

FONDI Città Europea dello SPORT Congresso Scientifico 30-09-2023

Con il Patrocinio di:



Lo SPORT:

Alimentazione, Integrazione e Supplementazione

**RELATORE: Dott. Iannitti Luigi
Infermiere Professionale**



Home / Alimentazione e sport

Alimentazione e sport

L'esercizio fisico e l'attività sportiva sono fondamentali per favorire il pieno sviluppo dell'organismo e per promuovere e mantenere uno stato di salute ottimale sia a breve che a lungo termine.

Un'alimentazione corretta ed equilibrata rappresenta il sistema più adatto per soddisfare i particolari bisogni energetici e nutrizionali degli sportivi, amatoriali e professionisti, così come di tutta la popolazione. Una corretta alimentazione trova la sua espressione in una adeguata e variata combinazione degli alimenti e nel giusto apporto idrico, così da soddisfare in misura adeguata il fabbisogno energetico e fisiologico dell'organismo; inoltre, il connubio con l'attività fisica può dare il miglior contributo nel favorire il pieno sviluppo dell'organismo, nella prevenzione a lungo termine e nella promozione della salute.

Condividi



Tag associati a questa pagina

- Alimenti
- Esercizio fisico
- Nutrizione
- Sport
- Stili di vita

FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

Alimentazione e attività fisica-sportiva sono connesse fra loro poiché attraverso una corretta alimentazione l'organismo introduce l'energia ed i nutrienti necessari per lo svolgimento dell'attività sportiva.

Tale Energia permette all'organismo di raggiungere e mantenere nel tempo un buono stato di salute e di benessere psichico e fisico...



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

Le informazioni scientifiche presenti nella letteratura internazionale, legate a numerosi studi fatti nel corso degli ultimi anni, evidenziano una serie di “cattive abitudini” che, se perpetuate nel tempo, determinano malnutrizione e limitazione dell'attività fisica.

L'attività motoria implica un variabile dispendio energetico utile a mantenere un “peso forma ideale”, che consente sia di correggere gli stati di malnutrizione “in eccesso” che di agevolare la ripresa funzionale in caso di pregressa “malnutrizione in difetto”.



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

- Lasciar trascorrere 2-3 ore tra il pasto e l'allenamento;
- Consumare frutta e verdura ogni giorno per un adeguato apporto di sali minerali, fibre e vitamine;
- Bere prima, durante e dopo l'attività sportiva;
- Scegliere alimenti sani senza sostanze potenzialmente dannose per la salute.



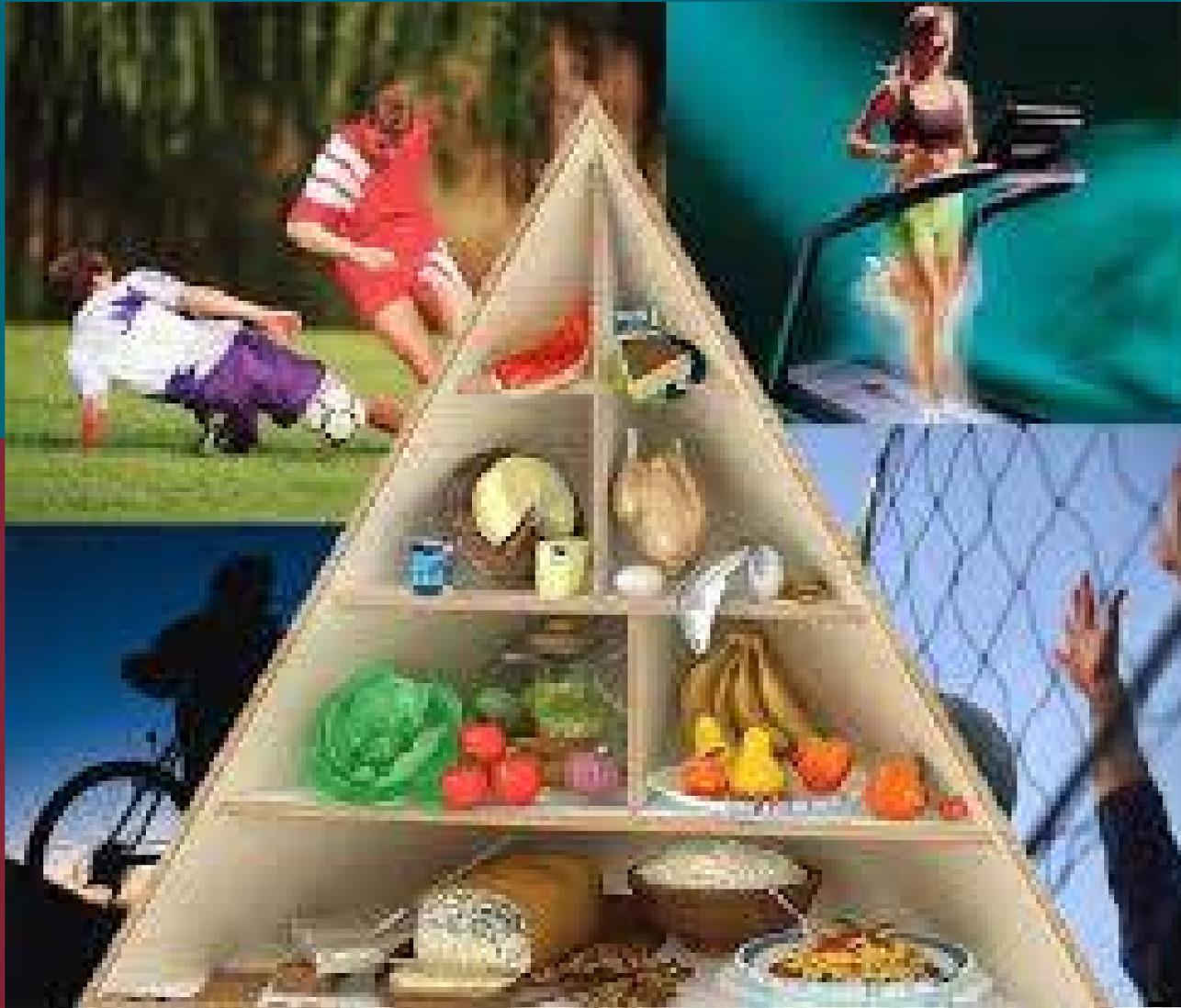
FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



FONDI Città Europea dello SPORT

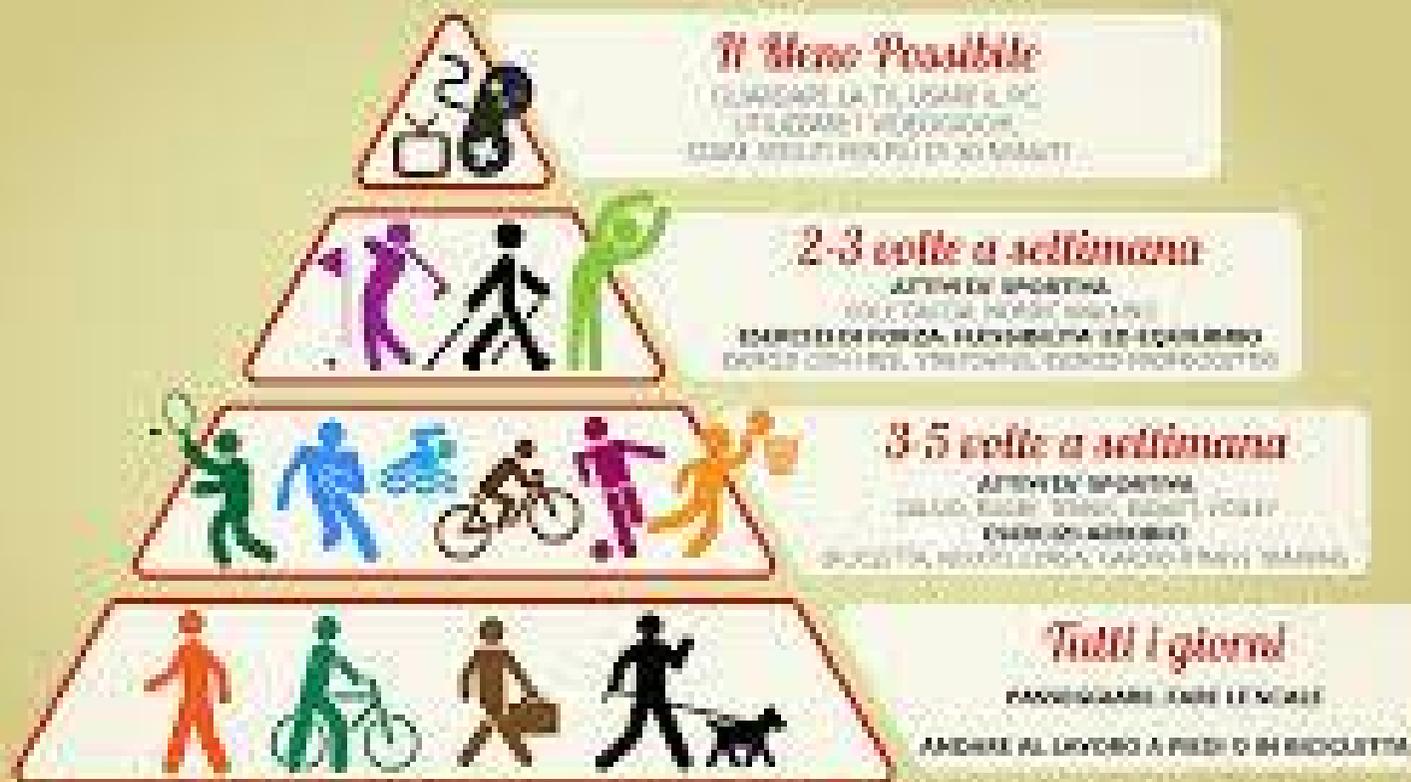
Congresso Scientifico 30-09-2023



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

Andiamo in Palestra!



 **Croce Rossa Italiana**

FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



***FONDI Città Europea dello SPORT
Congresso Scientifico 30-09-2023***



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

I nutrienti fondamentali non devono mai mancare nella dieta dello sportivo come in quella di una persona sedentaria. È la loro distribuzione percentuale che deve essere proporzionale al tipo di attività fisica che svolge.



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

I Benefici del CICLISMO



Migliora il sonno

Migliora il benessere mentale

Ha una licenza per goderti una seconda colazione

Se impieghi mezz'ora di bici per andare al lavoro, consumi dalle 200 alle 500 calorie.

Gli automobilisti sono esposti a livelli di inquinamento cinque volte più alti rispetto ai ciclisti.

È un ottimo modo per migliorare il senso dell'orientamento.

Migliora la vita sessuale (tutti i muscoli usati in bici sono anche usati nel rapporto sessuale)

Migliora l'equilibrio e il senso degli spazi

Riduce le malattie cardiache.

Promuove la perdita di peso.

Costruisce i muscoli del gluteo, quelli posteriori delle cosce: quadricipiti e polpacci.

È a basso impatto per le articolazioni. I corridori rispetto ai ciclisti soffrono il 133-166% di danni muscolari in più, il 256% in più di infiammazione e l'87% in più di DDM.

Peri suggestivi, ti faranno risparmiare tempo, benzina e soldi. Inquinano.

Rafforza il sistema immunitario

Alimentazione Sportiva.it



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

DIETA PER AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE

The infographic illustrates three recipes for increasing muscle mass, each presented as a sum of ingredients followed by an equals sign and the final dish. The ingredients are arranged in a grid-like fashion with plus signs between them.

 Patate	+	 Carne magra	+	 Broccoli	+	 Avocado	=	 Piatto a base di carne
 Pane	+	 Prosciutto	+	 Verdure	+	 Formaggio light	=	 Sandwich
 Avena	+	 Uova	+	 Banana	+	 Burro di arachidi	=	 Pancake

FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

IL PIATTO SANO

Per cucinare e condire
usate oli vegetali
(in particolare olio
d.e. di oliva).
Limitate il burro
ed evitate i grassi trans



Mangiate molta
verdura e ortaggi,
variando frequentemente
la qualità

Mangiate molta frutta
variandone i colori



Mantenetevi attivi

© 2015 Harvard Medical School



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/



Bevete acqua, the
o caffè con poco
zucchero
o senza)

Limitate il consumo
di latte e derivati
(1-2 porzioni al giorno)
e di succhi di frutta.
Evitate le bibite
gasate

Mangiate cereali integrali
(pasta, riso e pane)
Evitate i cereali
raffinati
(riso bianco e pane)

Preferite il pesce,
le carni bianche, i legumi
o la frutta a guscio.
Limitate le carni rosse.
Evitate gli affettati e le carni
trasformate

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



***FONDI Città Europea dello SPORT
Congresso Scientifico 30-09-2023***



***FONDI Città Europea dello SPORT
Congresso Scientifico 30-09-2023***



FONDI Città Europea dello SPORT
Congresso Scientifico 30-09-2023

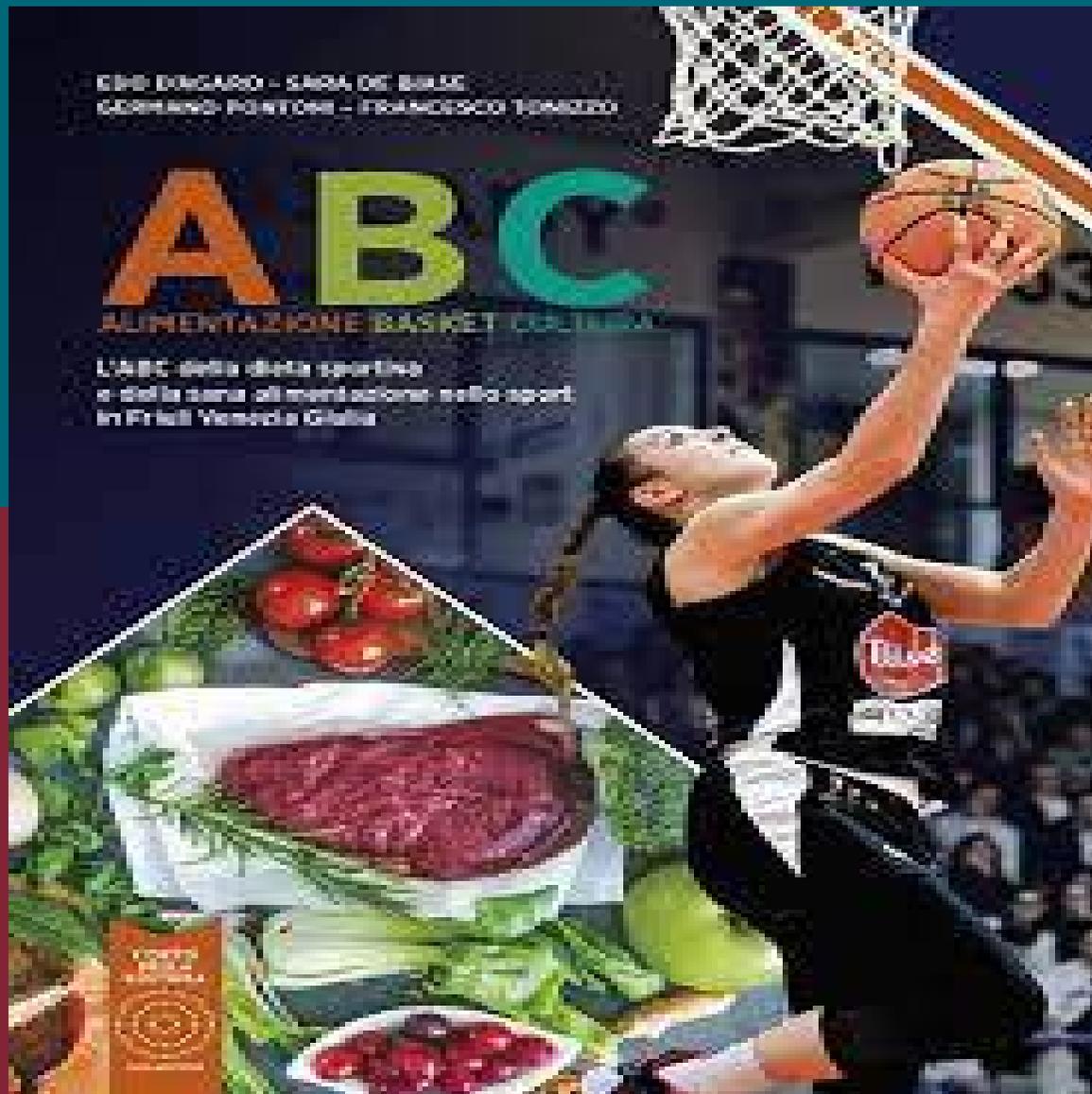


***FONDI Città Europea dello SPORT
Congresso Scientifico 30-09-2023***



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



***FONDI Città Europea dello SPORT
Congresso Scientifico 30-09-2023***



***FONDI Città Europea dello SPORT
Congresso Scientifico 30-09-2023***



***FONDI Città Europea dello SPORT
Congresso Scientifico 30-09-2023***



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

Alimentazione corretta per palestra: norme generali



Consumare 5 pasti leggeri al giorno e bere molta acqua

Preferire alimenti ricchi di fibre

Preferire carboidrati con basso indice glicemico
(cereali, legumi, verdure)

Ridurre il consumo di grassi saturi

Assumere buona quantità di frutta e verdura

Bibliografia

1)



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



Grazie della cortese attenzione...

Ringraziamenti:

