



# ALIMENTAZIONE & MOVIMENTO

**ALIMENT  
AZIONE &  
SPORT**

**Q**uando si pratica attività sportiva, sia a livello amatoriale che professionale, è molto importante adottare una corretta alimentazione e scegliere saggiamente tra un'ampia varietà di cibi.

Alimentarsi e idratarsi in modo corretto, per ricoprire il fabbisogno di energia e di nutrienti necessari allo svolgimento dell'attività fisica, è l'obiettivo da perseguire per tutti coloro che praticano sport.

Le evidenze scientifiche, inoltre, chiariscono che la Dieta Mediterranea, caratterizzata da scelte alimentari "prevalentemente" vegetali, è vincente per ottenere risultati sportivi ottimali e per promuovere la salute. Da studi scientifici condotti in diversi paesi del mondo, già a partire dagli anni '50 del secolo scorso, risulta che lo stile alimentare mediterraneo previene l'insorgenza di malattie cardiovascolari, diversi tipi di tumori e, probabilmente, la degenerazione cognitiva.

### **Dieta mediterranea**

Sulla tavola di chi pratica sport non devono mai mancare:

- **Carboidrati complessi** (cereali e derivati quali pane, pasta, polenta, prodotti da forno), che rappresentano la miglior e maggiore fonte energetica e devono essere presenti ad ogni pasto della giornata e sicuramente prima di affrontare lo sforzo fisico
- **Carboidrati semplici** (frutta e zuccheri) che forniscono energia immediatamente disponibile e quindi devono essere assunti in quantità limitata e possibilmente appena prima della pratica sportiva
- **Proteine** (pesce, legumi, carne, uova, latte e derivati)

che hanno un ruolo plastico, di ricostruzione, per il nostro organismo e che quindi devono essere introdotte in quantità controllata, preferendo quelle di origine vegetale e derivanti dal pesce, preferibilmente dopo lo sforzo fisico

- **Grassi** (oli e grassi naturalmente presenti nei cibi) sono sia una fonte energetica che plastica e sono importanti per il corretto apporto di alcune vitamine. È importante privilegiare i grassi derivanti dall'olio extravergine d'oliva, dal pesce e dalla frutta a guscio.

Quella mediterranea è la dieta in cui trionfano le verdure e la frutta di ogni tipo a seconda della stagione (**almeno 5 porzioni al giorno**). Sono proprio frutta e verdura i cibi che più di tutti, all'interno della dieta mediterranea, ricoprono un ruolo protettivo nei confronti di diverse malattie. Contengono moltissime sostanze indispensabili allo sportivo e si può affermare che sono integratori naturali di sali minerali, vitamine, fitocomponenti, acqua e fibra.

La campagna informativa **Five a day (5 al giorno)**, promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, suggerisce di mangiare almeno 5 porzioni al giorno tra verdura e frutta. La campagna sottolinea anche l'importanza di variare il consumo di frutta e verdura in base ai 5 colori predominanti.

A ogni colore corrisponde un carico specifico di sostanze salutari:

## ROSSO

(Licopene ed antocianine)



## GIALLO/ARANCIONE

(flavonoidi, carotenoidi, vit. C)



## BIANCO

(polifenoli, flavonoidi, potassio, vit. C, composti solforati nella cipolla e nell'aglio)



## VERDE

(carotenoidi, vit. C, magnesio, acido folico, luteina)



## BLU/PORPORA

(antocianine, carotenoidi, vit. c, potassio, magnesio).



È suggerito anche, in moderata quantità dato l'apporto energetico, il consumo di frutta secca (noci, nocciole, mandorle, ecc). L'atleta, oltre a scegliere il cibo con attenzione, deve assumerlo con un ritmo adatto al tipo di attività svolta durante la giornata. Nella pratica di ogni giorno, quanti pasti e quali cibi bisogna assumere per seguire i principi della dieta mediterranea ed ottenere la miglior prestazione sportiva possibile?

**ALMENO 5 PASTI AL GIORNO...  
COLAZIONE, PRANZO, CENA E DUE SPUNTINI.  
È MOLTO IMPORTANTE, INFATTI, NON ESSERE  
A DIGIUNO QUANDO SI PRATICA SPORT.**

Il primo pasto della giornata è fondamentale per garantire al nostro organismo il rifornimento di energia necessaria dopo il digiuno notturno e per affrontare l'intera giornata nelle migliori condizioni.

A colazione c'è chi preferisce il gusto dolce chi il salato. Di seguito alcune combinazioni di bevande e alimenti che, insieme, rappresentano colazioni nutrienti e gustose.

## **PRIMA COLAZIONE**

Alcuni esempi



**LATTE PARZIALMENTE  
SCREMATO**



**BISCOTTI SECCHI**



**UN FRUTTO  
DI STAGIONE**



**YOGURT CON FRUTTA  
FRESCA A PEZZI**



**FRUTTA SECCA**



**SPREMUTA  
DI AGRUMI**



**FETTE BISCOTTATE O PANE  
CON MARMELLATA O MIELE**



**LATTE  
PARZIALMENTE  
SCREMATO  
O YOGURT**



**FIOCCHI  
D'AVENA**



**FRUTTA  
FRESCA  
A PEZZI**



**FRUTTA SECCA**



**THE**



**PANE  
INTEGRALE**



**RICOTTA FRESCA**



**NOCI**

Le merende sono preziose per ricoprire il fabbisogno nutrizionale durante la crescita e ancora più importanti per chi pratica sport e si allena più volte a settimana.

A metà mattina, dopo una buona prima colazione, si consiglia uno spuntino con frutta fresca di stagione. Saziante ma leggera, la frutta è la scelta perfetta per arrivare con il giusto appetito a pranzo.

A metà pomeriggio, prima dell'allenamento, è invece importante consumare uno spuntino leggero, ma ricco in carboidrati complessi e semplici, che possa fornire il giusto apporto energetico, di acqua, vitamine e sali minerali. Ecco alcuni esempi di cibi nutrienti e digeribili.

## **MERENDA POMERIDIANA**

Alcuni esempi



**ACQUA**



**PANINO CON  
CIOCCOLATO  
FONDENTE**



**UN FRUTTO  
DI STAGIONE**



**SPREMUTA**



**YOGURT CON MUESLI  
O CEREALI**



**THE LEGGERO**



**FETTA DI TORTA ALLA FRUTTA  
O ALLA MARMELLATA**



**YOGURT**



**MACEDONIA  
DI FRUTTA**



**FRUTTA SECCA**



**PANE E MIELE**



**SPREUTA  
O SUCCO DI FRUTTA  
(100% FRUTTA SENZA  
ZUCCHERI AGGIUNTI)**



**SUCCO DI FRUTTA  
(100% FRUTTA SENZA  
ZUCCHERI AGGIUNTI)**



**FOCACCIA  
AL FORNO**



**PIZZETTA  
AL POMODORO  
E FORMAGGIO**



**ACQUA**

Pranzo e cena, insieme alla prima colazione, sono per l'atleta i pasti principali della giornata a cui destinare attenzione e cura se si vuole mantenere un buono stato nutrizionale nel tempo.

## **PRANZO**

Gli alimenti energetici devono prevalere in questa fase della giornata.

Il pasto può essere composto da:



Se si abbina la pasta ad un condimento a base di legumi o pesce od anche carne si ottiene un piatto unico che è completo dal punto di vista nutrizionale, sostanzioso ed equivalente all'associazione di un primo e un secondo piatto.

**PIATTO UNICO  
E COMPLETO  
DAL PUNTO  
DI VISTA  
NUTRIZIONALE**



## CENA

Il pasto serale completa la giornata alimentare. In funzione del pranzo consumato, la cena dovrà assicurare la giusta integrazione di nutrienti. Nella pratica potrà essere composta da:



**SECONDO PIATTO  
(LEGUMI, PESCE,  
UOVA, CARNE,  
FORMAGGIO)**



**CONTORNO  
DI VERDURE**



**PANE**

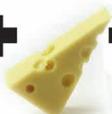


**FRUTTA**

oppure da:



**MINISTRA  
DI VERDURA**



**SECONDO**



**CONTORNO  
DI VERDURE**



**PANE**



**FRUTTA**

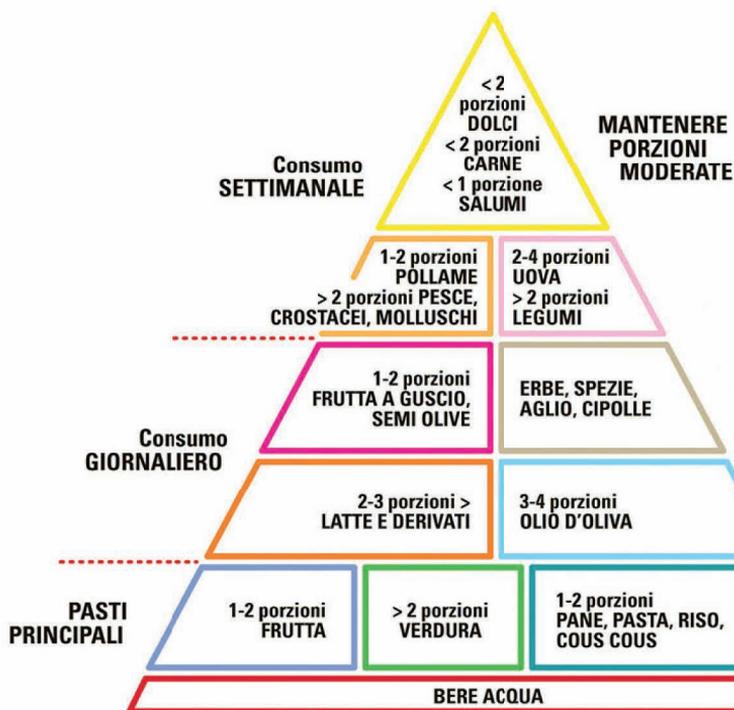
# E le bevande?

La bevanda per eccellenza per tutti e soprattutto per chi pratica sport è l'acqua, preziosa per l'apporto di sali minerali. Il fabbisogno giornaliero di acqua può variare molto da individuo a individuo e anche in funzione di diversi fattori come l'età, l'attività fisica e l'alimentazione. Nel soggetto adulto il fabbisogno medio è pari a **1,5 / 2 litri al giorno**, quantità che viene introdotta bevendo acqua, ma anche consumando altre bevande (latte, the, spremute di frutta) e alimenti ricchi di acqua quali verdura, frutta, minestre e zuppe. Negli atleti e in tutti coloro che praticano sport, idratarsi in modo corretto è essenziale per garantire la prestazione ottimale e il benessere.

Quantità adeguate di liquidi devono essere introdotte prima, durante e dopo lo sforzo fisico. Solamente in alcune particolari circostanze, su consiglio di professionisti esperti, l'aggiunta di zuccheri e sali nelle bevande può essere vantaggiosa. In tutti gli altri casi è meglio prediligere il solo consumo di acqua.

Per quanto riguarda le bevande alcoliche è bene non consumarne in previsione di prestazioni sportive e in ogni caso è buona abitudine limitarle al momento del pasto. In particolare, secondo la dieta mediterranea, è possibile, per un adulto, bere vino o birra nella quantità di 1 unità alcolica a pasto per l'uomo e mezza unità alcolica per la donna, ovvero 1 bicchiere da 125 ml per l'uomo e mezzo per la donna. Tutte le altre bevande alcoliche (distillati, amari, cocktail...) è bene evitarle in quanto possiedono gradazioni alcoliche molto alte e sono ricche in zuccheri semplici. Tutte queste indicazioni sono sintetizzate nella Piramide Alimentare Mediterranea.

# Piramide alimentare Mediterranea



Istituto Nazionale per La Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) 2009

# Integratori? Meglio gli alimenti

Si ritiene che lo sportivo, in virtù della sua costante attività muscolare, abbia un tale bisogno di energia per cui l'alimentazione comune non è sufficiente, sarebbe dunque necessario per chi pratica sport, ricorrere a supplementi artificiali, concentrati e composti da nutrienti sintetici multi-ingredienti.

Tale affermazione non è del tutto vera, l'alimentazione da sola, se seguita secondo un corretto piano alimentare adeguato al fabbisogno individuale, può tranquillamente sostenere qualsiasi necessità. Il ricorso agli integratori è plausibile nei pochi casi in cui, dopo accurata valutazione sanitaria che tenga conto dei ritmi di allenamento, impegno agonistico, predisposizione individuale e preferenza verso alcuni alimenti, non sia possibile seguire nel dettaglio un piano alimentare adeguato.

Ciò vale prevalentemente per atleti professionisti o di élite, per gli sportivi e per tutti coloro che praticano attività motoria la scelta deve essere quella della alimentazione sana con prodotti naturali e di qualità.

Tra le tante questioni relative all'integrazione dell'alimentazione, il tema dell'integrazione di sali minerali è sempre di estrema attualità.

Lo sforzo intenso, ancor più se praticato in ambiente caldo/umido e al chiuso, comporta una sudorazione profusa con prevalente perdita di micronutrienti e acqua. Nel sudore il sodio viene principalmente eliminato insieme a una

discreta quota di cloro. Una semplice riduzione del peso corporeo del 5% dovuta a disidratazione può comportare un calo della prestazione muscolare anche del 30%.

Recuperare è quindi necessario per prevenire la disidratazione, le alterazioni della pressione sanguigna e, soprattutto, il calo della concentrazione di sodio nel sangue, la cui presenza è fondamentale per il corretto equilibrio idrosalino dell'organismo.

Per ottenere una buona integrazione salina è necessario bere acqua prima e durante l'attività. Se l'impegno sportivo è di media intensità e non superiore a un'ora, l'acqua è sempre la soluzione vincente!

L'alternativa naturale a un integratore idro-salino commerciale, è sempre la scelta migliore. Grazie alle seguenti indicazioni è possibile preparare in casa un ottimo integratore di facile consumo e digeribilità a medio/bassa densità calorica e senza conservanti.

## **INTEGRATORE**

preparato in casa



**750 ml  
DI ACQUA**



**250 ml  
DI SPREMUTA  
DI AGRUMI  
O DI SUCCO  
DI FRUTTA 100%**



**40 gr  
DI ZUCCHERO**



**2,5 gr  
DI SALE  
DA CUCINA  
(NaCl CIOÈ  
CLORURO  
DI SODIO)**

Per preparare 1 litro di integratore servono:

**Tra gli alimenti consigliati dopo un intenso impegno muscolare si può scegliere tra:**



**FRULLATO  
DI FRUTTA  
FRESCA  
DI STAGIONE**



**LATTE**



**YOGURT  
ALLA FRUTTA**



**UNA MANCIATA  
DI FRUTTA SECCA**



**UN BICCHIERE  
DI LATTE  
FRESCO**



**FIOCCHI DI CEREALI  
PREFERIBILMENTE  
NON GLASSATI**

Se l'attività sportiva sostenuta è stata molto impegnativa e duratura (oltre i 60 minuti), è bene sapere che non è né obbligatorio ma neanche sbagliato decidere di consumare un pasto post-gara più sostanzioso, come ad esempio:



**MONOPORZIONE  
DI PARMIGIANO  
STAGIONATO**



**ACQUA**



**PANINO PICCOLO  
CON BRESAOLA**



**ACQUA**

### **Equivalenze integratori - alimenti**

Ogni integratore prodotto in forma sintetica contiene i principi nutritivi tipici di alcuni alimenti, l'integrazione con supplementi sintetici simula l'assunzione di alimenti, la imita, spesso a scapito del gusto.

Nella tabella seguente sono indicate alcune equivalenze tra alimenti ed integratori come spunto di riflessione e per comprendere che “l’originale” è sempre meglio dell’imitazione”.

<b>CATEGORIA ALIMENTARE</b>	<b>EFFETTO PRESUNTO</b>	<b>TIPOLOGIA DI SFORZO</b>
<b>PROTEINE IN POLVERE</b>	Recupero massa muscolare e mantenimento del tono muscolare	Prevalentemente anaerobico
<b>AMMINOACIDI RAMIFICATI (BCAA)</b>	Riduzione dei danni muscolari e della fatica muscolare, aumento della ricostruzione muscolare, fonte energetica	Anaerobico, misto
<b>CREATINA</b>	Fonte energetica durante la contrazione muscolare	Prevalentemente anaerobico
<b>CARNITINA</b>	Effetto sulla beta ossidazione degli acidi grassi	Qualunque tipo
<b>MALTODESTRINE (CARBOIDRATI COMPLESSI)</b>	Fonte energetica	Prevalentemente aerobico
<b>VITAMINE</b>	Benefici generali per l’organismo. Recupero funzionale in condizioni di carenza	Qualunque tipo
<b>GLUTAMINA</b>	Stimolazione sintesi proteica, aumento della massa muscolare, riduzione del rischio di sovrallenamento, aumento del glicogeno muscolare, aumento della secrezione del GH, effetto epatoprotettivo	Qualunque tipo
<b>ARGININA</b>	Effetto sulla vasodilatazione muscolare, sulla produzione endogena di creatina, antiossidante	Qualunque tipo
<b>INTEGRATORI SALI MINERALI (BEVANDE)</b>	Utili al recupero di elettroliti dopo una profusa sudorazione	Qualunque tipo

ASSUNTO NELLO SPORT	ALIMENTI EQUIVALENTI
Dopo un impegno muscolare notevole	Carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi, legumi + cereali
Dopo un impegno muscolare notevole. Scarse evidenze sull'efficacia prima dello sforzo	Tutte le carni sia bianche che rosse, legumi, legumi + cereali, anacardi, mandorle, pinoli, formaggi a pasta dura cotta e di lenta maturazione (parmigiano reggiano, grana), pecorino, provola, bresaola, prosciutto crudo, speck, salame felino, pesce azzurro, cefalo muggine e bottarga, sgombro, spigola tonno
Poco prima di un impegno muscolare	Carne bianca e rossa, pesce azzurro, tonno, salmone
Prima di un impegno muscolare	Carne bianca e rossa, merluzzo, baccalà
Prima e durante un impegno muscolare	Torta al forno, pane e miele, pane e marmellata, pane e cioccolato, granola con cereali frutta secca e frutta disidratata, bevanda a base di acqua supplementata con succo di frutta zucchero e sale da cucina
Sempre	Frutta, verdura, tutti gli alimenti
Prima e dopo un impegno muscolare	Carne bianca e rossa, latte, soia, fagioli, spinaci, cavoli e barbabietola (le alte temperature di cottura però denaturano la glutammina)
Dopo uno sforzo muscolare notevole per il recupero funzionale da affaticamento	Frutta secca, semi, legumi, carne, pesce
Dopo sforzi muscolari intensi e protratti	Acqua, frutta e verdura, tutti gli alimenti, succhi di frutta

# ALIMENTAZIONE & SPORT



COSTRUIAMO  
**SALUTE**

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025  
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

[www.costruiamosalute.it](http://www.costruiamosalute.it)