



"ALIMENTAZIONE e SPORT due facce della stessa medaglia"

Dott.ssa Valentina Motta
Biologa Nutrizionista

Specialista in nutrizione sportiva
di adulti e dei ragazzi in età evolutiva

*Materiale condiviso per uso esclusivo dei
partecipanti al corso.*

Non è consentita la copia e riproduzione.



MI PRESENTO:

Laurea in Biologia presso l'Università degli Studi di Torino

Laurea Specialistica in Scienze dell'alimentazione presso l'Università degli Studi di Firenze

Abilitazione come Biologa Nutrizionista

Corsi di specializzazione e master in nutrizione sportiva Scuola Sanis

Lavoro nel mio studio a Biella con mia sorella Ostetrica e collaboro con lo studio FKT Salus di Aosta e Saint Vincent



Di cosa parleremo?



- **Nozioni da imparare insieme: come sono composti i cibi che mangiamo e l'importanza dell'acqua**
- **Come alimentazione e sport siano correlati**

- **Come possiamo organizzare la giornata alimentare**
- **Esempi pratici**
- **Spazio domande**



Mangiare bene e fare sport sono le medaglie più importanti!
L'una non esiste senza l'altra!

Come mai l'alimentazione è così importante?



- Per garantire una crescita ottimale
- Imparare e conoscere il proprio corpo e i propri bisogni e come cambiano nel tempo



- Migliorare la performance sportiva:
 - meno fatica
 - tempi di recupero migliori
 - più concentrazione, velocità, scatto e coordinazione
 - meno infiammazione e meno infortuni

Un po' di teoria:

**DA COSA SONO
COMPOSTI I CIB
I**

**CHE MANGIAMO?
?**



CARBOIDRATI

Pasta, pane, riso,
patate, cereali



PROTEINE

Legumi, pesce, carne,
uova, formaggi

GRASSI

Olio, frutta secca,
cocco, avocado,
burro



CARBOIDRATI

Sono la nostra fonte di energia primaria!

65% Metabolismo basale: respirare, dormire, riposare



25% Attività fisica: sport ma anche correre e giocare



10% TID: digerire il cibo e farlo diventare energia



NEAT: Termogenesi non indotta dalla dieta: camminare, fare le scale ecc

CARBOIDRATI O ZUCCHERI

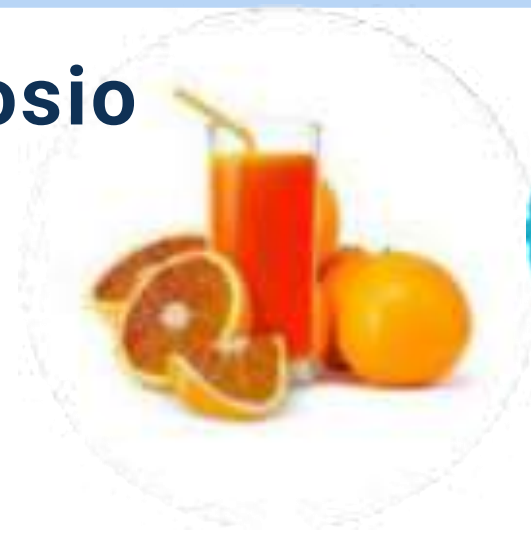
La qualità dovrebbe essere per tutti uguale, la quantità varia in base all'attività svolta ed è molto importante il timing di assunzione di questo nutriente

Zuccheri Semplici

Veloci da digerire e ad assorbimento immediato
(vicino all'allenamento e gara)



Fruttosio



Lattosio

Saccarosio



Zuccheri Complessi

A lunga digestione e ad assorbimento prolungato
(lontano dall'allenamento e dalla gara)



Amido



Fibre

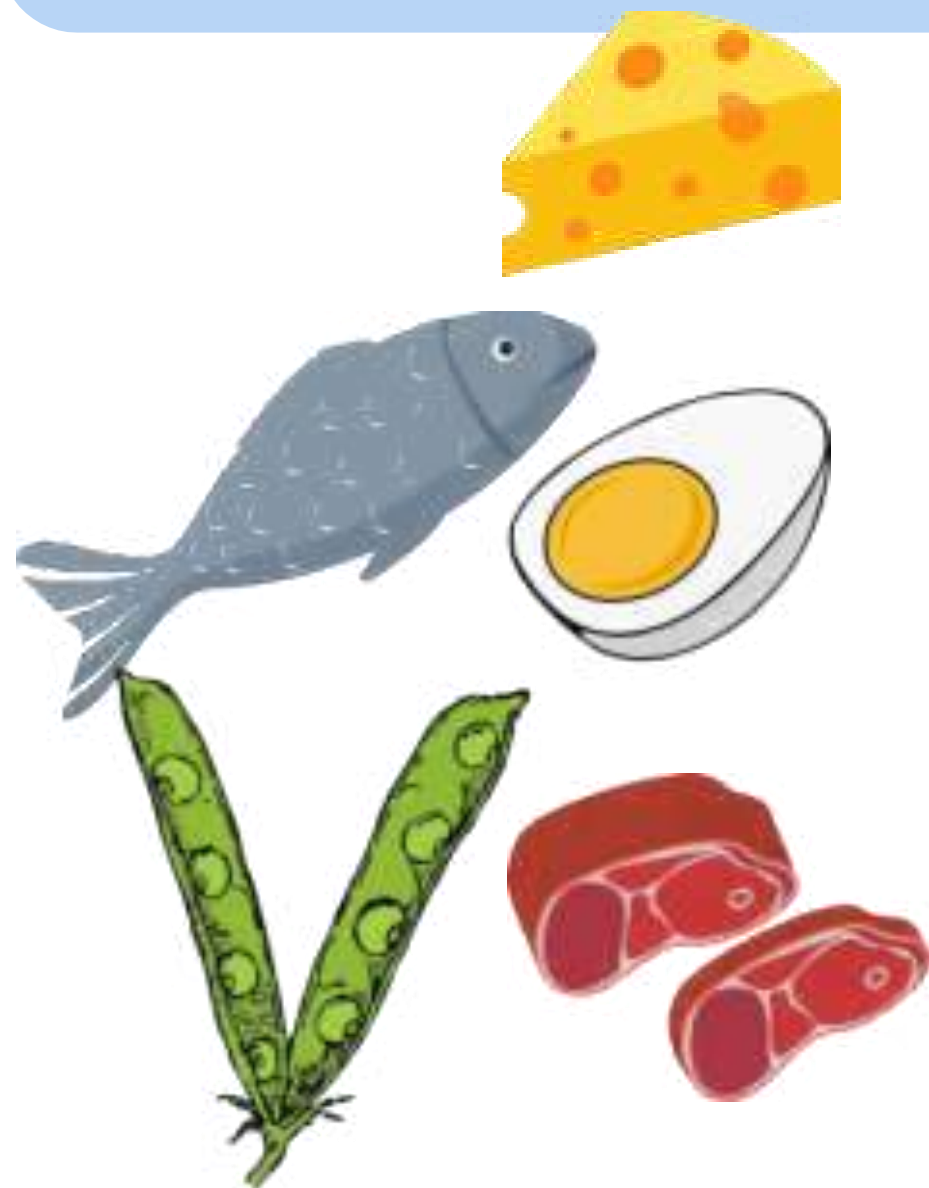
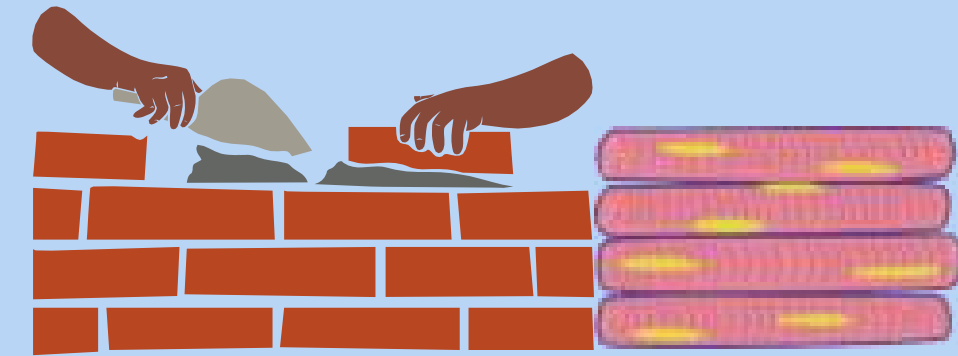




COSA CONSIGLIO?

- Non demonizzarli mai nonostante le credenze diffuse
- Vanno inseriti sia prima, che dopo, che durante, sempre!
- Ebbene SÌ: POSSIAMO MANGIARE LA PASTA A CENA!
- Preparare dei piatti unici comodi come insalate di pasta o riso o cus cuso anche dei panini
- Sfruttarli perchè sono comodi e si trovano facilmente in bar e ristoranti

PROTEINE



Sono fondamentali per la crescita

Sono precursori degli anticorpi e dei nostri trasportatori di ossigeno

Fondamentali per lo sviluppo e il recupero muscolare

ATTENZIONE ALLE PUBBLICITÀ E AI SOCIAL!



"Proteico" non vuol dire sano! Barrette, yogurt o creme proteiche sono di scarsa qualità e ricche di additivi



Proteine in polvere e amminoacidi vanno inseriti solo se vi sono richieste specifiche e da concordare con un professionista della nutrizione



"Light" o **"Magro"** e quindi privato di qualcosa, questo procedimento rende spesso gli alimenti nutrizionalmente sbilanciati



"Senza Zuccheri" spesso in sostituzione contengono altri derivati (molto più dannosi)



COSA CONSIGLIO?

- Impariamo insieme a conoscere le alternative più sane
- Cerchiamo di leggere le etichette e preferire alimenti con pochi ingredienti
- Scegliere alimenti freschi e naturali e poco processati
- Andare a fare la spesa insieme



CONI

GRASSI

- Sono importanti ma vanno scelti con attenzione perchè non sono tutti uguali:
 - i **grassi cattivi o trans**: prodotti dalla lavorazione industriale sono dannosi

per la salute!



- I **grassi buoni**: ritardano la comparsa della fatica perchè sono una fonte di energia alternativa

- Tra i più importanti sono gli Omega 3 (pesce grasso, semi oleosi, noci e frutta a guscio)

- Riduzione dei Doms (dolori muscolari)
- Riducono l'infiammazione





COSA CONSIGLIO?

- Differenziare tra grassi buoni e grassi cattivi (grassi trans). Prestare sempre attenzione alle etichette
- Provare ad assaggiare alimenti nuovi: frutta secca a guscio, creme di frutta secca, avocado, cocco
- Condire le verdure con olio extravergine di oliva per assorbire le vitamine liposolubili
- Abbinarli alla frutta per un'ottima e comoda merenda



CONI


Frutta e verdura: ricche di sali minerali e vitamine

Sono di fondamentale importanza soprattutto durante la crescita del giovane sportivo con un occhio di riguardo a Calcio, Ferro e Vitamina D, C, B12, E, sodio e potassio sono coinvolti in:



- salute ossea
- funzione immunitarie
- assorbimento del ferro
- attività antiossidante
- trasporto dell'ossigeno





L'OMS ne raccomanda l'assunzione ad ogni pasto seguendo stagionalità e varietà di colori e cotture.

Ricca di fibre, vitamine, acqua, sali minerali e antiossidanti.

Dona sazietà e colora la nostra alimentazione.

Fà del bene al pianeta!



COSA CONSIGLIO?

- Inserirla sempre almeno 4 o 5 porzioni al giorno
- Evitarla solo nel pre gara soprattutto se si sente parecchio l'emozione (4 ore prima almeno)
- Assaggiarne di nuove periodicamente
- Seguire la stagionalità
- Inserirla nella pasta, nella frittata, nei panini
- Renderle gustose con abbinamenti e condimenti
- Se proprio non piacciono ricorrere ad insalate o minestroni
- Spinaci e verdure verdi per un pieno di triptofano: precursore del buon umore e alleato di una miglior prestazione!



CONI

IL MIGLIOR INTEGRATORE È L'ACQUA

Il mantenimento di un'adeguata idratazione è fondamentale per garantire le funzioni cellulari e mantenere un buono stato di salute generale!

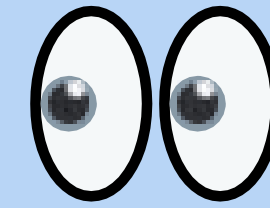
"Una perdita del 2,9% di acqua nei giovani adolescenti (e non solo..) alla fine di un allenamento si traduce in una diminuzione delle prestazioni sportive"

- Riduzione della fatica
- Meno infortuni
- Migliori capacità cognitive e focus (scelta dei passaggi, gesto tecnico più accurato, concentrazione)





IMPARIAMO A MONITORARCI



Osservare il colore delle urine nella giornata e prima e dopo l'allenamento!

1			Stai facendo bene. Sei ben IDRATATO .
2			Continua a bere come fai di solito!
3			
4	⚠	DISIDRATATO!	Inizia a bere un bicchiere di acqua.
5	⚠	DISIDRATATO!	Bevi almeno ½ litro di acqua ora.
6	⚠	MOLTO DISIDRATATO!	Bevi 1 litro di acqua o più, specialmente se hai sudato.
7	⚠	MOLTO DISIDRATATO!	



COSA CONSIGLIO

- Bere durante la giornata circa 30ml per kg di peso corporeo
- Portarsi a scuola la borraccia e bere nei cambi d'ora grandi quantità
- Per lo sport:

PRIMA

Bevi 1/2 litro di acqua fino a mezz'ora dall'inizio

DURANTE

100-250ml bambini dai 6 ai 12 anni
300-500ml adolescenti

ogni 20 minuti

DOPO

Bevi almeno un litro di acqua

*Raccomandazioni dell'Accademia Americana di Pediatria SANIS -
Nutrizione e supplementazione nello sport. 2018*



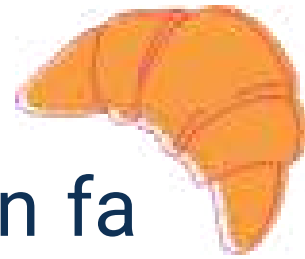
CONI

ERRORI PIÙ COMUNI

01

La colazione

L'8,7% dei bambini non fa colazione e il 37% la fa in maniera inadeguata



03

Coca cola & Co

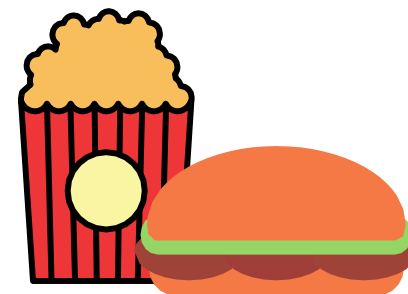
il 25% consuma quotidianamente bevande gassate o zuccherate



05

Schifezzine

il 48% consuma snack dolci e salati almeno 3 volte a settimana



02

La merenda

Il 55% fa una merenda abbondante e non adeguata a metà mattina



04

Verdura

il 24% consuma frutta e verdura meno di una volta al giorno





DIFFICOLTA' ORGANIZZATIVE

- Al mattino si salta la colazione per la fretta
- Orari scolastici non sempre uguali ogni giorno
- Conclusione della mattinata scolastica sempre più tardi (più tempo per gli spostamenti)
- Tante ore di allenamento ravvicinate che non sempre prevedono delle pause
- Inizio dell'allenamento subito dopo pranzo o nel tardo pomeriggio/sera (cena tardi!)
- Intervalli scolastici spesso troppo brevi per un "vero pasto"



COSA POSSIAMO FARE





CONI

COLAZIONE



Una buona colazione, dopo il digiuno della notte, permette di essere più produttivi, concentrati e meno distratti durante la mattinata, di avere più energia nella giornata e di arrivare meno affamati ai pasti.

- Se non si ha fame appena svegli invertire l'ordine delle azioni della mattina mettendo come ultima cosa la colazione.
- Inserire degli alimenti diversi e che piacciono come per esempio una colazione salata o una macedonia
- Valutare una colazione da asporto per autobus o macchina (almeno inizialmente), o da fare appena si arriva a scuola o nell'intervallo a scuola



ESEMPI PRATICI

Fonte di carboidrati:

+



Fonte di proteine:

+



Fonte di grassi buoni:

+



piccola fonte di zuccheri:





CONI

Fonte di carboidrati:



Fonte di proteine:



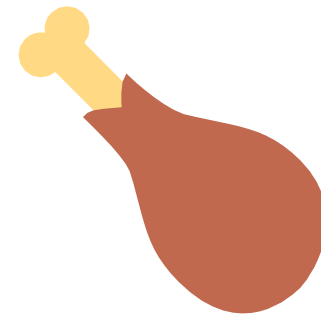
Fonte di grassi buoni:



Verdure: circa 1/2 piatto

Fonte di fibre:

PRANZO E CENA:



GIORNATA TIPO

ore 7 colazione

Porridge o pancakes o yogurt bianco con mirtilli e noci, pane tostato con uova, pane tostato con crema di mandorle o burro d'arachidi

ore 10 primo intervallo

frutta fresca (banana o mela o altra) + qualche mandorla

ore 11:45 secondo intervallo

Pasta al pomodoro con uova e insalata
o
pane con fettina di carne e pomodori

ore 13:30 pranzo

Fetta di pane con crema di nocciole e fragole

ore 17

ore 20/21 cena

Pasta o riso basmati con tonno, ceci e zucchine

AD OGNUNO LA SUA PASSIONE

SPORT DI SQUADRA

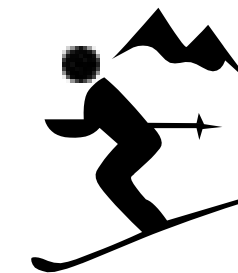
calcio, tennis, hockey, basket, pallamano, pallavolo



SPORT DI ENDURANCE



corsa, atletica, ciclismo, nuoto, sci di fondo, biathlon



SPORT ESTETICI E CON CATEGORIE DI PESO



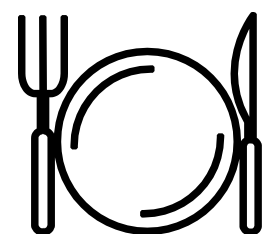
ginnastica,
nuoto sincronizzato, pattinaggio



arti marziali, body building,
lotta, pugilato

PRE GARA E PARTITA

Circa 4 ore prima dell'inizio se si vuole fare un pasto completo. Man mano che ci si avvicina all'inizio ridurre le proteine e le verdure e tenere solo i carboidrati. Scegliere alimenti digeribili e conosciuti sperimentando durante gli allenamenti.



Pranzo

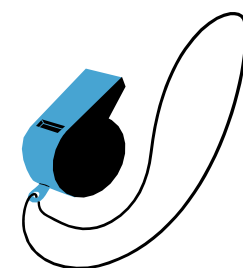
ore 11/11:30



Pasta/pasta integrale al pomodoro o in bianco o riso basmati.

Bresaola/prosciutto, petto di pollo o pesce bianco
Verdure poche, solo se ben tollerate per non rallentare la digestione

Frutta e volendo pezzetto di cioccolato



Riscaldamento

Gara ore 15:00



Più ci si avvicina all'inizio più è importante evitare cibi solidi ma prediligere nutrienti in forma liquida: acqua e zucchero o succo di frutta diluito

DURANTE LA PARTITA O LA GARA E NELL'INTERVALLO

- Evitare supplementazioni poco utili (sconsiglio l'assunzione di alimenti solidi) e bere acqua
- Utilizzare una soluzione zuccherina (acqua e glucosio o fruttosio o maltodestrine - circa 60gr x 1L di H₂O) o succo diluito e i sali minerali solo in presenza di crampi o sudorazione estrema (magnesio e potassio)
- Nuovi studi interessanti sull'utilizzo dei "risciacqui orali" (60gr di zucchero x 1L di H₂O):
5/10" assicurano un effetto imitatorio grazie a recettori orali e sistema nervoso



DOPO LA PARTITA



Nell'immediato: non bere solo acqua (avremo una perdita di osmolarità e urina) ma acqua e pizzico di sale (1gr per 1Litro)

Primo post
gara

Entro 30':

acqua e zuccheri, succhi di frutta (arancia, barbabietola, ciliegia ecc)
latte scremato con cacao

dopo la doccia:

banana o altra frutta



Secondo post
gara

entro 2 ore:

pasto solido ricco in carboidrati, proteine e grassi buoni e aggiungere una porzione di verdura



THANK
YOU!



*Materiale condiviso per uso esclusivo dei
partecipanti al corso.*

Non è consentita la copia e riproduzione.

nutrizionistavalentinamotta@gmail.com

3482911882

