L'ALIMENTAZIONE NELL'ALLENAMEN

D.ssa STEFANIA ACQUARO
NUTRIZIONISTA SITEMICA E SPORTIVA

SA
NUTRIZIONISTA SISTEMICA

L’acquisizione della migliore condizione fisica e il raggiungimento della forma sportiva ottimale derivano dall’interazione di molti elementi.

SPORT E ALIMENTAZIONE

Non esistono alimenti particolari capaci di migliorare la preparazione e/o la prestazione atletica, ma solo buone o cattive abitudini alimentari che condizionano l'efficienza metabolica e il rendimento fisico ed atletico.

SPORT E ALIMENTAZIONE

L'alimentazione degli atleti deve essere calibrata sulle necessità e sui bisogni di ogni singolo atleta

ALLENAMENTO

Le esigenze nutrizionali dell'atleta:

- Età
- Sesso
- Peso
- Altezza
- Composizione corporea
- Tipo di sport
- Tipo di allenamento
- Frequenze allenamento

SPORT E ALIMENTAZIONE

Caratteristiche dell'alimentazione di un atleta

Maggiori necessità :

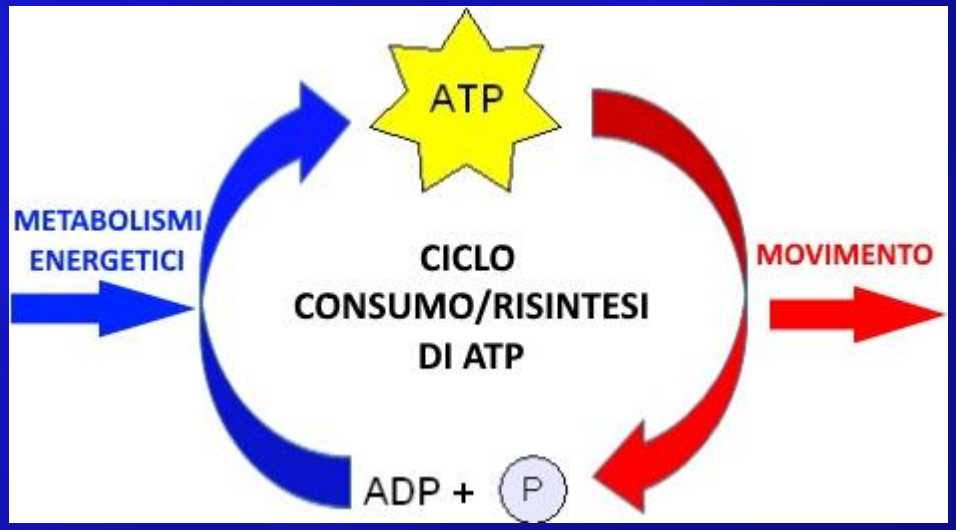
- - calorie
- - proteine
- - acqua
- - vitamine
- - minerali

ALLENAMENTO

AUMENTATO FABBISOGNO DI ENERGIA

CARBOIDRATI = ENERGIA

$$C_n(H_2O)_n$$



ALLENAMENTO

AUMENTATO FABBISOGNO DI ENERGIA

CARBOIDRATI

RI 55/60% energia giornaliera - 6/10g/kg p.c.

80% Carboidrati complessi – indice glicemico

20% carboidrati semplici (sportivi)

ALLENAMENTO

AUMENTATO FABBISOGNO DI ENERGIA

CARBOIDRATI = scorta di energia = glicogeno

Garantire elevati livelli di glicogeno muscolare

Migliori capacità prestative e miglior recupero

ALLENAMENTO

CARBOIDRATI INTEGRALI

L'IMPORTANZA DELLA FIBRA

12.6-16.7g/1000kcal

ALLENAMENTO

L'IMPORTANZA DELLA FIBRA

- Il microbiota del colon ha bisogno della presenza di fibre solubili in acqua per permettere la fermentazione
- Riduce la formazione di ammoniaca e amine tossiche
- Riduce pH intestinale favorendo assorbimento minerali
- Inibisce la formazione di sostanze potenzialmente cancerogene

Il microbiota negli sportivi

Probiotici:

- Azione protettiva epitelio intestinale
- Antinfiammatoria
- Immunomodulante
- Stimolante produzione citochine

Tannoc GV. PROBIOTICS AND PREBIOTICS. WHERE ARE WE GOING? Caister Academic Press, Norforlk, UK 2002

annoc GV PROBIOTICS . A CRITICAL REVIEW. Horizon Scientific Press; Norforlk, UK 1999

ALLENAMENTO

FABBISOGNO PROTEICO

ALLENAMENTO

Le 3 Q dell'apporto PROTEICO

QUANTE

QUANDO

QUALI

ALLENAMENTO

QUANTE

Modulare l'apporto proteico in base a:

- **Tipo di attività**
- **Tipologia dell'allenamento**
- **Condizioni dell'atleta**
- **Eventuale fase di recupero post infortunio**

ALLENAMENTO

FABBISOGNO PROTEICO

12/18% energia totale della dieta

1.2/2.0 g/kg p.c. (sportivi)

ALLENAMENTO

Le 3 Q delle PROTEINE

QUANTE

Dopo infortuni atleta ha bisogno di maggior apporto, i nuovi dati in letteratura danno 2.2/2.4 g/kg p.c.

QUANDO

Anabolic window ?!?

L'importante è che vengano presi nella giusta quantità distribuiti nella giornata

Ottimo prima di andare a dormire

Trommelen & Van Loon, nutrients 2016 nov28,8/12

ALLENAMENTO

Importanza per sintesi proteica

Calorie

Quantità

Qualità

Timing

ALLENAMENTO

FABBISOGNO LIPIDICO

25/30% energia totale della dieta
1.1 g/kg p.c. (sportivi)

Preferenza per le fonti vegetali
Olio extra vergine di oliva

Foto tratta da Dieta Mediterranea srl

ACQUA

Alimentazione o Nutrizione

SPORT E ALIMENTAZIONE

Migliore prestazione atletiche
Recupero in tempi brevi
Meno stanchezza

L' alimentazione durante il periodo dell'allenamento

Dieta Mediterranea

New Pictorial Proposal for an Environmental, Sustainable Mediterranean Diet

p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity

Adequate rest

Conviviality

Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs

Biodiversity and seasonality

Traditional, local and eco-friendly products

Culinary activities

IFMeD International Foundation of Mediterranean Diet
A healthy and sustainable Future

© 2016 International Foundation of Mediterranean Diet
Author: Scientific Advisory Committee of IFMeD
The use and promotion of this pyramid is allowed without any restriction

CEREALI

- Forniscono amido
- Alternare tipi di cereali :
  frumento, mais, riso, orzo, miglio, amarato, farro
- Cereali integrali

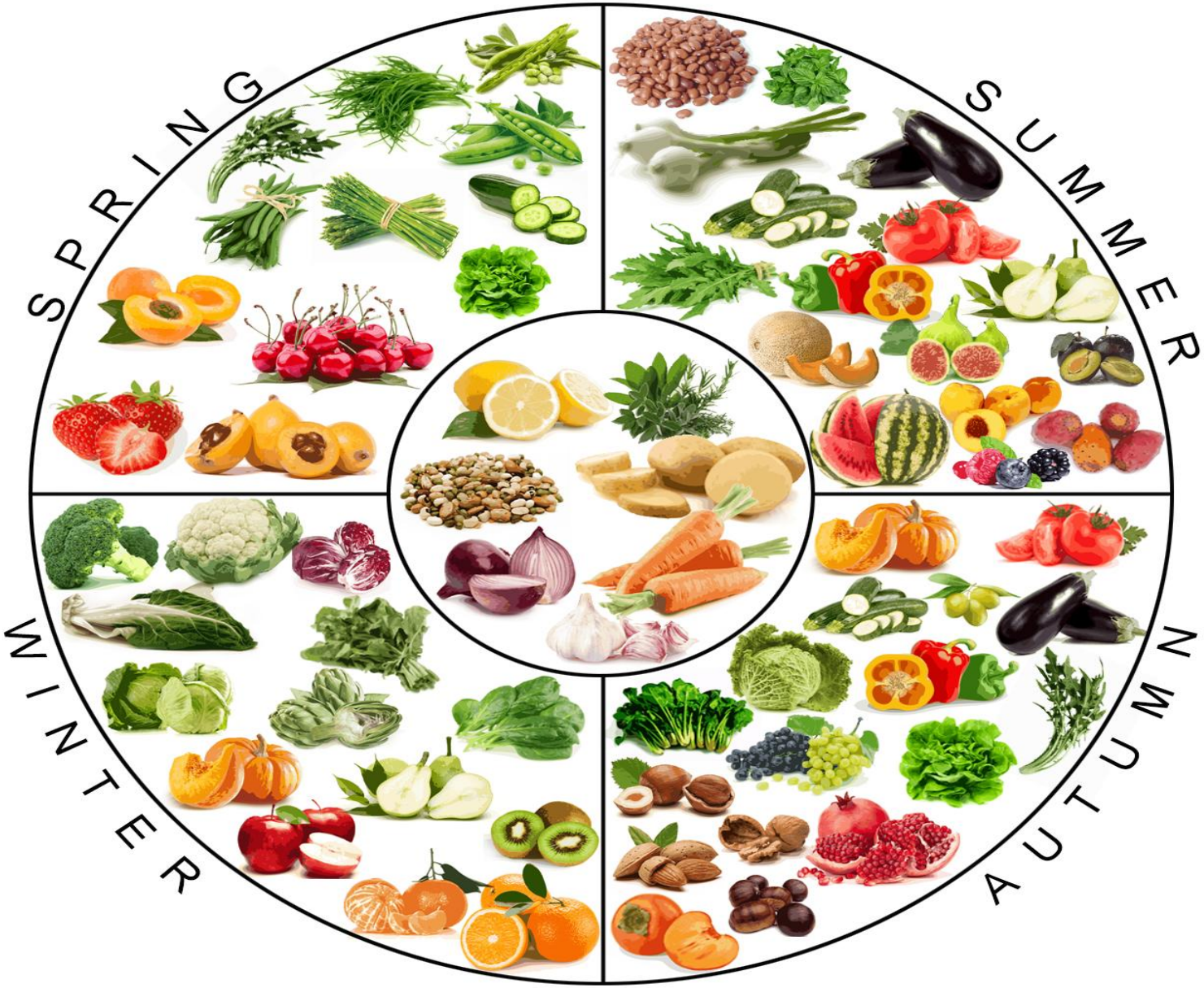
VERDURA E FRUTTA

Mangiare tutti i giorni almeno 5

porzioni tra frutta e verdura

Questi alimenti sono fondamentali per gli atleti

STAGIONALITA'



SOSTANZE ANTIOSSIDANTI
migliorare il recupero

- ***Acido ascorbico***
- ***Carotenoidi (pigmenti colorazione gialla,arancio,rossa)***
- ***Vitamina E (oli vegetali,frutti oleosi, olive etc.)***
- ***Composti fenolici (quasi tutti gli alimenti di origine vegetale,vino)***
- ***Micronutrienti (zinco, selenio,rame)***

migliorare il recupero

PROTEINE

alternanza settimanale

Distribuzione energetica dei pasti

COLAZIONE

Iniziare la giornata con la giusta energia

Quando mangiare?

L'alimentazione deve essere in funzione di:

- orario di allenamento
- digeribilità

Cosa mangiare a pranzo?

Per una completa digestione è opportuno che il pasto "completo" sia consumato almeno 3/4 ore prima dell'allenamento, se non è possibile, il pranzo deve essere composto da piatti semplici, limitato nella quantità e con pochi grassi.

CENA

Il completamento della giornata

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

D.ssa Stefania Acquaro
www.stefaniacquaro.it
@lanutrizionistaperTe