



# ALIMENTAZIONE & MOVIMENTO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

**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 malattia 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 PRATICÀ 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**



**FIOCCHI DI CEREALI  
INTEGRALI**



**FRUTTA SECCA**



**SPREMATO  
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:



**MINESTRA  
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 SPREMITA  
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**

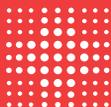
Ogni integratore prodotto in forma sintetica contiene i principi nutritivi tipici di alcuni alimenti, l'integrazione con supplementi sintetici simula l'assunzione di alimenti, la imita, spesso a scapito del gusto.

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”.

CATEGORIA INTEGRATORE	EFFETTO PRESUNTO	TIPOLOGIA DI SFORZO	
<b>PROTEINE IN POLVERE</b>	Recupero della massa e mantenimento del tono muscolare	Prevalentemente anaerobico	D
<b>AMINOACIDI</b>	Recupero dalla fatica muscolare, supporto alla sintesi proteica	Prevalentemente anaerobico e misto	D s a
<b>MALTODESTRINE (CARBOIDRATI COMPLESSI)</b>	Supporto alla prestazione aerobica come risorsa energetica aggiuntiva alle scorte di zuccheri	Qualsiasi tipologia	F
<b>CREATINA</b>	Supporto alla contrazione muscolare	Prevalentemente anaerobico	F
<b>VITAMINE</b>	Benefici generali per l'organismo, recupero funzionale in condizioni di carenza	Qualsiasi tipologia	S
<b>CARNITINA</b>	Effetto sulla beta ossidazione degli acidi grassi con lieve efficacia sulla riduzione dei trigliceridi nel sangue.	Qualsiasi tipologia	F n e
<b>GLUTAMINA</b>	Blando effetto epatoprotettivo, utile ai processi metabolici del sistema nervoso	Qualsiasi tipologia	F n e
<b>ARGININA</b>	Utile alla produzione di ossido nitrico, importante nei processi di vasodilatazione muscolare e come stimolo alla produzione endogena di creatina.	Qualsiasi tipologia	S c f
<b>INTEGRATORI SALI MINERALI (BEVANDE)</b>	Utile al recupero di sali dopo una profusa sudorazione	Qualsiasi tipologia	D

	<b>ASSUNTO NELLO SPORT</b>	<b>ALIMENTI EQUIVALENTI</b>
	Dopo un impegno muscolare notevole	Carne, pesce, albume d'uovo, latte e derivati, legumi, ecc.
	Dopo un impegno muscolare notevole, scarsa dimostrazione di efficacia per assunzioni precedenti lo sforzo	Formaggio Parmigiano/Grana, panino con fetta di prosciutto crudo, tonno al naturale, ecc.
	Prima di un impegno muscolare	Fetta di crostata di marmellata, piatto di riso, piatto di pasta al pomodoro, pane e miele, crackers e prodotti da forno, ecc.
	Poco prima di un impegno muscolare	Carne bianca o rossa (coniglio, maiale, cavallo), ecc.
	Sempre, prima dei pasti	Frutta fresca, secca ed essiccata, verdure, quasi tutti gli alimenti contengono una quota di vitamine soprattutto gli alimenti freschi, di stagione e crudi.
	Prevalentemente prima di un impegno muscolare NB: non è dimostrato un effetto utile alla funzione muscolare	Carne (agnello, pecora, coniglio), formaggi, latticini, ecc.
	Prevalentemente prima di un impegno muscolare. NB: non è dimostrato un effetto utile alla funzione muscolare	Cavoli, bietole, fagioli, siero del latte, ecc.
	Soprattutto dopo periodi intensi di sforzo muscolare per recupero funzionale da affaticamento	Frutta fresca (cocomero, melone) e secca, zucchine, lenticchie, gamberetti, merluzzo, ecc.
	Dopo sforzi muscolari molto intensi	Acqua naturale, zucchero, sale, frutta e verdura, etc.

# ALIMENTAZIONE & SPORT



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena