

ALIMENTAZIONE, SALUTE E SPORT

Sala Consiliare Centro Culturale Aldo Moro - Cordenons

1 DICEMBRE 2008 ore 20.30

Temi trattati:

- PRINCIPI PER UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE
- L'ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO
- MIGLIORARE LE PRESTAZIONI CON UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Relatore: Dott. ALESSANDRO DA PONTE

Dirigente Medico IRCCS CRO di Aviano e Medico Sportivo Federazione Medico Sportiva Italiana

Interventi:

- Janez Drvaric (Allenatore Intermek Pordenone)
- Prof. Alessandro Onofri (Insegnante di Scienze Motorie sportive, specializzato nel sostegno alla disabilità psicomotoria e Preparatore fisico professionista della F.I.P.)

EDUCAZIONE ALIMENTARE:

- 1) FAMIGLIA
- 2) SCUOLA
- 3) SOCIETA' SPORTIVE

La nutrizione ottimale migliora con:

- Attività fisica
- Prestazione
- Recupero

Atleta → ha un fabbisogno diverso di un non atleta. Il giocatore di basket ha maggior bisogno di carboidrati e di liquidi

Muscolo → è fatto di proteine: se ce n'è in giusta misura gli integratori non servono

Il 60% della massa corporea è formato da acqua → bere molta acqua è il vero integratore (vale il detto "quando hai sete è troppo tardi")

PRIMA DELLA GARA → Mangiare almeno 3 ore prima della partita. Preferire i carboidrati alle proteine, evitando grassi e fibre. Ma, soprattutto, non improvvisare!

DURANTE LA GARA → Bere. Mantenere una buona glicemia

DOPO LA GARA → Ripristinare le scorte di glicogeno. Nell'ordine: acqua → carboidrati → proteine
Il corpo deve digerire una cosa per volta, non tutto insieme

BASKET = Sport ad alta intensità → fabbisogno di CARBOIDRATI

SUDORAZIONE → Fa perdere SODIO, POTASSIO, CALCIO e FERRO. Dato che l'assorbimento è più lento della perdita è necessario BERE PRIMA dello sforzo fisico (allenamento o partita)

IDRATAZIONE → Bere abbondantemente nelle 24 ore precedenti. Bere durante. Bere dopo l'esercizio, introducendo sodio e sale

Esempio di integratore naturale che si può preparare in casa: 250 ml di succo di albicocca (contiene potassio) + 750 ml di acqua + pizzico di sale

COLAZIONE

- Pane integrale con miele o marmellata
- Cereali (ottima l'avena) con yogurt e miele
- Uova
- Frutta
- Un bicchiere di latte magro

MERENDA

- Frutta
- Pane e miele (marmellata)
- Yogurt

PRANZO

- Pasta o riso
- Bistecca o pesce o formaggio
- Insalata
- Frutta (anche se è consigliato mangiarla lontano dai pasti, preferibilmente a merenda)

CENA

- Pasta o riso
- Bistecca o pesce o formaggio
- Insalata
- Frutta (meglio lontano dai pasti)

Prima di andare a dormire → cereali con yogurt e miele

IMPORTANTE → sottoporsi ad esami del sangue almeno una volta all'anno

CONCETTI CHIAVE per la DIETA DI UNO SPORTIVO:

→ la dieta di uno sportivo (giocatore di basket) richiede un maggior apporto di carboidrati rispetto a quella di un non sportivo

→ 3 pasti principali + 2/3 spuntini

→ abbondante idratazione (sconsigliati gli integratori "colorati")

→ curare la dieta prima e dopo la gara