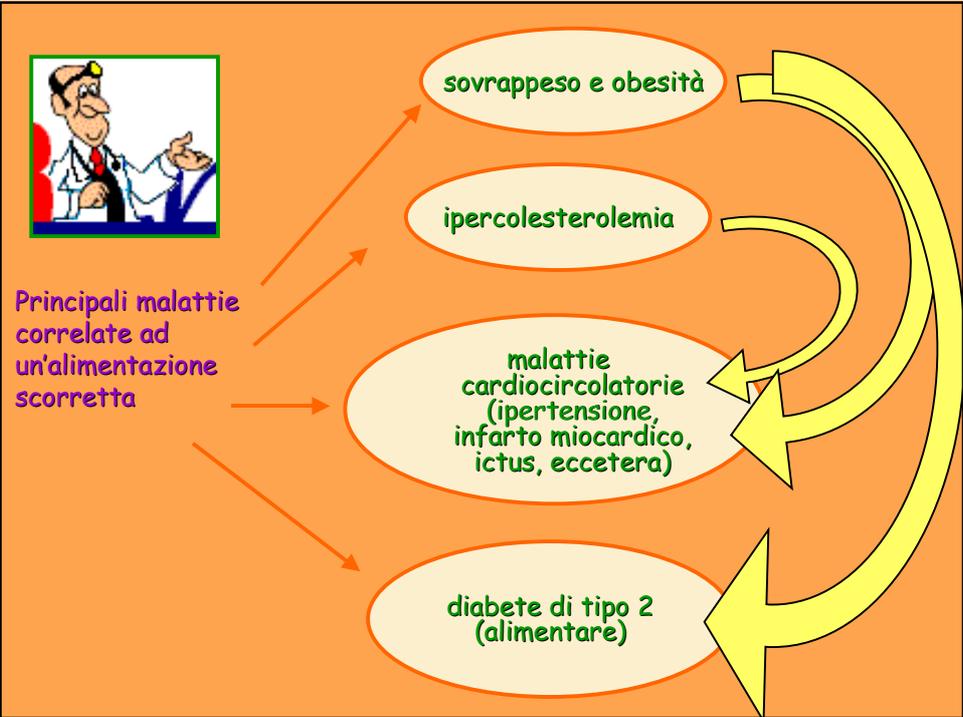
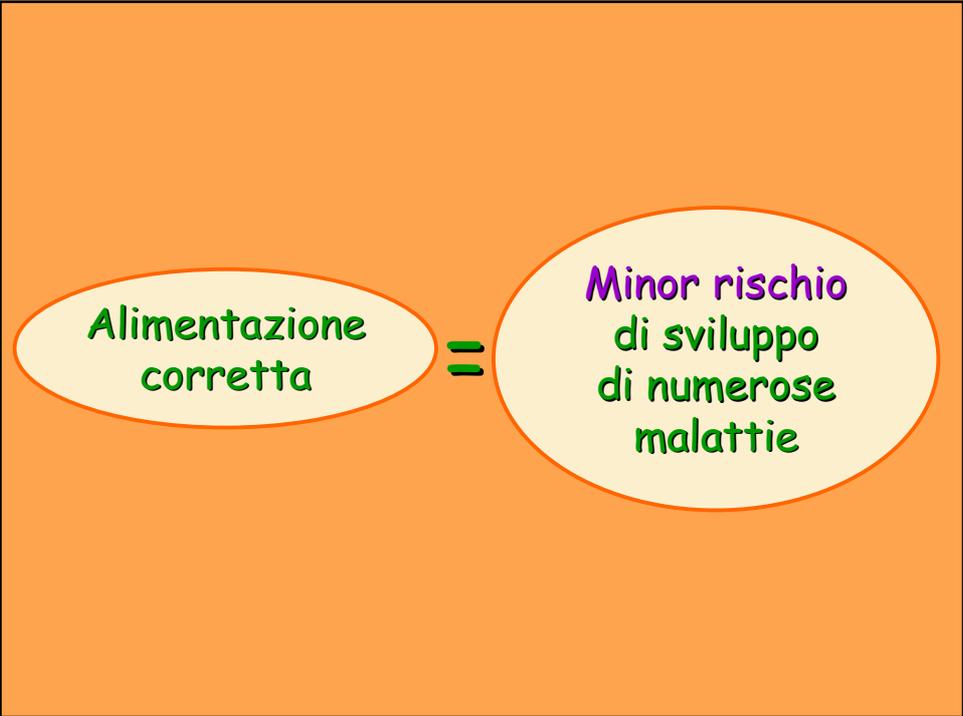


PRINCIPI DI NUTRIZIONE

GENERALI E APPLICATI ALLO SPORT

Dr.ssa DANIELA CAPRA

Perché è necessario
alimentarsi
correttamente?





Esigenze fisiche e biologiche del singolo atleta

- ✓ Stress ossidativo
- ✓ Overtraining
- ✓ Acidosi tissutale
- ✓ Momento di buona efficienza fisica
- ✓ Intolleranze alimentari

Intolleranze alimentari



Come individuare la presenza di intolleranze alimentari?

- ✓ Esistono numerosi test
- ✓ Quello utilizzato sugli atleti senior del settore slalom è il DRIA-TEST.

Come "gestire" le intolleranze alimentari?

- ✓ Lo scopo dell'individuazione di un'intolleranza alimentare è quello di recuperare al più presto la tolleranza verso quell'alimento, cioè di poterlo reinserire liberamente nell'alimentazione.
- ✓ A questo scopo non si effettua mai la completa eliminazione, ma una dieta di rotazione per l'alimento stesso.

Principi di nutrizione generali

Classificazione alimenti



In quali cibi possiamo trovare i micro- e macro-nutrienti?

Vitamine e Sali Minerali

Frutta, Verdura



Carboidrati

Cereali (frumento, riso, farro, mais, ecc), Patate, Zucchero, Frutta



Proteine

Carne, Pesce, Uova, Legumi, Latticini



Grassi

Oli, Semi Oleosi (mandorle, noci, ecc), Latticini



Come dobbiamo assumere i micro- e macro-nutrienti?

I micro- ed i macro-nutrienti devono essere:

- ✓ **quotidianamente** presenti **tutti**
- ✓ **assunti nelle giuste proporzioni**
- ✓ **distribuiti correttamente** nell'arco della giornata
- ✓ **abbinati in maniera idonea** tra loro

Quali tipi di carboidrati, proteine,
grassi, frutta, verdura?

L'alimentazione deve essere
quanto più possibile **varia**.

Carboidrati: è bene assumerne sia con
cereali, che con frutta, tuberi (patata),
zuccheri a rapido assorbimento,
(saccarosio, fruttosio), ma è comunque
consigliabile preferire quelli a basso
indice glicemico.



Cereali: non solo frumento e riso, ma
anche farro, segale, grano saraceno,
mais, kamut, avena.



Proteine: è bene assumerne sia con carne che con pesce, uova, legumi.

Carne: si consiglia di alternare carne bianca a carne rossa.



Grassi: è preferibile assumere quelli vegetali (oli e semi oleosi), rispetto a quelli animali (burro e carni).



In particolare, è consigliato l'olio extravergine d'oliva spremuto a freddo, (crudo). Infatti, esso è ricco in acidi grassi poliinsaturi (omega 3 ed omega 6), fondamentali per la prevenzione delle malattie cardiovascolari.



Verdura: quella cruda deve essere assunta almeno una volta al giorno.



Frutta: va bene tutta, ma è consigliabile preferire quella a basso indice glicemico.



Quanti pasti nella giornata ?

Sempre i tre pasti principali, cioè colazione, pranzo e cena.

Spuntini: solo quando trascorrano più di 4-5 ore tra un pasto e l'altro.

Se necessari, dovrebbero essere prevalentemente a base di proteine, con una quota inferiore di carboidrati e grassi.

Come si devono distribuire gli alimenti nell'arco della giornata?

Carboidrati



(Prevalentemente)
COLAZIONE e
PRANZO

Grassi



COLAZIONE,
PRANZO, e
CENA

Proteine



COLAZIONE,
PRANZO, e, in quantità
più abbondante, CENA

Frutta



(Preferibilmente)
COLAZIONE

Verdura



PRANZO e
CENA

Acqua

E' importante
bere almeno 1 litro e mezzo
d'acqua
al giorno, da assumere
prevalentemente fuori pasto.

L' acqua consigliata è quella con
residuo fisso inferiore a
50mg/litro
e PH inferiore a 7.



Principi di nutrizione applicati allo sport (canoa)



I principi di nutrizione esposti per l'alimentazione dei "non atleti" non si discostano molto da quelli validi per gli atleti

Esigenze specifiche degli atleti

- ✓ Rapporto temporale tra pasto (o spuntino) e attività fisica (seduta di allenamento o gara)
- ✓ Idratazione
- ✓ Integratori

Rapporto temporale tra pasto (o spuntino) e attività fisica (seduta di allenamento o gara)

- Tra la fine del pasto principale (colazione o pranzo) e l'attività fisica è necessario che trascorrono circa 3 ore
- Se il tempo trascorso (per esigenze organizzative o eventuali gare divise in più manches) è di molto superiore alle 3 ore, è necessario effettuare, subito prima dell'attività fisica, uno spuntino misto, cioè costituito da carboidrati (sia a rapido che a lento assorbimento), proteine e grassi.

Idratazione



- Per i canoisti, sono consigliati circa 2 litri d'acqua al giorno, che devono però aumentare in condizioni climatiche caratterizzate da temperature elevate ed alto tasso di umidità
- Si possono utilizzare soluzioni isotoniche, ed in caso di necessità sono anche consigliate bevande a base di integratori salini (in particolare magnesio e potassio)

Integratori



- Se l'alimentazione è corretta, non è consigliata l'integrazione costante e "incondizionata" di vitamine, sali minerali, maltodestrine o aminoacidi
- L'eventuale supplementazione va valutata di caso in caso, e va **effettuata solo se realmente necessaria**

- Solo l'utilizzo di sostanze **antiossidanti** (acido alfa lipoico, vitamina C) e **alcalinizzanti** (citrati basici) dovrebbe essere abbastanza regolare negli atleti di alto livello, data la continua produzione di radicali liberi e di acido lattico che si ha nel corso dell'attività fisica.



"...che il cibo sia la tua medicina..."



(Ippocrate, 460-377 a.c.)

Grazie...