.93
Femmine	11-14	0.95 (es. tonno 4 g)
	15-17	0.90

LIPIDI: forniscono al corpo energia che, se non utilizzata, si accumula determinando l'aumento di peso. **Li troviamo nei condimenti** (olio, burro, etc.), ma anche come costituenti di alimenti, soprattutto **salumi, insaccati vari, formaggi e dolci.** Nei bambini da 1 a 3 anni dovrebbero rappresentare il 35-40% del fabbisogno energetico, mentre dai 4 anni in su il 25-30%.

FIBRA: indispensabile, facilita le funzioni intestinali ed è **presente in tutti i vegetali:** frutta, verdura, legumi e cereali integrali.

ACQUA: elemento base del corpo umano, trasporta i nutrienti, elimina le scorie, regola la temperatura corporea e lubrifica tessuti e giunzioni ossee.

CARBOIDRATI

PROTEINE

LIPIDI

FIBRE

Il nutriente più importante: l'acqua!



Alla base della corretta idratazione

L'acqua rappresenta un bene primario della nostra alimentazione (non può essere che lei!) e il nostro corpo ne è composto per almeno il 70%. L'attività sportiva comporta la perdita di molti liquidi; più l'impegno è prolungato, maggiore sarà l'impovertimento. Quando la perdita arriva a superare il 3-4% del peso corporeo, l'efficienza dei nostri muscoli viene fortemente compromessa,

Quanto bere?

In condizioni normali, il fabbisogno di acqua di un **bambino/adolescente** è molto elevato, molto più alto di quello di un adulto! La quantità aumenta in caso di attività sportiva e con la sua durata. Per sforzi lievi e brevi, la richiesta è minima. In caso di sforzi prolungati (di durata superiore ai 60 minuti) bisogna invece seguire una corretta idratazione...

COSA BERE?

Il nostro corpo ha sostanzialmente **bisogno di acqua** e solo in caso di attività prolungata può essere necessario integrare la perdita dei liquidi con uno sport drink. **Meglio evitare invece alcool e bibite gassate!** Entrambi hanno infatti un elevato contenuto calorico e sono nemici della reidratazione, oltre a essere sconsigliati in caso di problemi di mantenimento del peso. Inoltre, se assunti subito dopo l'attività sportiva rallentano il recupero del muscolo, portando un senso di pesantezza allo stomaco e ostacolando la prestazione.

	Età	Acqua (litri)
Bambini e adolescenti	1-3	1,2
	4-6	1,4
	7-10	1,8
Maschi	11-14	2,0
	15-17	2,5
Femmine	11-14	1,9
	15-17	2,0

Prima

Fino a mezzo litro nelle 2-3 ore prima della sessione di gara/allenamento

Durante

100-150 ml, a piccoli sorsi, ogni 15 minuti di sforzo





così come la performance sportiva. Per questo è importante imparare a bere regolarmente, anticipando la sete e tenendo d'occhio la temperatura dell'ambiente in cui svolgiamo attività per scongiurare in tempo il rischio del cosiddetto "colpo di calore", frequente soprattutto nei giovani in cui la perdita dei liquidi è più rapida.

Dopo

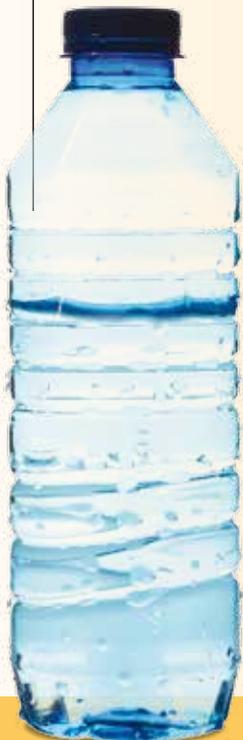
Piccole quantità, indicativamente fino al recupero del peso perso

OCCHIO ALLA TEMPERATURA!

La perdita di acqua nel corso della prestazione fisica (allenamento e gara) non è costante e risente in particolare della **temperatura ambientale**.

Se fa molto caldo la perdita sarà più rapida e abbondante, mentre se si pratica attività in un luogo freddo, anche se non si suda e l'impressione è quella di non avere sete, si perdono comunque liquidi, anche se in misura minore. Ricordiamoci allora di bere **in qualsiasi condizione ambientale**, adeguando sempre la quantità in base alla temperatura.

Anche la **temperatura di ciò che si beve** è importante! Spesso abbiamo l'impressione che bere qualcosa di freddo ci disseti di più, ma una bevanda fredda, prima di essere assorbita, deve **sostare nel nostro stomaco** per essere riscaldata e non riesce quindi a idratare realmente il nostro corpo. Meglio quindi bere **acqua appena fresca o a temperatura ambiente**, solo così il nostro corpo avrà subito a disposizione uno dei suoi più importanti alimenti!



Anticipiamo la sete!

La sensazione di sete è la spia della carenza d'acqua. Si tratta però purtroppo di una manifestazione tardiva, che compare quando ormai la disidratazione è già in atto. Bisogna quindi prevenirne l'insorgenza attraverso la regolare assunzione di liquidi prima, durante e dopo la prestazione.



La piramide dello sportivo

Mangiare bene, un gioco da fare ogni giorno

Indipendentemente dall'età e dal livello dell'attività fisica che si pratica, amatoriale o agonistica, il corpo umano ha bisogno di assumere in una giornata tutti i principi nutritivi: acqua, carboidrati, lipidi, proteine, sali minerali, vitamine e oligoelementi. Per farlo, è necessario seguire un modello alimentare

Varietà, l'elemento chiave della dieta

Per un corretto regime alimentare, che metta al riparo dal rischio di squilibri nutrizionali, così come dalla monotonia dei sapori, è necessario **variare ogni giorno gli alimenti attingendo ai diversi gruppi di nutrienti**. La piramide mostra a colpo d'occhio come gli elementi di ciascun gruppo debbano essere **assunti in frequenza e quantità proporzionali** all'ampiezza della sezione in cui si trovano.

Alla **base** della piramide si trovano gli alimenti che possono essere consumati più liberamente, mentre al **vertice** sono presenti quelli che occorre limitare, come grassi, dolci e snack.

Il modello nel suo complesso favorisce l'adozione di una dieta completa e salutare.





equilibrato e vario, che consenta di mangiare cibi il più possibile diversi, nelle giuste proporzioni. La piramide ispirata alla dieta mediterranea traduce in termini pratici i comportamenti alimentari da adottare ogni giorno per una sana nutrizione. Con qualche accorgimento sulla frequenza di assunzione, si possono ottimizzare i bisogni più specifici dettati dalla pratica sportiva.

LE REGOLE DA SEGUIRE OGNI GIORNO



- 1 Bere 1-2 litri di acqua (comprese tisane e infusi)**
- 2 Assumere fino a tre porzioni di alimenti contenenti cereali (pasta, pane, riso etc.)**
- 3 Assumere almeno due porzioni di latticini (soprattutto latte e yogurt)**
- 4 Assumere una porzione di alimenti proteici animali o vegetali scelta fra carne rossa, carne bianca, pesce, uova, legumi, alternandola nei vari giorni**
- 5 Moderare i grassi da condimento, evitando la margarina, e preferire quelli di origine vegetale (olio extra vergine di oliva, olio di mais)**
- 6 Assumere 2 porzioni di verdura e 3 di frutta**



La patata, alimento amico degli atleti

Per molto tempo le patate sono state ingiustamente sottovalutate nella dieta degli sportivi: altamente digeribili, ricche di amidi, vitamine e sali minerali e completamente prive di glutine, le patate sono particolarmente fruibili anche nel recupero post-sforzo (alcuni atleti le assumono anche durante la sessione di lavoro), nel quale è necessario fornire molti carboidrati al metabolismo che sta ricostruendo il glicogeno perduto durante l'allenamento o la gara. Le patate sono importanti anche per il loro contenuto in potassio, ferro e vitamine del gruppo B. L'abitudine di mangiarle fritte in olio non è ovviamente salutare, è preferibile una cottura in pentola a pressione, al vapore o anche nel forno a microonde.

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%**.

RICORDA CHE...

- Nessun alimento, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro corpo.
- Nessun alimento è di per sé indispensabile, può quindi essere sostituito da altri cibi con caratteristiche analoghe.
- È buona regola variare ogni giorno la tipologia degli alimenti equivalenti fra loro, per poter fornire così all'organismo tutti i nutrienti necessari.



Menù

Colazione

(Alternative suggerite)

- **Latte** parzialmente scremato, latte scremato
Latte di soia, latte di riso, latte ad alta digeribilità (senza lattosio)
- **Yogurt** bianco o alla frutta magro, o alla greca senza grassi
(evitare latte o yogurt interi soprattutto 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 *Mattina e Pomeriggio*

(Alternative suggerite)

- Frutta fresca di stagione
- Spremuta d'arancia o centrifugato (senza zucchero)
- Mousse di frutta
- Cracker o pane o grissini
- Yogurt bianco o alla frutta magro, o alla greca senza grassi
(non prima dell'allenamento)



- **Acqua** in abbondanza *(evitare bibite gassate)*

Condimenti: preferire olio extra vergine di oliva e oli vegetali (olio di mais)



Per i due intermezzi, è bene consumare merende equilibrate che concorrano a far fronte alle particolari esigenze in calorie e principi nutritivi funzionali all'età, ma di entità moderata per non compromettere l'appetito nel pasto successivo.



Pranzo e Cena

Primo piatto *(Alternative suggerite)*

- **Pasta, riso o gnocchi** in brodo oppure asciutti e conditi con sughi di verdure o pesto, con un poco di formaggio grattugiato *(evitare sughi elaborati con burro o panna, e pasta ripiena o pasticciata)*



Secondo piatto *(Alternative suggerite)*

Per i secondi piatti è necessario variare il più possibile la tipologia secondo uno schema di frequenza settimanale:

- **Legumi:** 1-2 volte alla settimana
- **Carne rossa:** 1 volta alla settimana
- **Carne bianca:** 2-3 volte alla settimana
- **Pesce:** 2-3 volte alla settimana
- **Uova:** 2 volte alla settimana
- **Formaggi:** 2-3 volte alla settimana *(meglio formaggi magri o semi-grassi)*
- **Salumi 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 (patate o purè preparato con latte magro o brodo vegetale, in sostituzione parziale o totale 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.



DUE REGOLE ESSENZIALI

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!

Sveglia, la colazione è pronta!

Chi ben comincia è a metà dell'opera!

Non c'è dubbio: la colazione è il pasto più importante, in particolare per il giovane sportivo! Il risveglio è infatti uno dei momenti più stressanti della giornata. L'organismo passa da uno stato di tranquillità a un vero e proprio "bombardamento" di stimoli (luci, suoni, impegni, scuola...) che richiedono molte energie per la ripartenza del nostro corpo e del nostro cervello.

Imparare a scegliere bene

Sulla tavola non dovrebbero mai mancare:

• CARBOIDRATI COMPLESSI

Una porzione di **cereali** rappresenta un'ottima fonte di carburante per la ripresa di muscoli e cervello. Fette biscottate o pane o biscotti secchi (ogni tanto una fetta di torta fatta in casa) sono la scelta vincente.

• UNA FONTE DI PROTEINE

I latticini (latte o yogurt) sono essenziali per una colazione energetica e sana: il **latte** (meglio se parzialmente scremato), in particolare, fornisce molti elementi essenziali per la crescita, tra cui proteine di **alto valore biologico** ed elettroliti come **calcio, fosforo e potassio**. Inoltre, permette anche di apportare liquidi.

• FRUTTA

Una porzione di frutta fresca di stagione è un buon modo di assumere anche **fibra, vitamine e sali minerali**. Un bicchiere di **spremuta** fresca o di centrifugato può essere una valida alternativa che consente al tempo stesso di apportare liquidi.

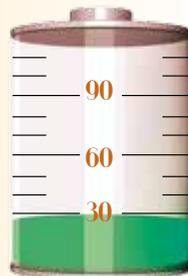
• LIQUIDI

Non dimentichiamo mai di bere! **Durante il sonno passiamo infatti molte ore senza idratarci**. L'acqua resta sempre la più fedele alleata dell'organismo!





Inoltre, una notte di sonno garantisce il riposo, ma al contempo comporta una lunga serie di ore di digiuno durante le quali l'organismo non può fare altro che attingere alle sue riserve energetiche. Con una buona colazione possiamo superare lo stress del risveglio e ricaricare le batterie. Ma attenzione: occorre farlo nel modo corretto!



È l'ora della ricarica!

COLAZIONE = $\frac{1}{4}$ di energia

La prima colazione è un pasto fondamentale, soprattutto se **l'allenamento o la gara sono nelle prime ore del pomeriggio**. Da sola dovrebbe garantire un quarto delle energie della giornata. Solo così si ripristineranno le energie perse durante il sonno e **si eviterà la fame eccessiva** che porta alle ben note (e poco sane) merende abbondanti o abbuffate a pranzo.

DI MATTINA, NO ALLA FRETTA!

Temporeggiare a letto, aspettare l'ultimo minuto per vestirsi e uscire di corsa è un errore comune, soprattutto se si va a dormire tardi.

Una colazione sana richiede il giusto tempo! Una merendina o un solo caffè o un succo al volo mentre si corre verso la scuola o il lavoro sono una cattiva abitudine che rischia di **compromettere l'equilibrio dell'intera giornata**, facendo esaurire in fretta le energie.

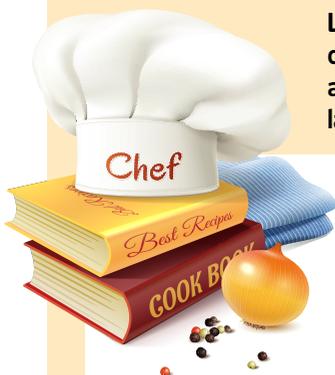
Alzarsi qualche minuto prima permette di passare un momento piacevole in famiglia, prendendosi buona cura di sé fin dal risveglio!



L'allenamento comincia... in cucina!

Diventare campioni, fin dai fornelli

L'alimentazione sana richiede un po' di attenzione, a partire dalla cucina. Una vita frenetica porta spesso a sacrificare il valore aggiunto di un buon piatto fatto in casa. Quando cuciniamo, la regola dovrebbe essere "largo alla semplicità", scegliendo cibi



Come cucinare?

Tutti i metodi di cottura sono validi a patto di variare e seguire alcune semplici regole.

PASTA O RISO

Primo piatto asciutto: condito con sughi semplici, meglio se di verdure o al pesto; bene all'emergenza anche la classica abbinata "olio e Parmigiano grattugiato".

Primo piatto in brodo: si intende minestra, minestrone (ottimo), passato di verdura, brodo vegetale, brodo di carne possibilmente ben sgrassato.

Piatto unico: è un modo semplice per cucinare il primo piatto insieme alla pietanza (secondo), può essere consumato sia asciutto che in brodo. Esempi di piatti unici: pasta al ragù, riso e piselli, risotto alla pescatora, pasta e ceci, polenta e merluzzo, riso o pasta in brodo con piselli o fagioli.

Il pasto si concluderà con la quantità di pane, verdure e frutta come indicato nella dieta.



CARNE E PESCE

Alla piastra, in padella, alla griglia o ai ferri (ma non carbonizzati!) senza aggiunta di condimento ma spezie a volontà.

Al forno, al vapore o al cartoccio (il pesce), crudo con succo di limone.

In umido, utilizzando il passato di pomodoro, oppure associandovi delle verdure.





sani, nel rispetto del gusto e delle proprietà nutrizionali degli alimenti. **Attenzione:** le preparazioni semplici offrono maggiore digeribilità, mentre il contenuto calorico si nasconde spesso nei sughi, in particolare se molto elaborati e ricchi di grassi.

VERDURE

Valgono le stesse modalità proposte per carne e pesce. **Crude**, secondo i gusti e le qualità possibili, conservano maggiormente il valore nutritivo. Le verdure possono essere anche utilizzate per la preparazione del primo o del secondo piatto.



LEGUMI

Non devono essere consumati come contorni ma **come secondi o piatti unici** (es.: pasta e fagioli, pasta e piselli, risotto con fagioli, zuppa di legumi).

PIZZA

Una volta alla settimana, meglio se margherita o alle verdure.



Un pizzico di sale basta!

Limitiamo il consumo di sale e di alimenti trasformati ricchi di sale (snack salati, patatine, etc.), evitando il più possibile l'uso di dado per brodo, ketchup, salsa di soia, etc. Per insaporire, **spazio alle spezie e alle piante aromatiche** come aglio, cipolla, alloro, prezzemolo, basilico, rosmarino. Ricordate: troppo sale aumenta il rischio di sviluppare **ipertensione** in età adulta.



Olio o burro?

È sempre meglio limitare l'utilizzo di grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, panna...) e preferire, per condimenti e sughi, **i grassi vegetali** come l'olio extravergine di oliva e oli vegetali come l'olio di mais, meglio se a crudo.

Alla scoperta delle etichette nutrizionali!

ELEMENTI PRINCIPALI IN ETICHETTA:

- **composizione** (principali nutrienti);
- modalità di **conservazione** e data di **scadenza**;
- **ingredienti e additivi** (fondamentali per individuare la qualità di un prodotto);
- **D.O.P.** (Denominazione d'Origine Protetta), **I.G.P.** (Indicazione d'Origine Protetta); indicazioni che promuovono la **qualità** dei prodotti e ne garantiscono la tracciabilità;
- prodotti **biologici** (ottenuti attraverso pratiche che non utilizzano sostanze chimiche e che rispettano l'ambiente) e O.G.M. (Organismi Geneticamente Modificati).

Leggere bene le etichette dei prodotti permette di valutarne la **composizione nutrizionale** (proteine, zuccheri e grassi), **manipolare gli alimenti correttamente** e conservarli al meglio, favorendo inoltre il **confronto tra alimenti simili** senza influenze di marca o pubblicità.



Alimentazione e gara

Vincere la sfida ai luoghi comuni

Imparare a gestire la propria alimentazione in relazione al giorno della gara è fondamentale. Del resto, la diponibilità di energie è imprescindibile per la resa muscolare. Tutte le attività sportive



In caso di lunghe gare di resistenza: 30-60 minuti prima della gara bere bevande energetiche a base di maltodestrine. In caso di indisponibilità di questi preparati, almeno 60-90 minuti prima, utili sostituti possono essere una banana o un po' di miele con pane o gallette di mais o riso.



RACCOMANDAZIONE

Per sforzi molto prolungati, è opportuno assumere 30-60 grammi di carboidrati ogni ora, partendo circa 20 minuti dopo l'inizio della gara e proseguendo ogni 20 minuti. Meglio preferire la forma liquida (bevande contenenti glucosio, fruttosio, saccarosio e polimeri di glucosio) perché l'assorbimento è migliore. Mini-pasti solidi sono di solito consigliabili nel caso di sforzi molto prolungati (superiori alle 3 ore), come nel caso del ciclismo su strada.

Alimentazione PRIMA della gara

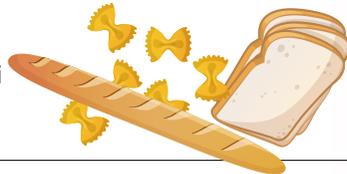
TEMPI: almeno 3-4 ore prima

Il pasto deve essere **facilmente digeribile, di volume moderato e povero di fibre o grassi** (che rallentano molto lo svuotamento dello stomaco). Deve essere invece **ricco di carboidrati**, con un **minimo apporto di proteine e di grassi** (sotto forma di olio).

Quando il tempo a disposizione prima della gara è inferiore (circa 2 ore) l'assunzione di energie dovrebbe essere esclusivamente sotto forma di carboidrati complessi.



Cereali e derivati (pasta, pane, patate, etc...)



Grassi (all'interno di preparazioni elaborate), **cioccolato** o **legumi** (per evitare problemi intestinali)



Alimentazione DURANTE le gare di lunga durata

TEMPI: per attività sportive prolungate (>45')

L'alimentazione durante la gara è importante per **attività superiori a 45 minuti**: in questo è da considerare anche la necessità o meno di una forma di integrazione oltre all'idratazione. In questo caso, soprattutto d'estate, meglio l'assunzione di bevande contenenti anche **sali minerali**. Durante gli esercizi aerobici di lunga durata bisogna anche reintegrare le riserve di carboidrati con una raccomandazione, riportata nella colonna a fianco.



richiedono attenzione, ma questo vale soprattutto per quelle di lunga durata in cui "il livello del serbatoio" nel corso della prestazione è comprensibilmente un parametro critico.

Alimentazione DOPO la gara

Fatta esclusione della già citata importanza della reintegrazione di liquidi, dopo la prestazione è essenziale procedere con la **ricarica energetica dei muscoli**. Questo a partire dai 30-40 minuti dalla fine della gara (per dare il tempo di eliminare gli eccessi di acido lattico). **Si può iniziare con carboidrati** in forma liquida (in associazione quindi all'idratazione) ogni 15-20 minuti, per arrivare quindi al **pasto vero e proprio** che deve essere ricco di **carboidrati complessi (cereali e derivati, patate)**, ma **non di grassi** (eventualmente meglio di origine vegetale) e apportare anche una **piccola quantità di proteine**. Infatti per almeno 24-48 ore dopo lo sforzo la capacità di ricostituzione del muscolo ad opera delle proteine assunte è potenziata. Frutta e verdura in abbondanza.



Fino a 24-48 ore dopo lo sforzo
La ricostituzione del muscolo ad opera delle proteine è potenziata

Entro un'ora
Fare un pasto vero e proprio ricco di carboidrati complessi, piccola quantità di proteine, frutta e verdura

Successivamente ogni 15-20 minuti
Assumere acqua e carboidrati in forma liquida

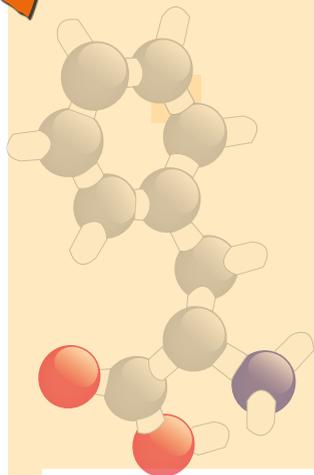
30-40 minuti dalla fine dell'attività
Eliminato l'acido lattico in eccesso, può partire la "ricarica" dei muscoli



**POST
GARA**



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 **0,8 g per kg** di peso.

Attività agonistica

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

Attività moderata

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





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 g 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)
• 450 g	di yogurt bianco magro	(220 kcal)
• 450 g	di yogurt magro alla frutta	(260 kcal)
• 205 g	di yogurt alla greca senza grassi	(110 kcal)
• 150 g	di filetto di merluzzo	(105 kcal)
• 150 g	di polpo	(120 kcal)
• 150 g	di soia	(190 kcal)
• 100 g	di controfiletto di bovino	(180 kcal)
• 100 g	di filetto di bovino	(130 kcal)
• 100 g	di petto di pollo	(110 kcal)
• 100 g	di coniglio	(110 kcal)
• 100 g	di cavallo	(110 kcal)
• 100 g	di lombo di maiale	(140 kcal)
• 100 g	di pesce spada	(150 kcal)
• 100 g	di ceci secchi	(360 kcal)
• 90 g	di petto di tacchino	(150 kcal)
• 90 g	di filetto di salmone	(170 kcal)
• 80 g	di lonza di maiale	(190 kcal)
• 80 g	di filetto di tonno	(100 kcal)

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

• 13.5 g	Fette biscottate	(400 kcal)
• 13 g	Pasta di semola	(370 kcal)
• 12 g	Pane bianco	(290 kcal)
• 9,5 g	Crackers	(458 kcal)
• 8 g	Biscotti secchi	(440 kcal)
• 7,5 g	Pane integrale	(230 kcal)
• 7 g	Riso	(360 kcal)
• 6,5 g	Cereali da colazione	(360 kcal)
• 6 g	Farina per polenta	(375 kcal)



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 diete per attività

SPORT DI RESISTENZA

Maratona, fondo e mezzofondo, sci di fondo, ciclismo su strada, nuoto sulle lunghe distanze, triathlon

60% CARBOIDRATI, 15% PROTEINE, 25% GRASSI

Chi fa sport di resistenza necessita di **grandi scorte di carboidrati a livello del muscolo per fornire l'energia indispensabile durante gli sforzi prolungati**. Per mantenere una buona massa muscolare, è necessaria anche una moderata dose aggiuntiva di **proteine**, ma solo negli sportivi che praticano allenamenti di lunga durata 2-3 volte alla settimana, oltre alle gare. **Pasta, riso, patate, pane, cereali, ma anche verdura, frutta fresca e secca** sono i padroni della tavola, anche più volte al giorno.

Proprio per l'elevato fabbisogno energetico richiesto, è necessario prestare molta **attenzione anche all'alimentazione prima, durante e dopo l'allenamento/gara**, per favorire l'efficacia dell'allenamento. Bisogna quindi provvedere a un rifornimento costante di energie, frazionandone l'assunzione su 5-6 pasti: **3 pasti principali completi, che prevedano l'apporto di proteine, e altri 2-3 spuntini a base di carboidrati**.

Questa deve diventare una regola costante nel periodo di allenamento intensivo pre-gara, soprattutto per quelle attività che prevedono prestazioni superiori all'ora di durata. Il rischio in chi si cimenta in lunghi allenamenti e in frequenti gare ad alta resistenza è la **magrezza eccessiva**.

Controllare il peso corporeo, che deve essere costante, è quindi importantissimo.

COLAZIONE

Latte parzialmente scremato	200 g
Biscotti secchi	50 g
Fette biscottate	50 g
Marmellata o miele	20 g

SPUNTINO

Frutta fresca	200 g
Pane integrale	40 g

PRANZO

Pasta	150 g
Formaggio grattugiato	5 g
Pesce	200 g
Pane integrale	40 g
Verdura	in quantità
Frutta fresca	200 g
Olio	35 g

SPUNTINO

Frutta fresca	200 g
Cracker leggeri (1 pacchetto)	30 g

CENA

Riso	130 g
Formaggio grattugiato	5 g
Carne	150 g
Pane integrale	40 g
Verdura	in quantità
Frutta fresca	200 g
Olio	35 g

Esempio di dieta per un atleta adulto (over 18), peso 65 kg, altezza 170 cm, che si allena 1 ora al giorno (variabile per intensità di esercizio)



SPORT DI FORZA

Sollevamento pesi, lancio del peso, martello o disco

55% CARBOIDRATI, 20% PROTEINE, 25% GRASSI

Per queste attività è necessario un **maggiore riguardo all'apporto proteico**.

Le proteine favoriscono lo sviluppo della massa muscolare, ma anche la sua **rigenerazione**: gli sport di forza determinano infatti un certo grado di "stress e danno" muscolare.

Non deve mancare una buona quota di **carboidrati**, senza i quali l'organismo sarebbe costretto a intaccare le riserve di proteine. L'apporto di **grassi** deve essere invece moderato, perché non sono una fonte preferenziale di energia e rischiano pertanto di **accumularsi** come tessuto adiposo.

COLAZIONE

Latte parzialmente scremato	250 g
Biscotti secchi	40 g
Fette biscottate	50 g
Marmellata o miele	10 g

SPUNTINO

Frutta fresca	200 g
Yogurt magro o alla greca senza grassi	1 vasetto

PRANZO

Pasta	120 g
Formaggio grattugiato	10 g
Pesce	200 g
Pane integrale	40 g
Verdura	in quantità
Frutta fresca	200 g
Olio	25 g

SPUNTINO

Frutta fresca	200 g
Cracker leggeri	--

CENA

Riso	100 g
Formaggio grattugiato	10 g
Carne	200 g
Pane integrale	40 g
Verdura	in quantità
Frutta fresca	200 g
Olio	250 g

Esempio di dieta per un atleta adulto (over 18), peso 65 kg, altezza 170 cm, che si allena 1 ora al giorno (variabile per intensità di esercizio)



Le diete per attività

SPORT DI VELOCITÀ E SCATTO

Sprint, salto in lungo, 100 metri, nuoto sulle brevi distanze...

60% CARBOIDRATI, 22% PROTEINE, 18% GRASSI

Questi sportivi si allenano con **esercizi di breve durata, ma quasi massimali**, anche per lunghi periodi di tempo, quindi **il consumo di energia è notevole**. Solo le gare sono massimali e brevissime. Proprio in queste fasi della prestazione, il lavoro muscolare è assolutamente anaerobico (in assenza di ossigeno) ed è possibile ottimizzarlo avendo a disposizione nel muscolo delle **buone riserve di creatin-fosfato**, un carburante che si può accumulare solo a fronte di un **buon apporto proteico**. **I carboidrati**, insieme anche alle proteine, sono l'unico nutriente che permette di sviluppare **forza esplosiva** (oltre a concentrazione mentale e altissima velocità di reazione!) di breve durata. **I grassi hanno un minore ruolo nella produzione di potenze**

elevate. Considerato il tipo di metabolismo, molto importanti sono inoltre le vitamine e i sali minerali, per questo **frutta e verdura fresche non devono mai mancare**.



COLAZIONE

Latte parzialmente scremato	250 g
Yogurt magro o alla greca senza grassi	--
Biscotti secchi	50 g
Fette biscottate	50 g
Marmellata o miele	20 g

SPUNTINO

Frutta fresca	200 g
Pane integrale	--
Yogurt magro o alla greca senza grassi	1 vasetto

PRANZO

Pasta	120 g
Formaggio grattugiato	10 g
Pesce	250 g
Pane integrale	40 g
Verdura	in quantità
Frutta fresca	200 g
Olio	20 g

SPUNTINO

Frutta fresca	200 g
Cracker leggeri	1 pacchetto 30 g
Prosciutto cotto	--

CENA

Riso	120 g
Formaggio grattugiato	10 g
Carne	250 g
Pane integrale	40 g
Verdura	in quantità
Frutta fresca	200 g
Olio	20 g

Esempio di dieta per un atleta adulto (over 18), peso 65 kg, altezza 170 cm, che si allena 1 ora al giorno (variabile per intensità di esercizio)



SPORT AD ATTIVITÀ MISTA

Tipicamente gli sport di squadra (calcio, pallavolo, basket), tennis

57% CARBOIDRATI, 18% PROTEINE, 25% GRASSI

Allenamenti frequenti e della durata di qualche ora caratterizzano questi sport a livello medio e alto. Negli sportivi impegnati nelle squadre con **allenamenti bisettimanali e partita domenicale** le esigenze nutrizionali sono moderatamente superiori alla norma. Sono **attività caratterizzate da uno sforzo di media durata** (quindi più di resistenza) che prevedono però la **realizzazione anche di movimenti di velocità**. I fabbisogni, e quindi le indicazioni dietetiche, sono una sorta di via di mezzo tra queste due tipologie di lavoro muscolare: sport di resistenza e sport di velocità.

Relativamente al calciatore, si ricorda che è stato pubblicato un anno fa un manuale dal titolo "La corretta alimentazione del giovane calciatore". Lo stesso può ritenersi valido anche per pallavolisti e cestisti.



COLAZIONE

Latte parzialmente scremato	200 g
Yogurt magro o alla greca senza grassi	--
Biscotti secchi	40 g
Fette biscottate	50 g
Marmellata o miele	20 g

SPUNTINO

Frutta fresca	200 g
Pane integrale	--
Yogurt magro o alla greca senza grassi	--

PRANZO

Pasta	120 g
Formaggio grattugiato	10 g
Pesce	200 g
Pane integrale	30 g
Verdura	in quantità
Frutta fresca	200 g
Olio	30 g

SPUNTINO

Frutta fresca	40 g
Cracker leggeri	50 g
Prosciutto cotto	20 g

CENA

Riso	200 g
Formaggio grattugiato	--
Carne	--
Pane integrale	--
Verdura	--
Frutta fresca	120 g
Olio	10 g

Esempio di dieta per un atleta adulto (over 18), peso 65 kg, altezza 170 cm, che si allena 1 ora al giorno (variabile per intensità di esercizio)

Le diete per attività

SPORT DI COMBATTIMENTO

Judo, pugilato, taekwondo, kick boxing...

55% CARBOIDRATI, 25% PROTEINE, 20% GRASSI

Queste discipline presentano un'attività muscolare mista tra sport di forza e di velocità/scatto, poiché il più delle volte in pochi minuti viene richiesta l'ottimizzazione di **gesti di forza, agilità e rapidità**. Il muscolo richiede quindi un **buon apporto proteico** che spesso deve essere superiore a quello di tutte le altre discipline. Il tipo di lavoro muscolare svolto, ma gli importanti traumatismi che possono incorrere nel corso della pratica sportiva, richiedono quindi un maggiore apporto di proteine per permettere un valido ed efficace recupero. Anche il **ridotto apporto di grassi** è importante. Queste attività sportive prevedono infatti il **mantenimento di un peso ottimale** per la permanenza nella specifica categoria. **Il peso deve essere**

però il risultato di un lento e graduale allenamento a tavola e non il risultato di pratiche "estreme" che il più delle volte si focalizzano sulla riduzione dell'apporto di liquidi e sulla sudorazione forzata.

Le **conseguenze negative** (anche sulla performance!) sono in questo caso quelle della disidratazione.

COLAZIONE

Latte parzialmente scremato	250 g
Yogurt magro o alla greca senza grassi	1 vasetto
Biscotti secchi	50 g
Fette biscottate	50 g
Marmellata o miele	20 g

SPUNTINO

Frutta fresca	200 g
Pane integrale	--
Yogurt magro o alla greca senza grassi	1 vasetto

PRANZO

Pasta	120 g
Formaggio grattugiato	10 g
Pesce	300 g
Pane integrale	40 g
Verdura	in quantità
Frutta fresca	200 g
Olio	20 g

SPUNTINO

Frutta fresca	--
Cracker leggeri	1 pacchetto 30 g
Prosciutto cotto	50 g

CENA

Riso	120 g
Formaggio grattugiato	10 g
Carne	250 g
Pane integrale	40 g
Verdura	in quantità
Frutta fresca	200 g
Olio	20 g

Esempio di dieta per un atleta adulto (over 18), peso 65 kg, altezza 170 cm, che si allena 1 ora al giorno (variabile per intensità di esercizio)





SPORT CHE NECESSITANO IL CONTROLLO DEL PESO

Ginnastica artistica e ritmica, judo, pugilato

55% CARBOIDRATI, 25% PROTEINE, 20% GRASSI

Esistono alcune discipline in cui il peso corporeo, per quanto importante, rischia di diventare una vera e propria "fissazione". Un peso contenuto migliora sicuramente l'agilità di un gesto atletico oltre che il controllo del corpo (anche per evitare di farsi male).

MASSA MUSCOLARE E GRASSA

La gestione di questo parametro della forma fisica (spesso soggettivo e non oggettivo) **non deve essere il centro dell'attenzione** a svantaggio di una buona massa muscolare. **È il peso in eccesso quello da combattere**, cioè quello costituito dalla massa grassa. La riduzione di quest'ultima è possibile solo se la **perdita di peso è lenta e graduale** attraverso una bilanciata e graduale riduzione dell'apporto calorico (ridurre le porzioni) e non l'eliminazione di un singolo macronutriente.

IL RISCHIO DELLO "YO-YO"

In tale prospettiva pasta e pane, proprio nel momento di allenamento intensivo, vengono demonizzati e il muscolo si trova ad essere senza il più importante combustibile. **Le rapide perdite di peso portano inoltre alla riduzione della massa muscolare!** In tutti questi casi si compromette la prestazione e il rischio di traumi e cadute aumenta. Come se non bastasse ci si espone alla **sindrome dello "yo-yo"** (il peso va su e giù) che al contrario **fa aumentare la**

massa grassa. L'esigenza in termini di macronutrienti è quella tipica di una dieta bilanciata e se serve una regolazione dell'apporto calorico, la giusta soluzione è un **"no al fai da te"**! Evidentemente le esigenze nutrizionali sono ben diverse tra una ginnasta di 50 kg e un pugile di 80 kg, ma la logica della conservazione del peso corretto è la stessa.



OCCHIO ALLA FRETTA!

- Il peso in eccesso è costituito dalla massa grassa: per ridurla occorre perdere peso in modo lento e graduale. Le perdite di peso troppo rapide fanno perdere massa muscolare, si compromette la prestazione e aumenta il rischio di traumi.

ATTENZIONE!

- Non eliminare mai un singolo alimento (es.: pasta e pane).
- No alle diete "fai-da-te": consultare sempre un esperto.



Sport, alimentazione e scelte etiche

Le criticità per l'atleta vegetariano o con specifici regimi alimentari

Specifiche osservanze religiose ed esigenze etico-culturali: questi aspetti coinvolgono nel nostro Paese migliaia di atleti. Le indicazioni fornite possono elasticamente adattarsi a tutti i tipi di esigenze. Tra queste ricordiamo la scelta etico-culturale del vegetarianismo e le osservanze alimentari previste dalle religioni islamica ed ebraica.



VIGIADIAN

Attenzione
a vitamine
e proteine!

Le criticità della dieta vegetariana fanno riferimento soprattutto alla **possibile carenza di ferro** (in particolare per le donne), **di vitamina B12 e D**, di calcio e, non ultime, **di proteine**. I rischi di carenze sono sostanziali nel caso vengano eliminati dalla dieta anche latte, uova e derivati (nel caso di veganismo).

Il consiglio per coloro che praticano regolarmente un'attività sportiva, a maggior ragione se a livello agonistico e di elevata intensità, è di **seguire una dieta latte-uovo vegetariana**. Il consumo di **legumi** come essenziale fonte di proteine deve essere quotidiano. Ma qualora la propria etica sia fondata su principi inviolabili, il consiglio è quello di **rivolgersi a uno specialista in nutrizione** per poter avere un programma alimentare completo e bilanciato.



Altre culture

Halal e Kasher?
Nessuna difficoltà

Halal e Kasher significano letteralmente "permesso" e "consentito" e si riferiscono ai **principi che regolamentano la nutrizione nelle persone di religione islamica ed ebraica**. A essere controllato è sostanzialmente il consumo di determinate **fonti proteiche** (carne, pesce, uova e formaggi). **È possibile fare a meno delle carni non permesse** - principalmente la carne suina -, sostituendole con altre macellate secondo le specifiche normative, e del formaggio: per soddisfare la quota proteica è sufficiente aumentare un poco la quantità del secondo piatto. È bene sottolineare che **le osservanze religiose descritte non sono in contrasto con un regime alimentare sano, bilanciato e adeguato**.

La scelta qualitativa e l'associazione dei molti alimenti consentiti nella giornata alimentare del giovane sportivo permette di far fronte senza problemi ai fabbisogni di un organismo in crescita che pratica sport.





NUTRIZIONE *e* SALUTE

Partner ufficiali Amici della Salute

Scopri i consigli dei Partner
ufficiali della Campagna
per la corretta alimentazione
dello sportivo

PARTNER UFFICIALI *Amici della Salute*





Alce Nero e il grano Senatore Cappelli, binomio vincente

Il grano duro biologico Senatore Cappelli è una storica varietà della popolazione di grani nordafricana Jenah Ratifah. Fu selezionato nel 1915 da **Nazareno Strampelli**, ma deve il suo nome al senatore abruzzese

Raffaele Cappelli che si fece promotore, agli inizi del '900, della **riforma agraria che portò alla distinzione tra grani duri e teneri**.

Coltivato in Italia, si contraddistingue per il profumo intenso, il sapore deciso e le spighe alte fino a un metro e ottanta che terminano con **inconfondibili baffi neri**.

Particolarmente resistente ai climi secchi, è considerato il re dei grani duri italiani.

LA PASTA E LE SUE PROPRIETÀ

La pasta Senatore Cappelli ha **un alto valore nutritivo** ed è ideale per un consumo frequente. Il grano con cui è prodotta **non è mai stato sottoposto a tecniche di manipolazione genetica**.

La pasta è poi un alimento **ricco di amido**, un particolare tipo di zucchero a struttura complessa che rilascia energia all'organismo in modo graduale. Oltre all'amido, **la pasta presenta circa il 12% di proteine**, percentuale che aumenta se vengono associate alle proteine dei legumi. Modestissimo è il contenuto di grassi che vengono generalmente integrati con il condimento.

Lo sapevi che...

Chi consuma un piatto di pasta tende a sentire gli stimoli della fame più tardi rispetto a chi assume la stessa quantità di pane, riso, pizza o polenta, poiché **ha un effetto saziante maggiore**.

Per questa ragione è da inserire nella dieta quotidiana con maggiore frequenza rispetto a questi ultimi. La frequenza consigliata a una persona sana è di **3-4 volte a settimana**.

La porzione di riferimento è di 80 g di pasta secca.

La pasta cotta al dente è più digeribile di quella molto cotta.

Gustalo così!
Spaghettoni con pelati, capperi, acciughe e burrata

SCOPRI LA RICETTA SU:
www.alcenero.com



BONOMELLI

DAL 1908

Una soluzione naturale e delicata per vivere bene

Per selezionare il meglio che la natura ci offre, **Bonomelli unisce l'antica tradizione delle piante officinali con la ricerca scientifica**, ottenendo un'ampia linea di tisane, studiate per prendersi cura di sé in modo naturale e per risolvere in modo delicato i piccoli problemi che spesso ci accompagnano nella vita di tutti i giorni. La linea è composta da Tisana Rilassante, Digestiva, Drenante, Linea, Depurativa, Regolarità, Gambe Leggere, Ventre Sgonfio, Anti-Age pelle, Detox, Vitalità, Vista, Memoria, Naso e Gola. Di seguito alcune di particolare interesse per il mondo sportivo.

TISANA RILASSANTE

È una miscela di erbe con **camomilla, biancospino, melissa, passiflora ed estratto di valeriana**, piante tradizionalmente note per le loro proprietà distensive. La presenza di fiori di **lime** e scorze di **arancia e mandarino** arricchisce la tisana di un gusto e un profumo davvero unici.

TISANA DEPURATIVA

È una miscela di erbe con **ortica, tè verde, cardo mariano, sambuco** ed estratto di **tarassaco**, piante tradizionalmente note per favorire i naturali processi di depurazione dell'organismo. La presenza di scorze di **pompelmo, limone e arancia** dona alla tisana un gusto agrumato, speciale e piacevole.

TISANA VENTRE SGONFIO

È una miscela di erbe con **finocchio, anice, carvi** ed estratto di **zenzero**, piante tradizionalmente conosciute per contrastare il senso di gonfiore e di tensione addominale. La presenza di **cannella** regala alla tisana un gusto morbido e gradevole.

TISANA VITALITÀ

È una miscela di **menta e liquirizia**, piante tradizionalmente conosciute per il loro sapore fresco e stimolante. La tisana è arricchita di **magnesio**, che contribuisce a ridurre la stanchezza e l'affaticamento favorendo il normale metabolismo energetico. La presenza di vitamine quali **vitamina C, B1, B2, B12 e niacina** contribuiscono al normale funzionamento del sistema nervoso.

Lo sapevi che...

All'interno della gamma Bonomelli sono presenti Tisane infondibili in acqua calda, ma anche in acqua fredda. **Con lo stesso filtro puoi ottenere una gradevole tisana calda o una piacevole tisana fredda** per dissetarti e prenderti cura del tuo benessere in estate o quando fai sport.

SCOPRI DI PIÙ SU:
www.bonomelli.it





Il pomodoro, ingrediente chiave della dieta mediterranea

Cirio è la marca che da oltre 160 anni porta **prodotti a base di pomodoro di qualità** sulle nostre tavole. Il pomodoro è un ingrediente chiave della dieta mediterranea ed è la prima fonte di licopene nell'alimentazione.

LE CARATTERISTICHE NUTRITIVE DEL POMODORO

Il pomodoro è un ortaggio con caratteristiche nutrizionali complete: tanta acqua, un buon contenuto di sali minerali, oligoelementi e molte vitamine idrosolubili. Quando maturo, è ricco di principi nutritivi a basso contenuto calorico, in particolare di **licopene**, un **potente antiossidante naturale** capace di proteggere le cellule dall'invecchiamento, ma che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare: **l'unico modo di assumere il licopene è tramite l'alimentazione**. In particolare, il consumo di pomodoro è consigliato, a differenza di altri tipi di ortaggi e verdure, **attraverso la cottura**, che **rende il licopene meglio assimilabile dal nostro organismo**, come in un sugo, salsa, concentrato o zuppa. Meglio ancora se associato ad acidi grassi come l'olio extra vergine d'oliva.

LE VIRTÙ SALUTISTICHE DEL LICOPENE

Numerosi studi scientifici evidenziano il ruolo del licopene nella **prevenzione di tumori dell'apparato digerente e del cancro alla prostata** e nel **trattamento dell'ipertensione e dell'ipercolesterolemia**. Il licopene diminuirebbe anche l'incidenza di artrite, la proliferazione dei radicali liberi e alcune patologie molto diffuse oggi, tra cui il morbo di Parkinson. **Le dosi giornaliere di licopene efficaci** corrispondono generalmente a **un litro e mezzo di succo di pomodoro o a 50 grammi di concentrato**. La passata Verace, la polpa Rustica, i pelati e gli altri prodotti Cirio, ottenuti lavorando il pomodoro fresco durante il mese di agosto e settembre, contengono il licopene necessario a un'alimentazione sana ed equilibrata per chi conduce una vita attiva e pratica regolarmente attività sportiva.

Lo sapevi che...

I prodotti Cirio sono completamente naturali, senza aggiunta di conservanti né coloranti. Fu proprio Francesco Cirio, nel 1856, ad adottare per la prima volta in Italia **la tecnica di conservazione dell'appertizzazione**, basata sull'uso del calore, superando i problemi di deperibilità dei prodotti ortofrutticoli.

Gustalo così!

Gnocchi di ricotta con asparagi su crema di pomodoro

SCOPRI LA RICETTA SU:
www.cirio.it





Olio Cuore e acido linoleico per lo sportivo

Un uso regolare di Olio Cuore, naturalmente ricco di grassi polinsaturi Omega 6 e in particolare di acido linoleico, è importante sia per lo sportivo che per la popolazione generale. **L'acido linoleico contenuto in Olio Cuore aiuta infatti a mantenere normali livelli di colesterolo nel sangue.** Olio Cuore è arricchito anche di Vitamina E, dotata di un effetto antiossidante, mentre l'integrazione con Vitamina B6 facilita il normale metabolismo energetico, essenziale in ogni attività sportiva.

COME MANTENERE IL COLESTEROLO AI NORMALI LIVELLI

Il colesterolo è fondamentale per il nostro organismo, ma se circola nel sangue in quantità eccessive può essere dannoso per la nostra salute. È possibile mantenere i normali livelli di colesterolo adottando uno stile di vita sano, a cominciare dall'alimentazione, che **deve apportare adeguate quantità di acidi grassi polinsaturi della serie Omega 6 (acido linoleico).** È stato dimostrato infatti che sostituendo i grassi saturi con i grassi polinsaturi della serie Omega 6 nella dieta, il tasso di colesterolo nel sangue si riduce. Via libera quindi agli olii vegetali ricchi di acido linoleico come Olio Cuore.

ACIDO LINOLEICO, UN GRANDE ALLEATO

L'acido linoleico, il capostipite e principale rappresentante degli Omega 6, è un acido grasso essenziale, che il nostro organismo non è in grado di produrre e deve quindi assumere dagli alimenti che ne sono ricchi (es. olii vegetali come il mais, la frutta secca, il germe dei cereali). Per le sue funzioni, come acido grasso essenziale, occorre consumarne almeno 5-6 grammi al giorno; per tenere a bada il colesterolo bisogna raddoppiarne l'apporto. **Due cucchiaini (20 g) di Olio Cuore forniscono circa 10 g di acido linoleico, ovvero il 100% della quantità necessaria,** secondo l'EFSA (l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare), **per ottenere un effetto benefico sul tasso di colesterolo.**

Lo sapevi che...

L'Olio di mais Cuore garantisce **un alto contenuto di acido linoleico, pari a 55%.**

UN CUCCHIAIO DI OLIO CUORE (10 g) FORNISCE:

- 5,5 g di acido linoleico;
- il 4,5% del fabbisogno energetico giornaliero (90 kcal);
- 8 mg di Vitamina E pari al 67% del VNR* giornaliero di Vitamina E;
- 0,1 mg di Vitamina B6 pari al 7,1% del VNR* giornaliero di Vitamina B6.

* VNR - Valori Nutritivi di Riferimento

Gustalo così!

Insalata di orzo con fagiolini, peperoni, sedano e formaggio

SCOPRI LA RICETTA SU:
www.oliocuore.it



DANONE I benefici dello yogurt alla greca

Portare la salute attraverso l'alimentazione al maggior numero possibile di persone: ecco qual è la *mission* di Danone, gruppo che da sempre promuove il consumo quotidiano di yogurt nell'ambito di una sana e corretta nutrizione. Sono tanti, infatti, i benefici associati al consumo di questo prodotto che contiene **calcio, fermenti lattici e fornisce proteine ad alto valore biologico.**

Non tutti gli yogurt però sono uguali. Quello alla greca, ad esempio, è uno yogurt che si caratterizza per la sua densità. Tale densità è il frutto di un processo di colatura del siero e all'utilizzo di un quantitativo doppio di latte. Il prodotto finale è di conseguenza **più ricco di proteine rispetto ad altri yogurt ed è indicato per la dieta dello sportivo.**

LE PROTEINE DELLO YOGURT NELLA DIETA DELLO SPORTIVO

L'alimentazione può influenzare significativamente le performance sportive, per questo motivo **il menù dello sportivo deve essere bilanciato, completo di nutrienti e facile da digerire.** Un ruolo fondamentale è svolto dalle proteine che aiutano a mantenere e accrescere la massa muscolare.

Lo sapevi che...

Una confezione di yogurt alla greca Oikos Bianco (150 g) contiene:

- **circa 15 g di proteine.** Oikos di Danone è ricco in proteine che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare. Inoltre, le proteine contenute in un vasetto di Oikos Bianco assicurano il 29% delle assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).
- **0% grassi.** Oikos di Danone sa unire il gusto e la consistenza di uno yogurt alla greca alla leggerezza di un prodotto senza grassi.
- **Naturale.** Grazie alla naturalità dei suoi ingredienti, rappresenta un ottimo alleato per la preparazione di piatti e snack in una dieta bilanciata.



Gustalo così!

**Risotto funghi e porri
con yogurt alla greca**

SCOPRI LA RICETTA SU:

www.oikos-danone.it/ricette

noberasco

La frutta secca, grande alleato per una vita sana

Nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata la frutta secca è fondamentale e dovrebbe essere **consumata quotidianamente per assumere acidi grassi insaturi, proteine, minerali e vitamine**. Piccole quantità di frutta secca al giorno (dai 20 ai 40 g) possono infatti contribuire alla riduzione del colesterolo, agendo soprattutto nel rapporto tra LDL/HDL a favore di quest'ultimo. Se pranzo e cena devono rappresentare i pasti più corposi della giornata, dal punto di vista organizzativo è importante non saltare mai la colazione e fare uno spuntino a metà mattina e uno a metà pomeriggio. **Consumare frutta secca e disidratata in questi frangenti è una sana abitudine** perché questo alimento contiene grassi monoinsaturi e polinsaturi, che fanno bene all'organismo, in primis al colesterolo.

UN ALIMENTO RICCO DI VITAMINE, FIBRA E MINERALI

La presenza di vitamine - come la A, E, C, K - contribuisce a rendere noci, mandorle, pistacchi e simili, **ottimi alleati per la salute**, insieme al contenuto di fibra e ai minerali, quali zinco, magnesio, ferro, potassio, fosforo e calcio. Inoltre, la presenza di acidi grassi essenziali rende la frutta secca una grande alleata per l'elasticità delle nostre cellule, favorendo gli scambi metabolici tra interno ed esterno.

LA FRUTTA SECCA AMICA DELLO SPORTIVO

Chi fa sport deve considerare con molta attenzione l'**apporto proteico** quotidiano che - da indicazioni dell'OMS - **non dovrebbe essere inferiore a 1,2 g/kg di peso**. In questo senso può essere di grande utilità consumare un buon quantitativo quotidiano di noci, nocciole, mandorle, pinoli e pistacchi per inserire il loro elevato apporto proteico all'interno del fabbisogno quotidiano. Inoltre, la frutta secca e disidratata **è particolarmente indicata per gli sportivi** in quanto ricca di nutrienti utili alla crescita muscolare, alla riduzione della fatica che insorge tra gli allenamenti e capaci anche di migliorare il tono del nostro umore influenzando studio, lavoro e attività fisico/motoria in modo positivo.

Lo sapevi che...

I semi oleosi e la frutta a guscio, come le noci, **sono tra gli alimenti protettivi contro obesità e malattie croniche** grazie alla presenza degli acidi grassi Omega 3 e Omega 6, oltre alla vitamina E.

Gustalo così!

Insalata completa con noci e cranberry

SCOPRI LA RICETTA SU:
www.noberasco.it



Nonno Nanni **Lo stracchino nella dieta, il segreto per stare in forma**

Nell'antica Grecia **formaggio**, pane e fichi rappresentavano la base della dieta degli atleti olimpici. Non a caso, anche oggi, nella piramide alimentare dello sportivo sono consigliate **almeno 2 porzioni di latticini al giorno**. Tra questi c'è il formaggio, che rappresenta **una fonte di proteine nobili** da alternare a pesce, carne, uova e legumi (ideali 3 porzioni di formaggio fresco da 100 g a settimana). Lo stracchino Nonno Nanni, formaggio fresco a pasta morbida, è fatto solo con buon latte e materie prime naturali di altissima qualità, senza conservanti e con **oltre 2 miliardi di fermenti lattici vivi** per grammo di formaggio.

ANCHE LA SCIENZA PUNTA SUI FORMAGGI

Nonostante i luoghi comuni, la scienza continua a promuovere il formaggio per diversi motivi:

- **placa l'appetito a lungo.** Il merito è della **caseina** che, grazie a tempi di assimilazione, assicura un senso di sazietà prolungato e un miglior controllo della glicemia: 100 g di stracchino Nonno Nanni con verdure e una fetta di pane nero sono un pranzo perfetto, anche per chi è a dieta.
- **aiuta a perdere peso.** Questa volta bisogna dire grazie al **calcio**. Lo rivela uno studio dell'Università del Tennessee (USA) che ha dimostrato come una dieta ipocalorica ricca in calcio proveniente dai latticini freschi aiuti a dimagrire, soprattutto sul girovita (100 g di stracchino Nonno Nanni apportano quasi la metà della quota giornaliera raccomandata di calcio).
- non tutti i grassi vengono per nuocere! Uno studio ha dimostrato che eliminare i grassi non aiuta a stare in forma, ma anzi favorisce l'effetto yo-yo. **I grassi devono rappresentare circa il 25% delle calorie quotidiane.** Mangiare latticini, nel rispetto di una dieta varia, diminuisce il rischio di sovrappeso (100 g di stracchino Nonno Nanni, essendo un formaggio fresco, hanno meno calorie - 302 - di un formaggio stagionato).



Lo sapevi che...

Dal punto di vista del sale, lo stracchino Nonno Nanni "vince" su molti altri formaggi avendo 440 mg di sodio (su 100 g di formaggio). In più, è ricco di triptofano che promuove la sintesi della serotonina, **regolatore naturale dell'umore e del desiderio di cibo**: 100 g stracchino Nonno Nanni soddisfano il fabbisogno quotidiano di questa preziosa sostanza.

Gustalo così!

Pizzette di melanzane con basilico, pomodorini e stracchino Nonno Nanni

SCOPRI LA RICETTA SU:
www.nonnonanni.it



Dal frutteto direttamente sulla tua tavola

La pera Opera, dolce, succosa, aromatica e salutare, viene prodotta dall'omonima azienda OPERA, l'unica grande cooperativa di frutticoltori italiani esclusivamente specializzata nella produzione di **pere italiane al 100%**.

LE PERE OPERA® PIACCONO PERCHÉ SONO

- **sane e cresciute nel rispetto dell'ambiente**, coltivate e confezionate seguendo i più severi standard internazionali.
- in grado di soddisfare i gusti di tutti grazie alle **tante varietà disponibili**: Abate, Williams, Max Red Bartlett, Conference, Kaiser, Decana, Carmen, Santa Maria, Falstaff, ecc.
- buonissime da gustare perché nascono e crescono nel cuore fertile della pianura del Po e sono **coltivate con impegno e competenza da più di 1.000 frutticoltori esperti** che le raccolgono e selezionano a mano una a una.

Lo sapevi che...

LE PERE OPERA® FANNO BENE PERCHÉ SONO:

- **povere di calorie e di grassi**: solo 41 Kcal/100 g e 0,1% di grassi vegetali*. La pera è raccomandata per chi vuole limitare l'assunzione di calorie senza rinunciare al gusto e al benessere della buona frutta italiana.
- **ricche di fibra e di acqua**: una pera di medie dimensioni, circa 160 g, contiene circa 6,5 g di fibra e circa 130g di acqua*. La fibra e l'acqua sono elementi essenziali della dieta perché favoriscono la regolare funzionalità dell'apparato digerente e la diuresi.
- **fonte naturale di potassio e di Vitamina C**: una pera di medie dimensioni, circa 160 g, contiene circa 210 mg di potassio e circa 6,4 mg di Vitamina C*. Il potassio è importante per una corretta alimentazione soprattutto per chi vive una vita sana e attiva.

Gustala così!

Insalata di pera Opera Abate e Parmigiano



* Fonte dati: INRAN – Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione

SCOPRI LA RICETTA SU:
www.operalopera.it



La linea dei "Latti Speciali"

L'importanza del latte per gli sportivi è ormai un valore riconosciuto. Grazie alle sue caratteristiche nutrizionali, infatti, **il latte è una bevanda ideale per chi pratica attività fisica**, sia a livello professionale che dilettantistico, grazie a un alto valore nutrizionale associato a poche calorie: 100 ml di latte intero apportano infatti 65 Kcal, mentre 100 ml di latte parzialmente scremato solo 46. Inoltre il latte riesce a soddisfare tutte le necessità alimentari dello sportivo riassunte con le famose 3R:

- **reidratare il corpo:** il latte contiene l'87% di acqua e un'alta concentrazione di minerali.
- **recuperare il danno muscolare e stimolarne la crescita:** il latte contiene il 3,5% di proteine (di cui 80% caseine, 20% proteine del siero).
- **rifornire energia:** grazie al 5% di lattosio fornisce la quantità adeguata di energia.

LO SPORTIVO QUANDO DEVE BERE IL LATTE?

Le proteine del latte sono caratterizzate da una composizione amminoacidica ottimale per supportare la sintesi proteica muscolare. Per questo, il loro **consumo dopo l'attività fisica** si rivela un mezzo fra i più efficaci per facilitare la sintesi e l'aumento della massa muscolare. Inoltre, bere latte dopo l'allenamento **favorisce i processi di reidratazione e riparazione del tessuto muscolare.**

Gustalo così!

I ricercatori Parmalat hanno messo a punto una linea di "latti speciali" adatta alle esigenze di tutti:



PARMALAT CALCIUM PLUS
Arricchito di Calcio e Vitamina D, contiene **più del 33% di calcio del latte normale**, che contribuisce alla coagulazione del sangue e alla funzione muscolare. La Vitamina D aiuta l'assorbimento del calcio e del fosforo e il mantenimento di ossa e denti. **500 ml di Calcium plus sono sufficienti per soddisfare il fabbisogno giornaliero di calcio di un adulto.**



PARMALAT OMEGA 3 PLUS
Contiene **EPA e DHA (Omega 3)**, sostanze che contribuiscono alla normale funzione cardiaca (l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 250 mg di DHA e EPA). Una tazza di Omega 3 Plus al giorno (250 ml) permette di assumere 150 mg di Omega3 (pari al 60% della dose di riferimento consigliata) e favorisce l'apporto di vitamine C, E, B6, B12, Selenio, acido folico e del 38% del valore nutritivo di riferimento del calcio.



LATTE PARMALAT ZYMIL
Zymil senza lattosio (meno dello 0,1%) **garantisce un'alta digeribilità** perché il lattosio viene scisso nei suoi zuccheri più facilmente assimilabili, glucosio e galattosio e agevola il lavoro che deve compiere il nostro organismo.



LATTE PARMALAT FIBRESSE
Contiene fibre alimentari solubili e biotina che favoriscono l'equilibrio della flora intestinale e contribuiscono al normale metabolismo energetico.

**SCOPRI DI PIÙ SU:
www.parmalat.it**



L'ABC della Merenda, un pieno di energia per lo sportivo

Gli esperti di alimentazione e nutrizione consigliano di "mangiare poco e spesso", in quanto **fare cinque pasti al giorno** è considerato il modello alimentare che meglio risponde alle esigenze del corpo umano, soprattutto di quello dei bambini, perché permette un funzionamento armonico e regolare dell'organismo, a vantaggio della capacità di esprimere in ogni momento il massimo livello di benessere. Tra scuola, studio, momenti di gioco e sport, è fondamentale che la giornata alimentare sia organizzata in modo da assicurare un **giusto e regolare rifornimento di energia**. Infatti, secondo i LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia) della Società Italiana di Nutrizione Umana, **una buona merenda per un ragazzo che consuma tra le 1500 e le 2000 kcal dovrebbe dare in media tra le 150 e le 200 kcal**, provenienti per almeno il 50% da carboidrati, con una quota non troppo abbondante, ma significativa di proteine e grassi, e una giusta quantità di sali minerali e vitamine.

LA MERENDA GUSTOSA, COMPLETA ED EQUILIBRATA

Dalla tradizione di Parmareggio e dall'esperienza dell'esperto di alimentazione e nutrizione **Dott. Giorgio Donegani**, nasce **L'ABC della Merenda**: gustosa, completa ed equilibrata, che con circa 200 Kcal è studiata per garantire il corretto apporto di carboidrati, proteine e grassi per sostenere le attività di studio e lavoro, ed in particolare per gli sportivi nel pre e post allenamento. L'ABC della Merenda, che nasce dal desiderio di fornire in modo completo e bilanciato ciò che serve a produrre energia, fornire materiale di costruzione e rigenerazione dei tessuti, idratare e anche remineralizzare l'organismo, all'insegna dell'equilibrio nutritivo, contiene:

- **Parmigiano Reggiano, preziosa fonte di calcio**, indispensabile per la salute delle ossa, e di **proteine**, necessarie per la costruzione e la rigenerazione dei tessuti muscolari, rese particolarmente assimilabili dalla lunga stagionatura.
- **grissini**, che forniscono carboidrati complessi, come fonte di **energia di lunga durata**, e una quota di grassi monoinsaturi "buoni" grazie all'olio extra vergine d'oliva.
- **frullato di frutta**, che migliora l'apporto vitaminico della merenda e aiuta la reidratazione.

Gustalo così!



L'ABC della Merenda con Snack di Parmigiano Reggiano DOP, grissini e frullato 100% frutta al gusto pesca.



L'ABC della Merenda Snack e Frutta secca con Snack di Parmigiano Reggiano DOP, mix di frutta secca (noci, uva e anacardi) e frullato 100% frutta gusto pera.



L'ABC della Merenda Parmareggio Bio con Snack di Parmigiano Reggiano DOP, grissini e succo alla pera, tutti provenienti da Agricoltura Biologica.



L'ABC della Merenda con Formaggio Parmareggio, grissini e frullato 100% frutta al gusto pera.

SCOPRI DI PIÙ SU:
www.parmareggio.it



Il pesce in scatola, "nobile" come le sue proteine

Il pesce è un **alimento insostituibile nella dieta alimentare**: particolarmente indicato in età pediatrica, un consumo pari a 1-2 porzioni a settimana contribuisce a un miglior sviluppo neurologico nei bambini, mentre 3-4 porzioni contribuiscono a una riduzione del rischio di coronaropatie negli adulti, sempre nell'ambito di un'alimentazione varia ed equilibrata.

LE VIRTÙ NUTRITIVE DEL PESCE CONSERVATO

Sfatiamo un'erronea convinzione: dal punto di vista nutrizionale, **il pesce in scatola presenta gli stessi vantaggi per la salute riconducibili al pesce fresco**. Rispetto al prodotto crudo, il processo di sterilizzazione del pesce in scatola determina una minima perdita di nutrienti, perdita che si verifica comunque in qualsiasi processo di cottura del pesce. I nutrienti caratterizzanti invece, come **proteine e Omega 3**, non subiscono variazioni. Il pesce in scatola Rio Mare, senza conservanti e rigorosamente controllato, è un alimento ricco di sostanze fondamentali per il benessere. Una confezione da 80 grammi di Tonno Rio Mare al Naturale sgocciolato, ad esempio, fornisce la stessa energia di una mezza banana, ma circa 10 volte in più di proteine!

Lo sapevi che...

UNA PORZIONE (100 g) DI TONNO ALL'OLIO D'OLIVA RIO MARE SGOCCIOLATO:

- Contiene **24 g di proteine, più di una bistecca di manzo cruda dello stesso peso**.

Le proteine "nobili" del pesce apportano tutti i tipi di amminoacidi, che consentono di mantenersi sani e robusti, intervenendo nella costruzione dei tessuti e nel ricambio cellulare.

- Assicura circa il **20% del fabbisogno giornaliero di fosforo**, che favorisce la salute delle ossa dei denti e controlla l'equilibrio del sistema nervoso.

- Contiene **Vitamina B12**, che aiuta a far funzionare bene il metabolismo energetico e il sistema nervoso;

- Assicura circa **metà della dose giornaliera necessaria di Vitamina PP che fa bene alla pelle**, quasi il doppio della carne di manzo.

Il pesce in generale, specificatamente quello azzurro, apporta inoltre **Omega 3**, che aiutano la prevenzione di arteriosclerosi e trombosi, la ricostruzione dei tessuti, la protezione del sistema nervoso e della retina. Poiché dopo la giovinezza il nostro organismo non è più in grado di produrre questi acidi grassi essenziali, **il pesce è un alimento in grado di fornirne quantità adeguate**.

Gustalo così!

Spaghetti alla carbonara con tonno e zucchine

SCOPRI LA RICETTA SU: www.riomare.it





IL NOSTRO OLIO

Olio Extra Vergine di oliva, portatore di benessere

L'olio Extra Vergine di oliva è **un ingrediente fondamentale nella cultura alimentare mediterranea e soprattutto italiana**. Proprio per questo Sagra offre un'ampia gamma di oli Extra Vergine, con caratteristiche organolettiche diverse tra loro, in grado di intercettare le diverse necessità e gusti dei consumatori, tra cui spiccano il **"Bassa Acidità"**, il **"100% italiano"** e **"Il Classico"**. L'olio Extra Vergine per la sua versatilità è un alleato unico in cucina, perfetto per ogni utilizzo.

L'OLIO EXTRA VERGINE PER LO SPORTIVO

L'olio Extra Vergine di oliva assume un ruolo rilevante nella dieta di uno sportivo che necessita di tutti i **macro e micro nutrienti** utili per affrontare lo sforzo fisico, sia dal punto di vista energetico, ma anche per contrastare i radicali liberi prodotti dall'intenso esercizio fisico. Grazie alla particolare composizione chimica, con preponderante concentrazione di **acidi grassi monoinsaturi** e un perfetto equilibrio di polinsaturi, oltre al discreto contenuto di **vitamina E** e alla presenza di composti minori, **quali i polifenoli**, l'olio Extra Vergine è l'ingrediente che non dovrebbe mai mancare nella dieta di uno sportivo.

SALUTE PER TUTTA LA FAMIGLIA

Ingrediente indispensabile sulla tavola, l'olio è **un prodotto straordinariamente naturale**, il semplice prezioso risultato che si ottiene dalla spremitura dell'oliva, una spremuta di natura, che non può che fare bene. L'olio Extra Vergine di oliva è ricco di **acido oleico**, acido grasso monoinsaturo che come tutti gli acidi grassi è fonte di energia e aiuta la riduzione del colesterolo "cattivo", inoltre vanta un equilibrato contenuto di **acidi polinsaturi**, essenziali per il buon funzionamento dell'organismo, è ricco di **sostanze antiossidanti, come ad esempio la vitamina E** e i composti fenolici, che preven-
gono l'ossidazione delle cellule, rallentando il processo di invecchiamento dovuto ai radicali liberi prodotti dal metabolismo del fegato.

Lo sapevi che...

La nostra storia inizia nel **1959** quando l'olio Sagra era venduto esclusivamente **nelle farmacie** e pochi altri selezionati negozi del nord Italia. Del resto, l'olio sin dall'antichità è sempre stato ritenuto un medicamento e spesso utilizzato come **mezzo per risolvere problemi legati alla salute**.

UN CUCCHIAIO (13 ml) DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA:

- apporta il 5% di fabbisogno energetico giornaliero (107 kcal) *
- apporta il 13% di fabbisogno giornaliero di Vitamina E (2 mg)*

* VNR - Valori Nutritivi di Riferimento

Gustalo così!
Linguine primavera

SCOPRI LA RICETTA SU: www.sagra.it





Selenella®

UN TESORO DI PATATA

La patata fonte di selenio per lo sportivo (e non solo)

Frutto di anni di ricerca e selezione, la Patata Selenella è il **primo alimento funzionale** (cioè naturalmente ricco di molecole con proprietà benefiche e protettive per l'organismo) **di origine vegetale**: altamente digeribile, ricca di amidi, vitamine e sali minerali, è ancor più preziosa perché fonte di selenio, un antiossidante alleato della nostra salute. La patata è un alimento **saziente** che **non contiene glutine** e rappresenta una **valida alternativa ai cereali**, perché è fonte di carboidrati complessi come la pasta o il riso, fornendo però quantità superiori di vitamine, sali minerali e fibre, con un minor apporto calorico.

L'ALIMENTO IDEALE PER UNO STILE DI VITA ATTIVO

L'amido contenuto nella patata fornisce energia e viene assimilato velocemente grazie a un indice glicemico mediamente elevato. La patata è anche **fonte di potassio**, minerale che contribuisce a mantenere la funzione muscolare in buono stato. Il **selenio**, invece, di cui Selenella è particolarmente ricca, oltre a rafforzare il sistema immunitario **contribuisce a proteggere le cellule dallo stress ossidativo**, stress che aumenta durante l'attività fisica a causa della produzione di radicali liberi da parte di diversi tessuti e organi.

CUCINARE LA PATATA

Per preservarne la qualità nutrizionale **è preferibile una cottura in pentola a pressione, al vapore o nel forno a microonde**: quest'ultimo, offrendo una cottura rapida permette di preservare vitamine e sali minerali, molto sensibili al calore.

Lo sapevi che...

Il contenuto di selenio negli alimenti dipende dalla sua presenza nel terreno.

L'Italia è un Paese a basso contenuto di selenio: l'apporto di questo elemento nella nostra dieta è piuttosto scarso e occorre quindi integrarlo.

UNA PORZIONE (200 g) DI PATATE SELENELLA:

- copre il **33%** del VNR* giornaliero di **selenio**, rispetto al 4% della pasta e al 15% del riso;
- apporta circa il **40% di calorie in meno** rispetto a una porzione media di pasta e riso (80 g);
- fornisce il 63% del VNR* giornaliero di **vitamina B6**, il 38% di Vitamina C, il 35% di acido folico, il 31% di niacina, il 15% di magnesio.

Gustale così!

Patate fritte non fritte

SCOPRI LA RICETTA SU:
www.selenella.it

* VNR – Valori Nutritivi di Riferimento



Valbona mantiene e racchiude nelle sue produzioni tutta la freschezza delle migliori materie prime. Ogni prodotto **custodisce in sé la freschezza** e, una volta aperto, sprigiona tutti i profumi e i sapori delle migliori verdure italiane, alimento chiave della dieta di ognuno di noi - sportivo e non - per via del notevole apporto nutrizionale - **le verdure sono ricche di fibre, vitamine A, B e C, sali minerali** - e dell'effetto antiossidante che contrasta l'azione dei radicali liberi.

Lo sapevi che...

UNA CONFEZIONE DI VEGANETTE (80 g):

- contiene **quasi 1 g di Omega 3**, un terzo dell'apporto giornaliero consigliato, grazie ai semi di lino e canapa presenti. Le proprietà antinfiammatorie degli Omega 3 **aiutano a ridurre il broncospasmo provocato dall'attività fisica**, migliorando così la prestazione dello sportivo
- **non contiene glutine, lattosio, soia, uova;**
- ha un **basso apporto calorico**: solo 140 kcal per confezione
- è **ricca di fibre**: fino a 7 g per confezione
- è disponibile **in 4 gusti**: Carciofi con semi di lino, Pomodori con semi di canapa, Spinaci con semi di canapa, Peperoni con semi di lino.

UN FLAN (85 g):

- è ricco di fibre: **contiene fino a 5 g di fibre**, circa il 25% del consumo giornaliero consigliato - i flan di spinaci contengono quasi 3 volte le fibre del peso equivalente di spinaci freschi)
- è altamente **digeribile**
- **non contiene glutine**
- è **ipocalorico**: ha solo da 90 a 115 kcal a seconda del gusto;
- è disponibile **in 8 gusti**: carciofi, spinaci, pomodoro, peperoni, zucchine, broccoli, funghi e radicchio.

I Flan sono disponibili anche nella **linea bambini, studiati appositamente per i più giovani e giovanissimi** consumatori, per avvicinarli in modo sano e divertente al mondo delle verdure, alimento che molto spesso i bambini faticano a mangiare. Disponibili in 4 gusti dolci e appetitosi: zucca, piselli, pomodorini dolci e carote.

Gustalo così!

Flan di carciofi con chips di pecorino e profumi orientali

SCOPRI LA RICETTA SU:
www.lemagiedellanatura.com





La frutta? Ottima anche da bere, ma senza zuccheri aggiunti!

La frutta fresca è un elemento di primaria importanza all'interno di un regime alimentare sano ed equilibrato.

Ciò vale in particolar modo per gli sportivi che hanno bisogno di determinati elementi nutrizionali prima, durante e dopo l'attività fisica.

UNA VALIDA ALTERNATIVA

I succhi possono essere considerati una valida alternativa alla frutta fresca esclusivamente nel caso in cui si parli di **prodotti "100% frutta"**, cioè **composti da sola frutta spremuta, senza zuccheri aggiunti**: la materia prima utilizzata contiene **acqua, vitamine, sali minerali, fitonutrienti** e una piccola percentuale di zuccheri naturali, importantissimi per fornire la giusta energia a chi svolge qualsiasi tipo di attività fisica.

UN BICCHIERE DI BENESSERE

Negli ultimi anni Yoga ha incentrato i suoi sforzi per innovare la categoria dei succhi di frutta: il risultato è la linea "Yoga 100% Frutta", sei prodotti (ananas, arancia, frutti di bosco, mela, pera e pesca) senza alcuna ulteriore aggiunta. **Un bicchiere di questi succhi fornisce l'equivalente nutrizionale di una porzione di frutta.** Parallelamente allo Yoga 100%, i ricercatori di Conserve

Italia hanno studiato la linea **"Yoga Tasky"**, quattro diversi prodotti in comodo formato tascabile ed ergonomico, adatti alle esigenze degli sportivi perché **ricchi di vitamina C**, che contribuisce anche al mantenimento della normale funzione del **sistema immunitario** durante e dopo uno sforzo fisico intenso.

Lo sapevi che...

Il succo d'arancia 100% è una bevanda perfetta per gli sportivi: il potassio contenuto in un bicchiere da 150 ml **contribuisce al funzionamento dei muscoli** e al mantenimento della normale pressione del sangue. **Un bicchiere di 150 ml di succo di arancia 100%.**

- Equivale al **4% dell'assunzione di calorie giornaliere raccomandate** nella dieta di una donna (circa 2.000 Kcal).

- Contiene **più del 50% del fabbisogno giornaliero di vitamina C**,

che contribuisce a ridurre la stanchezza e la fatica.

Gustalo così!

Yoga Tasky e Yoga100%

SCOPRI DI PIÙ SU:
www.succhiyoga.it





**NUTRIZIONE
e SALUTE** 
F.I.M.S.I.

**Campagna di Educazione Alimentare
a cura della Federazione Medico Sportiva Italiana**

www.nutrizioneesalute.fmsi.it



Stampato su carta riciclata



NUTRIZIONE *e* SALUTE

PARTNER UFFICIALI

Amici della Salute

