

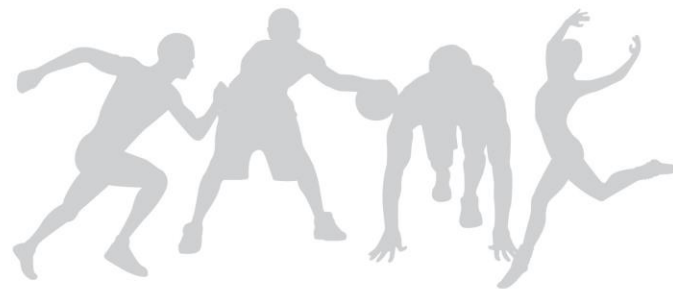


# ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT DI TORINO - F.M.S.I.



Centro di Eccellenza Federale per la Ricerca in Medicina dello Sport

## NUTRIZIONE E ATTIVITA' FISICA



Dott.ssa Giorgia Micheletti



## **Come deve essere un'alimentazione corretta per praticare attività fisica ?**

- Importanza di un corretto stile di vita
- Linee guida per una sana alimentazione

## **Quale relazione esiste fra sport e alimentazione?**

- Linee di indirizzo sull'attività fisica
- Alimentazione e sport

# L'IMPORTANZA DI UN CORRETTO STILE DI VITA

## GLOBESITY

- 60% degli italiani sono in sovrappeso
- 21% sono obesi
- Obesità infantile in crescita

## SEDENTARIETÀ

- 41% degli europei non svolge attività fisica
- Aumento rischio malattie croniche

Secondo l'OMS: alimentazione scorretta e sedentarietà sono i maggiori responsabili (preceduti solo dall'abitudine al fumo) dei 17 milioni di morti per malattie circolatorie cardiache e cerebrali.

# ATTIVITA' FISICA RACCOMANDATA DALL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITA' (WHO)

150 MINUTI A SETTIMANA PER GLI ADULTI

60 MINUTI AL GIORNO PER BAMBINI E ADOLESCENTI



**World Health  
Organization**





## OKKio alla SALUTE: Sintesi dei risultati 2016

- 1 bambino su 8 risulta inattivo
- 1 bambino su 20 raggiunge un livello di attività fisica raccomandato per la sua età
- Solo il 26% dei bambini, nella mattina dell'indagine, ha riferito di essersi recato a scuola a piedi o in bicicletta

1).



Nel 2016 **3** bambini su **10** hanno problemi di sovrappeso/obesità

Le femmine sono meno obese dei maschi



# Uno stile di vita per la salute

Alimentazione

Attività fisica

Peso corporeo (BMI 18-25)

Non fumare

Modesta assunzione di alcool



# { EQUILIBRIO VINCENTE }



## **Bilancio energetico:**

differenza fra la quantità di **energia introdotta** nell'organismo e **l'energia spesa** nello stesso tempo per le varie attività dell'organismo



# LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

## BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

### PIÙ È MEGLIO

2. Più frutta e verdura
3. Più cereali integrali e legumi
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

### MENO È MEGLIO

5. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
7. Il Sale? Meno è meglio
8. Bevande alcoliche: il meno possibile



Il più importante Ente italiano di ricerca sull'agroalimentare





# ATTIVITÀ FISICA IN BAMBINI E ADOLESCENTI

*Promuovere e facilitare l'attività fisica nei bambini richiede una pluralità di azioni che devono coinvolgere diversi attori, ciascuno con uno specifico ruolo*

## **Per la famiglia**

- adottare uno stile di vita attivo durante la gravidanza
- favorire l'apprendimento di uno stile di vita sano e attivo fin dalla più tenera età
- favorire l'attività fisica e sportiva

## **Per la scuola**

- sviluppare interventi educativi di promozione dell'attività fisica e sportiva progettati in raccordo tra settore scolastico e sanitario
- assecondare la tendenza di bambini e ragazzi a muoversi attraverso giochi di movimento e "pause attive"
- facilitare l'inclusione degli alunni disabili

5 - 17anni

Attività  
MODERATA



60  
Minuti

OGNI GIORNO

Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo

Attività  
INTENSA



3 VOLTE  
A SETTIMANA

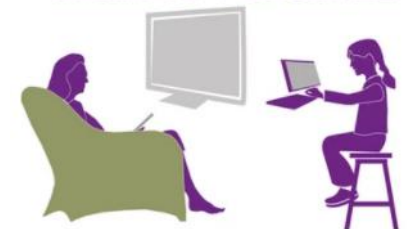
Per migliorare la forza muscolare e l'elasticità

## IL PIU' POSSIBILE



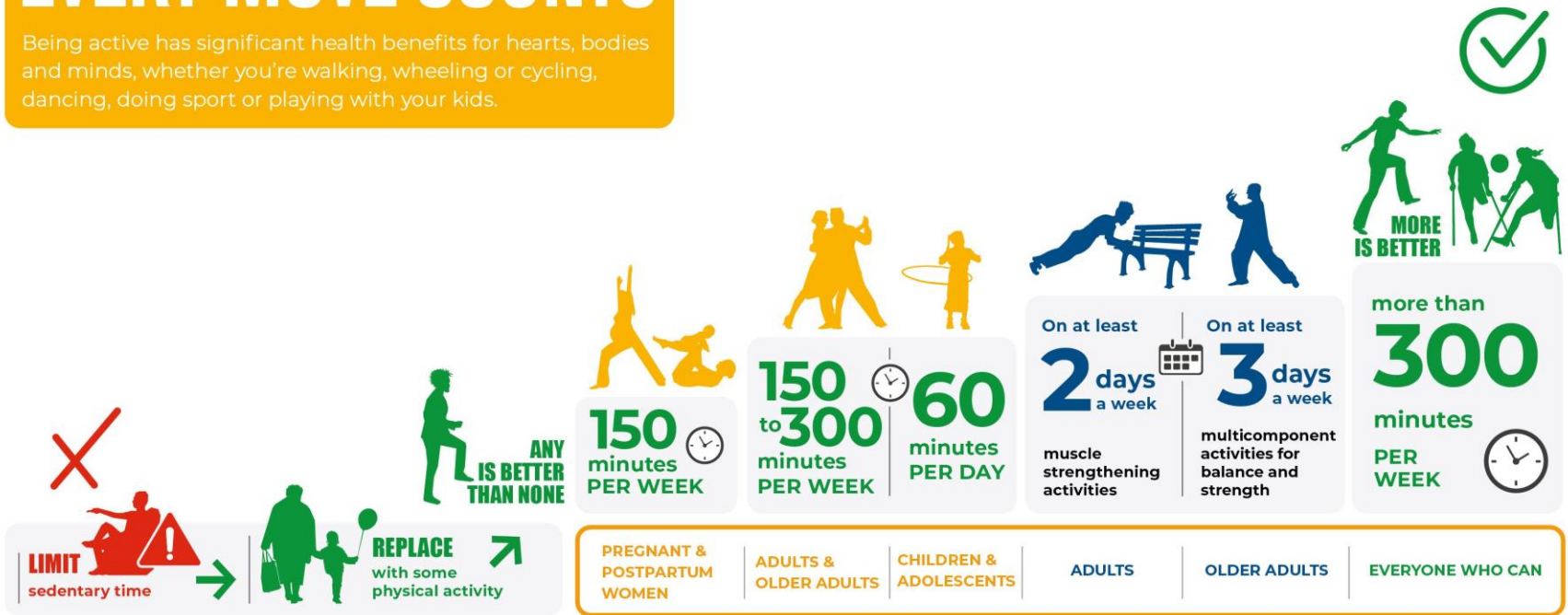
Fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, posteggiare la macchina lontano da casa e dal lavoro

## IL MENO POSSIBILE



# EVERY MOVE COUNTS

Being active has significant health benefits for hearts, bodies and minds, whether you're walking, wheeling or cycling, dancing, doing sport or playing with your kids.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

For more information, visit: [www.who.int/health-topics/physical-activity](http://www.who.int/health-topics/physical-activity)



## VANTAGGI DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE NELLO SPORT



Migliora le capacità fisiche e mentali



Contribuisce a prevenire gli infortuni



Abbrevia i tempi di recupero

**«Non esiste un alimento od un integratore che sia in grado di trasformare un brocco in un campione, ma un campione, se non si alimenta bene, diventa per certo un atleta mediocre»**

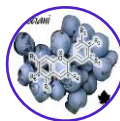
# 5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA



**3 PORZIONI DI  
VERDURA**



**2 PORZIONI DI  
FRUTTA**



**FIBRA,  
VITAMINE E  
MINERALI**



**ELEVATO  
POTERE  
SAZIANTE**





## PIÙ CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

1. **Principale fonte energetica**
2. **Fonte di fibra**
3. **Sazietà**



# PIÙ CEREALI INTEGRALI E LEGUMI



Ceci



Fagioli



Fagioli adzuki

## Tips:

- Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali, meglio se integrali
- Assumi la fibra di cui hai bisogno consumando alimenti ricchi in fibra, invece di supplementi
- Diagnosi di celiachia e di ipersensibilità al glutine devono essere fatte da un medico
- Aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi
- Se hai una sensibilità particolare ai legumi:
  - usa prodotti decorticati
  - elimina le bucce
  - metti in ammollo prima della cottura
  - usa alloro o alga kombu



Piselli



Soia



Fave



Lenticchie

# CEREALI

- Frumento (pasta, pane, fette biscottate)
- Riso (bianco, rosso, nero, basmati ...)
- Mais (polenta)
- Orzo, sorgo, miglio, avena, segale, farro
- Quinoa, amaranto, grano saraceno



Sono la principale fonte di nutrimento, il **50-60%**

Devono essere **presenti in tutti i pasti** (colazione, pranzo e cena)



# LEGUMI

*Per avere una dieta variata ed equilibrata è bene includere **3-4 porzioni a settimana di legumi.***



Questi ultimi sono però assimilati alle verdure a causa del basso contenuto proteico e alto in acqua.

# BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

- ✓ Asseconda sempre il senso di sete e tenta di anticiparlo
- ✓ 1.5-2 litri di acqua al giorno (almeno 6-8 bicchieri)
- ✓ Bevi frequentemente e in piccole quantità
- ✓ Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è molto fredda
- ✓ Bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) apportano anche altre sostanze che danno calorie (ad esempio zuccheri) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina)
- ✓ L'acqua in bottiglia è da conservare le confezioni sempre al riparo dalla luce e da fonti di calore



# FABBISOGNI IDRICI

Età	Assunzione adeguata di acqua (ml/die)	
Neonati Tra 6 e 12 mesi	800 ml	
Bambini Tra 1 e 3 anni	1200	
Tra 4 e 6 anni	1600	
Tra 7 e 10 anni	1800	
Adolescenti	Maschi	Femmine
Tra 11 e 14 anni	2100	1900
Tra 15 e 17 anni	2500	2000
Adulti e anziani	2500	2000
Gravidanza	2350	
Allattamento	2700	

È necessario porre particolare attenzione a determinate fasi della vita quali:

- Infanzia
- Età avanzata
- Gravidanza
- Allattamento

Per calcolare il tuo fabbisogno idrico

**Kg di peso corporeo x 30 = ml di acqua giornalieri**

# L'ACQUA NELLO SPORTIVO

A causa della notevole perdita di acqua e degli elettroliti disciolti nel sudore è importante idratarsi prima, durante e dopo l'allenamento con apporti adeguati di acqua.



attività fisica di intensità moderata o durata inferiore a 45-60 minuti: **solo acqua**

attività intensa e prolungata (oltre un'ora):  
necessario ripristinare i **minerali** perduti con la sudorazione (in particolare il sodio) e gli zuccheri, con **bevande idro-saline**

## TECNICHE PER AUMENTARE L'APPORTO DI ACQUA

- aromatizzarla con menta, limone o zenzero
- assumerla sotto forma di tè o tisane
- Assumere alimenti molto ricchi in acqua come zuppe o minestre
- Darsi degli obiettivi:  
500 ml entro pranzo  
500 ml entro cena  
2 bicchieri ad ogni pasto  
2 tisane giornaliere



## GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

1. Alto **valore energetico**
2. Ruolo **strutturale**
3. Ruolo **funzionale**



# GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

## Tips:

1. Alto **valore energetico**
2. Ruolo **strutturale**
3. Ruolo **funzionale**

- Modera la quantità di grassi ed oli per condire e cucinare
- Limita il consumo di grassi di origine animale
- Preferisci l'olio extravergine d'oliva a crudo
- Evita di riutilizzare grassi e oli già cotti
- Non eccedere nell'utilizzo della frittura
- Preferisci carni magre ed elimina il grasso visibile
- Preferisci i formaggi magri, in quantità moderata, come secondo piatto



# QUALI GRASSI DA QUALI ALIMENTI

*Sintesi di diversi tipi di lipidi*

**Acidi grassi insaturi**

Polinsaturi

Monoinsaturi



omega-3



omega-6



omega-9

**Acidi grassi saturi**



**Acidi grassi trans industriali**



- **Acidi grassi saturi:** portano all'innalzamento del livello di colesterolo. Fonti principali: alimenti di origine animale (carni grasse e derivati, prodotti lattiero-caseari non scremati) e oli vegetali tropicali.

**Acidi grassi insaturi: grassi buoni**

Fonti principali: oli vegetali non tropicali.

- **Polinsaturi:** acidi grassi omega-3 (prodotti ittici, alcuni oli vegetali e frutta secca in guscio) e omega-6 (oli di mais, girasole e soia).
- **Monoinsaturi.**

- **Acidi grassi trans:**

Aumento del colesterolo. Si formano durante cotture a elevate temperature (> 220°C)

# ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: MENO È MEGLIO

Un consumo eccessivo di zuccheri è correlato con l'insorgenza di carie dentale, obesità, diabete mellito e malattie cardiovascolari.



# QUALI E QUANTI ZUCCHERI

È importante fare una distinzione tra:

- Zuccheri «**intrinsici**» e quindi naturalmente presenti negli alimenti quali latte (lattosio), frutta (fruttosio), miele.
- Zuccheri «**estrinseci**» e quindi aggiunti durante i processi produttivi (es. prodotti confezionati e bevande zuccherate).

Il consumo totale di zuccheri semplici non dovrebbe superare il 10-15% dell'apporto energetico.

Essendo il latte, la frutta e la verdura importanti nella nostra alimentazione e quindi da assumere giornalmente, è necessario limitare gli zuccheri aggiunti, per evitare di superare il limite massimo giornaliero



## SOSTITUTI DELLO ZUCCHERO

### I DOLCIFICANTI O EDULCORANTI

- hanno un potere calorico inferiore, ma il loro consumo non è affatto indispensabile
- Terminano il **-olo** oppure in **-osio** in etichetta nutrizionale

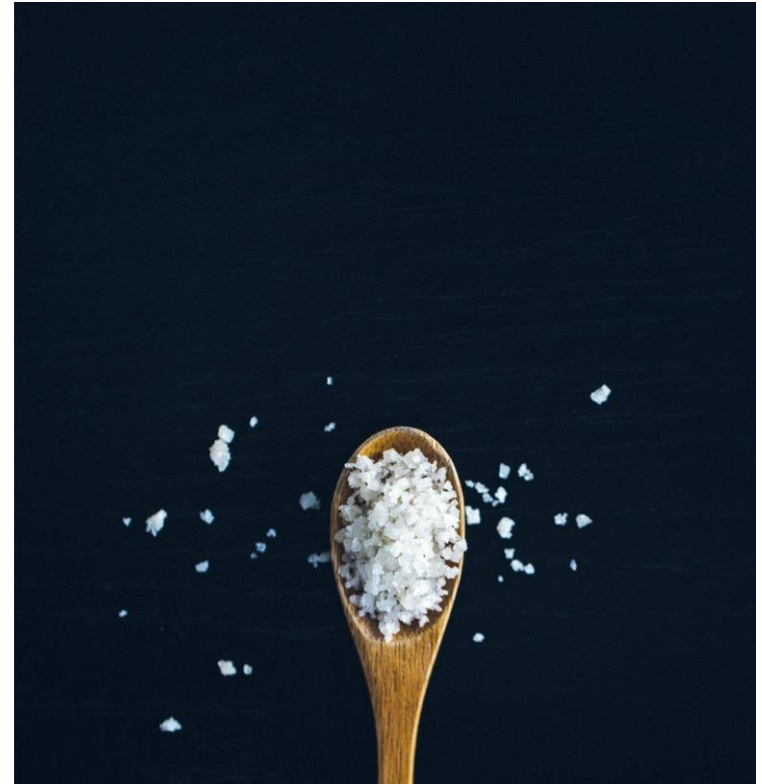
Se usati quotidianamente possono:

- Portare a problematiche intestinali
- Essere percepiti come zuccheri dal nostro corpo



## IL SALE? MENO È MEGLIO

Un consumo abbondante di sale favorisce l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa, un fattore di rischio importantissimo per molte malattie cardiovascolari.



## ABBIAMO BISOGNO DEL SALE?



Non vi è necessità di aggiungere sale ai cibi, in quanto quello già contenuto in natura negli alimenti, è sufficiente a coprire le necessità dell'organismo.

Siccome però l'adulto italiano medio ingerisce eccessive quantità di sale (circa 9 g/die), è stato stabilito un limite per la prevenzione **< 5 g/die.**



## COME RIDURRE IL SALE

- Riduci l'utilizzo di sale sia in **tavola** che in **cucina**
- **Utilizza sale iodato**: più sodio (carenza generale tra gli italiani) e meno sodio
- Utilizza **spezie** o **altri condimenti** al posto del sale
- Limita **affettati** e **formaggi**, anche loro ricchi di sale
- Limita l'uso di condimenti alternativi come il **dado da brodo**
- Limita l'uso di **salse** come ketchup e maionese
- Inserisci il sale solo **a fine cottura**





## VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE: COME E PERCHÉ

Variare l'alimentazione significa fare scelte che permettano di costruire uno stile alimentare completo ed equilibrato, in grado di portare benefici psico-fisici in generale, diversificando i sapori, evitando la monotonia e al tempo stesso prevenendo squilibri nutrizionali.



# COSA SI INTENDE PER «CORRETTA ALIMENTAZIONE»

## NON SIGNIFICA

- Fare rinunce
- Fare una dieta
- Mangiare solo alimenti sani (claims)

## SIGNIFICA

- Introdurre tutti i nutrienti necessari
- Giuste frequenze di consumo
- Quantità adeguate di ogni alimento
- Per lo sport: corretto timing di consumo

# COMPORRE I PASTI

## VERDURE

VERDURA CRUDA O  
COTTA, MINESTRE



## FONTE DI PROTEINE

CARNE BIANCA O ROSSA,  
PESCE, UOVA, LEGUMI,  
FORMAGGI MAGRI



## CEREALI

PASTA, RISO, CEREALI,  
PANE, PATATE



## ACQUA

>2-3 BICCHIERI

OPZIONALI: TÈ O  
CAFFÈ

## GRASSI

2 CUCCHIAI

OLIO EXTRA  
VERGINE D'OLIVA

## AROMI

SALE, PEPE, SPEZIE,  
ACETO, SENAPE

## FRUTTA

1 FRUTTO PICCOLO

FRESCA, ESSICCATO O COTTA

# Le «R» dello SNACK POST-ALLENAMENTO

## REIDRATA

Bevi almeno 2 litri di acqua nelle 2h dopo l'allenamento per recuperare i liquidi persi con la sudorazione



## RICARICA

Mangia una buona quota di carboidrati per recuperare le energie consumate:

- pane
- fette biscottate
- cornflakes
- frutta fresca



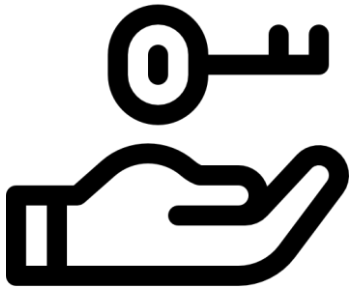
## RICOSTRUISCI

Mangia una piccola porzione di alimenti proteici per favorire il recupero muscolare:

- yogurt greco
- yogurt o latte
- yogurt o bevanda di soia
- uova
- affettato magro
- ricotta

## 5 KEY MESSAGES

- 1) **SANA ALIMENTAZIONE** : più frutta e verdura, cereali e legumi – meno sale e zucchero aggiunto – i giusti grassi
- 2) **LINEE GUIDA ATTIVITA' FISICA** – 60 minuti di attività ogni giorno per i bambini
- 3) **MOBILITA' ATTIVA**
- 4) **DISTRIBUZIONE dei PASTI** in base all'attività fisica
- 5) **STILE DI VITA A CASA E A SCUOLA**



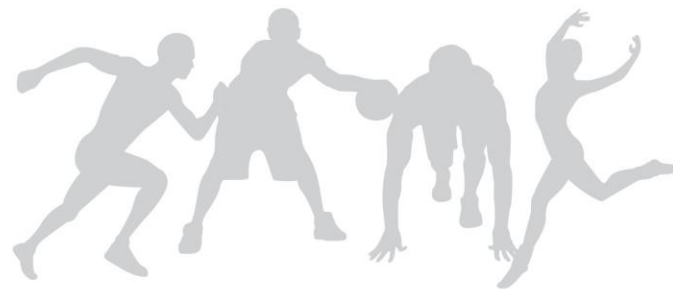


# ISTITUTO DI *MEDICINA* DELLO SPORT DI TORINO - F.M.S.I.



Centro di Eccellenza Federale per la Ricerca in Medicina dello Sport

## GRAZIE PER L'ATTENZIONE



Dott.ssa Giorgia Micheletti