



ALIMENTAZIONE
SOSTENIBILE

ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ FISICA

*Consigli per migliorare
la performance sportiva
seguendo un'alimentazione
sana ed equilibrata*



GRUPPO OSPEDALIERO
SAN DONATO



LA GRANDE RICERCA MEDICA ITALIANA

In questo momento di crisi, donare diventa un grandissimo atto di fiducia nel nostro futuro.

Dona il tuo 5 per 1000 a

Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

È semplice:

Inserisci il codice fiscale **01646320182**

Metti la tua firma nella casella Finanziamento della **Ricerca Scientifica** della tua dichiarazione dei redditi.

**SOSTENERE
LA RICERCA
MEDICA
NON TI COSTA
NULLA.**



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION

Questo libretto è parte del programma EAT Alimentazione Sostenibile, promosso dal Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation.

Esso si rivolge a tutte le fasce di età per sensibilizzare su corretti stili di vita e sana alimentazione, come strumenti fondamentali per prevenire le malattie.

EAT Educazione Alimentare Teenagers è anche un programma di educazione alimentare e ai corretti stili di vita che si svolge nelle scuole medie dal 2009 e che ha coinvolto finora oltre 5.000 ragazzi.

Il progetto ha voluto inoltre rivolgere la propria attenzione a particolari condizioni, come la gravidanza (consigli nutrizionali alle future mamme con il libretto “Alimentazione in gravidanza”) o a particolari condizioni patologiche che si giovano di una sana alimentazione come principio generale di cura (“Diabete: curarsi con gusto”, libretto dedicato ai pazienti cardiopatici e “La salute vien mangiando!”, libretto dedicato alla salute dentale e del cavo orale). Recentemente, è disponibile anche un libretto che illustra i rapporti tra alimentazione e sonno.

Quest’ultimo è, invece, dedicato al movimento, all’attività fisica e all’importante rapporto che esiste tra alimentazione ed esercizio fisico: nutrirsi in modo corretto e consapevole costituisce un aspetto essenziale anche nell’ottimale supporto al semplice movimento quotidiano o alle più specifiche attività sportive.

Il tutto senza perdere di vista un fondamentale concetto: mangiare bene ha importanti risvolti psicologici e saper apprezzare i cibi è, prima di tutto, cultura e conoscenza non solo degli alimenti, ma anche del territorio in cui viviamo e delle opportunità che ci offre. Godere della vista di un buon cibo, apprezzare i suoi profumi, imparare a prepararlo al meglio, assaggiarlo e consumarlo nelle giuste quantità: **TUTTO CIÒ È PERFETTAMENTE COMPATIBILE CON UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE, ANCHE QUANDO SI FA SPORT O ESERCIZIO FISICO!**

Paolo Rotelli

Presidente Gruppo Ospedaliero San Donato

Marco Rotelli

Vice Presidente Gruppo Ospedaliero San Donato

Gilda Gastaldi

Presidente Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation

A cura di:

Dott. Lelio Morricone

Co-fondatore e responsabile scientifico del Progetto EAT Educational
Direttore Servizio di Nutrizione Clinica e Prevenzione Cardiovascolare
IRCCS Policlinico San Donato

Prof. Maurizio Turiel

Direttore del Servizio di Cardiologia
IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi

Dott. Luigi Gianturco

Medico Cardiologo-aiuto del Servizio di Cardiologia
IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi

Dott. Alexis Elias Malavazos

Co-fondatore e responsabile del progetto EAT Educational
Responsabile Centro di Alta Specialità di Dietetica,
Educazione Alimentare e Prevenzione Cardiometabolica
IRCCS Policlinico San Donato

Prof. Fabrizio Ernesto Pregliasco

Direttore Sanitario
IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi
Professore Aggregato di Igiene Generale ed Applicata
Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute - Università degli Studi di Milano

Dott.ssa Francesca Sironi

Nutrizionista, Progetto EAT Educational
IRCCS Policlinico San Donato

Dott.ssa Elena Tripodo

Responsabile del Servizio Dietetico
IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi

Dott.ssa Roberta Zelaschi

Medico, Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Progetto EAT Educational
IRCCS Policlinico San Donato

In collaborazione con:

Lo staff del Progetto EAT

Dott.ssa Laila Al Kassem

Dott.ssa Gloria Capitanio

Dott.ssa Daniela Ignaccolo

Dott.ssa Irene A. Matelloni

Dott. Davide Ravasi

Dott.ssa Gloria Romeo

Dott.ssa Chiara Saccomani

Dott.ssa Elisabetta Stella

Dott.ssa Iride Ghezzi

Chinesiologa - Fondazione Sacra Famiglia ONLUS Cesano Boscone (MI)
Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli Studi di Milano

Prof. Piercarlo Sarzi-Puttini

Direttore Divisione Reumatologia - Ospedale Luigi Sacco
Università degli Studi di Milano

Dott.ssa Fabiola Azteni

Divisione Reumatologia - Ospedale Luigi Sacco
Università degli Studi di Milano

Dott. Matteo Briguglio

Dietista - Servizio Dietetico
IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi

SEDENTARIETÀ

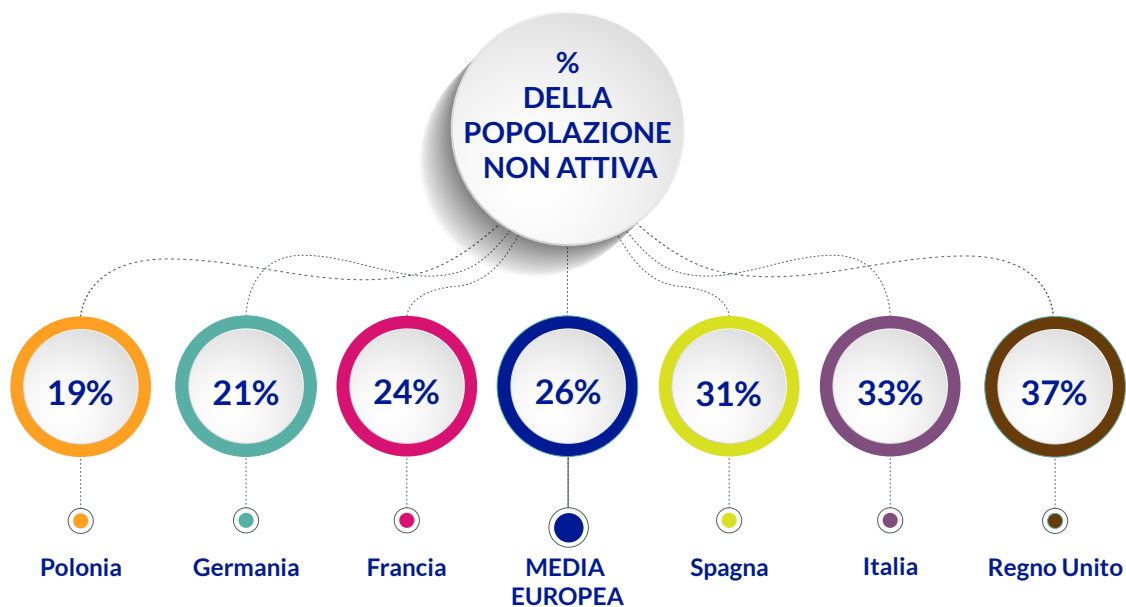
Tutti sanno che l'attività fisica è importante per mantenersi in forma, condurre una vita sana e prevenire le malattie. Nonostante questo, gli attuali stili di vita sembrano essere caratterizzati da scelte sempre meno attive: l'utilizzo dei mezzi di trasporto (automobile, mezzi pubblici) anche per brevi tragitti, l'uso dell'ascensore e delle scale mobili al posto delle scale, l'aumento delle ore passate davanti allo schermo del televisore, del computer o smartphone, la riduzione del tempo libero dedicato alle attività sportive.

**In Italia, il 33% degli adulti e il 91%
dei bambini sono sedentari**

Ampi studi dimostrano come uno stile di vita sedentario, accompagnato da abitudini alimentari errate, possa influire negativamente sullo stato di salute della popolazione, predisponendo al rischio di sviluppare diverse malattie quali diabete mellito, cardiopatia ischemica, obesità, osteoporosi, artrite, ipertensione arteriosa, aumento dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, alcuni tipi di tumori e depressione.

Risulta, quindi, evidente come interventi preventivi basati sulla promozione dell'attività fisica possano essere validi strumenti per ridurre l'impatto di patologie cronic-degenerative.

L'attività fisica, inoltre, può prevedere anche la pratica sportiva, da quella più semplice amatoriale a quella agonistica.



Fonte: rapporto ISCA/Cebr, Giugno 2015

Per contrastare la sedentarietà, occorre assumere determinate abitudini quotidiane che aumentino il livello di attività fisica, con l'obiettivo di raggiungere in maniera graduale i livelli minimi raccomandati.

Sulla base delle indicazioni del Ministero della Salute, è stata elaborata la piramide dell'attività fisica che riassume al meglio i consigli per raggiungere un corretto e sano stile di vita:



CONTAPASSI

Per valutare il tuo stile di vita puoi usare il contapassi:
uno strumento utile per valutare la nostra attività

10.000 passi al giorno



PRINCIPI GENERALI SULL'UTILITÀ DELL'ESERCIZIO FISICO: L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO

Attività fisica come prevenzione

Esistono numerose evidenze scientifiche di come la pratica di una regolare attività fisica determini una minor probabilità di ammalarsi di malattie cardiovascolari (aterosclerosi e ipertensione arteriosa), di malattie metaboliche (diabete e obesità), di malattie psichiatriche (disturbi d'ansia), di malattie reumatiche e osteoporosi.

Attività fisica come terapia

Qualora, purtroppo la malattia si sia già manifestata, una regolare attività fisica può rappresentare un ottimo approccio di prevenzione secondaria, per far sì che la patologia non si aggravi. Osteoporosi, ipertensione arteriosa e diabete sono le patologie più frequenti che possono trarre notevole beneficio dall'attività fisica.

Conduci una vita attiva

Aumentare il consumo energetico quotidiano è possibile non solo praticando sport, ma anche inserendo nelle abitudini quotidiane attività motorie che implicino un maggior impegno muscolare; ad esempio, fare le scale invece di usare l'ascensore, accompagnare i bambini a scuola a piedi invece di utilizzare la macchina, allungare il tragitto a piedi nella passeggiata con il cane o mentre si vanno a fare commissioni! Mentre si sta seduti, invece di adagiarsi sulla sedia, occorre ricordarsi di mantenere una postura corretta, che spesso richiede l'attivazione dei muscoli addominali.

Integra attività di tonificazione muscolare

Mentre sono universalmente riconosciuti i vantaggi metabolici indotti da una regolare attività aerobica (almeno 3 volte alla settimana), non dobbiamo sottovalutare l'utilità del potenziamento muscolare anche nel soggetto non più giovane. Ciò rallenta l'inevitabile perdita delle fibre muscolari che, con l'età, vanno gradualmente a diminuire (sarcopenia dell'anziano).

Scegli un'attività sportiva adatta

L'aspetto ludico e anche competitivo, ovviamente senza eccessi, tipico dello sport, risulta utile per trasformare la semplice attività motoria in divertimento.

Modula gli sforzi

Non è necessario iscriversi alla maratona per godere dei benefici dell'attività sportiva; in realtà, i vantaggi più consistenti si hanno proprio in un'attività non esaustiva, ma sistematica, che permette di mantenere uno stile di vita attivo nelle ore non dedicate alla pratica sportiva.

Vantaggi diretti dell'attività fisica

L'esercizio regolare può preservare la forza dei muscoli scheletrici, la capacità aerobica, l'equilibrio, la mobilità articolare, la resistenza e la densità ossea, contribuendo alla mobilità e all'autonomia. L'attività fisica è uno dei pochi interventi che può consentire il recupero di una funzione persa e aiutare nella prevenzione delle cadute e lesioni a esse associate.

Vantaggi indiretti dell'attività fisica

I vantaggi indiretti dell'esercizio fisico includono la socializzazione, il senso di benessere e una migliore qualità del sonno. La socializzazione, in particolare, è stimolata dal confronto, dall'aiuto reciproco e dalle interazioni che caratterizzano l'attività di gruppo. È stato evidenziato, inoltre, come l'esercizio fisico determini un incremento della capacità di comunicazione dei soggetti con deficit cognitivi.



CARATTERISTICHE DELL'ESERCIZIO FISICO E I SUOI IMPIEGHI COMUNI

Esercizio aerobico: si intende un'attività a bassa intensità e a lunga durata. Permette di migliorare le funzionalità cardiocircolatoria, respiratoria e metabolica e il tono dell'umore. Con un allenamento costante, diminuisce gradualmente la frequenza cardiaca e aumenta la capacità respiratoria (maggiore ossigenazione dei tessuti); ciò significa anche maggiore resistenza e minor senso di fatica. L'attività e gli sport aerobici più praticati sono, ad esempio, la camminata, la corsa (o jogging), il ciclismo, il nuoto a bassa intensità, lo sci di fondo, la cyclette e il tapis roulant.

Andare in bicicletta e camminare: due validi esempi di attività aerobica.

Camminare o pedalare è facile e non costa nulla, richiede solo un po' di buona volontà e la conoscenza necessaria per praticare queste attività in modo adeguato.



Esercizio anaerobico: si intende un'attività di potenza. In un breve lasso di tempo, ci si sottopone a uno sforzo intenso che porta alla produzione di acido lattico, il quale causa un peggioramento della performance perché il suo accumulo porta rapidamente al senso di fatica, al dolore muscolare e all'interruzione dello sforzo.

Esercizio contro-resistenza: attività che utilizzano la forza muscolare per muovere un peso o lavorare contro un carico che offre resistenza.

Esercizi di allenamento all'equilibrio: si sono dimostrati efficaci nel diminuire la frequenza e la gravità degli episodi di caduta, specie negli anziani. Sono proposti movimenti che producono spostamenti del baricentro in tutte le direzioni rispetto alla base di appoggio.

Esercizi di flessibilità: l'allungamento deve essere mantenuto per 10-30 secondi per 3-5 volte. Gli esercizi di flessibilità hanno una bassa intensità e sono svolti nel rispetto della soglia del dolore e con la cautela necessaria a prevenire microtraumatismi.

Esercizi di mobilità attiva devono essere seguiti da esercizi di mobilità passiva. I primi sono tesi alla ricerca della massima escursione articolare durante il movimento a carico naturale e con piccoli attrezzi (corde, bastoni, elastici). I secondi sono esercizi di stretching utili a riattivare e a decontrarre la muscolatura, favorendo il mantenimento e il miglioramento della mobilità articolare.



PIANIFICAZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO

Una strategia semplice per pianificare l'esercizio fisico è seguire il principio

"FITT" (frequenza, intensità, tempo e tipo):

- **frequenza:** numero di volte in cui viene praticato l'esercizio in un determinato periodo di tempo
- **intensità:** lo sforzo richiesto per eseguire una determinata attività fisica
- **tempo:** durata espressa in secondi/minuti
- **tipo:** tipologia di esercizio fisico che può essere aerobico, anaerobico, di resistenza e potenza

RICORDA

Ogni attività comporta un certo dispendio di energia, che si può misurare in calorie!

Attività	Costo calorico (kcal/h)
Passeggiare a 3.2 km/h	175
Passeggiare a 4.8 km/h	245
Giardinaggio	310
Ciclismo (lento)	280
Ciclismo (moderato)	400
Nuoto (lento)	315
Nuoto (veloce)	490
Corsa (9.0 km/h)	710
Corsa (12.0 km/h)	930
Calcio	588
Pallavolo	462
Basket leggero	420
Skateboard	336
Salto con la corda (60 salti/minuti)	672

CAPACITÀ AEROBICA E FREQUENZA CARDIACA MASSIMA

La capacità aerobica massima dipende dal grado di allenamento e dalla capacità respiratoria e cardiovascolare. È una funzione “allenabile”. Per semplicità, corrisponde alla frequenza cardiaca massima tollerabile (FCMT), che si calcola così:

- FCMT = 220 - età (numero di anni) per i maschi
- FCMT = 226 - età (numero di anni) per le femmine

Questi valori sono i valori medi della frequenza cardiaca massima maschile e femminile misurati dopo la pubertà.



IL CARDIOFREQUENZIMETRO

Per rilevare in modo corretto la frequenza cardiaca, è ormai di uso comune l'utilizzo dei **cardiofrequenzimetri**, cioè di speciali sensori che rilevano con modalità diverse il battito del cuore. La maggior parte dei sensori è di tipo elettromagnetico o a led e trasmette un fascio di luce o una leggerissima scarica elettromagnetica per misurare la quantità di ritorno.

Ne esistono di due tipi:

- **cardiofrequenzimetri a fotocellula**: meno precisi ma comunque indicativi. Sono più comodi da usare perché non hanno l'inconveniente della fascia al torace, spesso ingombrante e fastidiosa. Si applicano al dito, al polso o al lobo dell'orecchio.

- **fascie toraciche con elettrodi**: più affidabili, permettono una rilevazione professionale della frequenza cardiaca. Il sensore trasmette, attraverso un campo magnetico, i dati a un ricevitore digitale che può essere montato sulle macchine per il cardiofitness o al polso come un orologio.

ATTENZIONE!

Non bisogna mai sostituire un medico con un cardiofrequenzimetro. Se hai dei disturbi o noti dei valori anomali consulta subito il tuo medico.



RISCALDAMENTO E RECUPERO

Il **riscaldamento** è una fase importante dell'avviamento motorio che serve ad attivare e a preparare i muscoli allo sforzo, aumentando la temperatura e migliorando l'elasticità degli stessi. In questa fase, si verifica un aumentato afflusso di sangue a livello dell'apparato muscolare, con conseguente miglioramento dell'ossigenazione dei tessuti, della mobilità articolare e una migliore attivazione dei centri nervosi. Tutto ciò consente di evitare traumi o danni a livello dell'apparato muscolo-scheletrico e cardiocircolatorio.

Al termine di una seduta di allenamento, è consigliata una fase di **defaticamento**, al fine di scongiurare infortuni e aiutare l'organismo a recuperare lo stato di forma iniziale grazie a esercizi di allungamento muscolare e tendineo, coadiuvati da esercizi respiratori per migliorare l'efficacia del rilassamento.



COSA CI SUGGERISCONO LE LINEE GUIDA?

Sia le linee guida europee sia quelle americane concordano sul fatto che, in termini di benefici sulla salute, un po' di attività fisica sia "meglio di niente".

Le linee guida europee sono maggiormente focalizzate nel raccomandare azioni politiche a livello comunitario e nazionale per facilitare le persone a diventare più attive fisicamente.

In sintesi, le raccomandazioni per gruppi di età consigliano:

- **per bambini e ragazzi (3 - 17 anni):** almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa, includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive

- **per gli adulti (18 - 64 anni):** almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana

- **per gli anziani (dai 65 anni in su):** le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire appieno le raccomandazioni, dovrebbe fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo

In tutte le età, i livelli raccomandati vanno intesi come un limite minimo: chi riesce a superarli, ottiene ulteriori benefici per la propria salute.



ATTIVITÀ FISICA IN ETÀ PEDIATRICA ED EVOLUTIVA

L'attività fisica rappresenta un aspetto fondamentale dell'età evolutiva, tanto da essere riconosciuta dalle Nazioni Unite come un **diritto fondamentale di bambini e ragazzi**.

Giovani e giovanissimi dovrebbero essere incoraggiati a partecipare a varie attività fisiche che sostengano il naturale sviluppo e che siano sicure e piacevoli. Possono praticare attività fisica durante il tempo libero, durante gli spostamenti, oltre che come esercizio fisico pianificato, nel contesto delle attività quotidiane, familiari e di comunità.



L'ATTIVITÀ FISICA FA BENE ALLA SALUTE

Dalla prima infanzia all'adolescenza, un buon livello di attività fisica, sia in termini di frequenza sia di intensità, in associazione a una sana e corretta alimentazione, garantisce molti benefici:

- contribuisce allo sviluppo dei tessuti muscolo-scheletrici (ossa, muscoli, legamenti)
- promuove lo sviluppo del sistema cardiovascolare (cuore, polmoni)
- stimola il sistema endocrino-metabolico
- favorisce la coordinazione e la capacità di controllo dei movimenti
- migliora lo sviluppo e l'attività del sistema nervoso, l'attenzione e la concentrazione, fattori fondamentali per l'apprendimento
- facilita il mantenimento di un adeguato peso corporeo
- favorisce un buon sonno.

Praticare attività fisica già a partire dalla scuola materna riduce il rischio di sviluppare il sovrappeso nel cosiddetto periodo dell' "adiposity rebound", ossia a partire dai 7-8 anni, quando la quantità di massa grassa tende fisiologicamente ad aumentare.

Oltre alla sfera puramente fisica, l'attività motoria ha un ruolo determinante anche in termini psicologici, educativi e sociali. Nei bambini più piccoli, trascorrere del tempo di gioco in compagnia di altri coetanei insegna la socialità, la lealtà, l'amicizia, il rispetto delle regole e l'accettazione delle sconfitte, tutti aspetti fondamentali per la crescita del bambino.

Nei bambini più grandi, praticare attività fisica è un'ottima occasione per sviluppare organizzazione, capacità di lavoro per obiettivi, cooperazione e spirito di gruppo.



QUALE E QUANTA ATTIVITÀ FISICA?

Nei bambini e negli adolescenti

Per ottenere tutti questi benefici, ecco alcune raccomandazioni:

Praticare almeno 60 minuti di attività fisica aerobica al giorno, di intensità da moderata a elevata.

- **attività moderata:** si riesce a parlare durante lo svolgimento dell'attività
- **attività intensa:** si riescono a pronunciare poche parole nella pausa tra un respiro e l'altro.

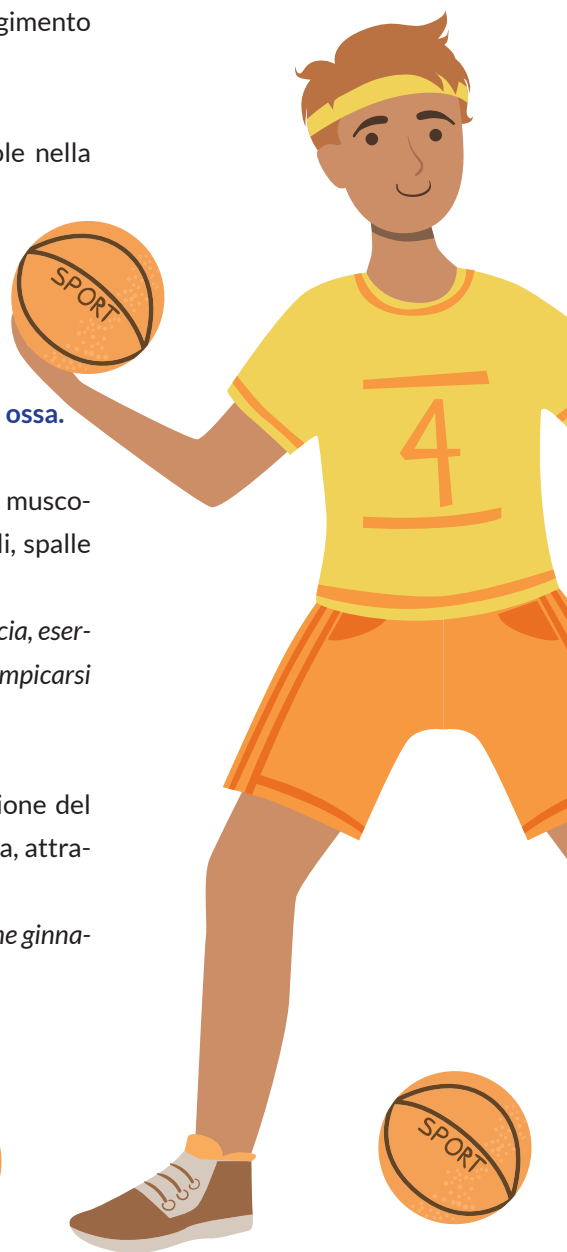
Si consiglia giornalmente un esercizio di tipo aerobico (quello che aumenta la richiesta di ossigeno da parte dell'organismo) e almeno 3 volte a settimana attività di elevata intensità, incluse quelle che rafforzano muscoli e ossa.

- **attività di rafforzamento muscolare** dei principali gruppi muscolari del corpo: gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia.

Esempio di attività: giocare a rincorrersi, piegamenti sulle braccia, esercizi di resistenza usando il peso del corpo o gli elastici, arrampicarsi (pertica, fune), dondolarsi sulle assi del parco giochi.

- **attività di rafforzamento delle ossa:** facilita la formazione del tessuto osseo e aumenta la densità della massa scheletrica, attraverso l'impatto con il suolo.

Esempio di attività: saltellare, saltare la corda, corsa, sport come ginnastica, pallacanestro, pallavolo e tennis.



COME COMPORTARSI? IL BUON ESEMPIO DEI GENITORI

Per stimolare i bambini a praticare attività fisica, il buon esempio dei genitori è assolutamente fondamentale. Infatti, il processo imitativo che caratterizza l'età evolutiva porta i bambini a osservare ciò che fanno i genitori e a riprodurlo. Ecco, dunque, qualche consiglio pratico.

Abituate i bambini a muoversi fin da piccoli: diventerà per loro uno stile di vita quotidiano e una sana abitudine per crescere bene

Dimostratevi attivi ed energici: utilizzate parte della vostra giornata per praticare insieme a loro giochi di movimento o attività motorie

Permettete ai bambini di fare l'attività motoria che più preferiscono: un'attività che viene praticata con piacere aumenta la motivazione, il divertimento e la costanza con cui viene praticata

Fate conoscere loro diversi modi di muoversi, stimolando la loro curiosità e aiutandoli a sfruttare al meglio l'energia e tutte le risorse che possiedono in questa fase della vita

Limitate il tempo che i piccoli trascorrono davanti allo schermo ("screen-time") ovvero il tempo passato davanti alla televisione, al computer, al tablet o allo smartphone.

Non superare le due ore al giorno!!!



ATTIVITÀ FISICA NELL'ADULTO

L'esercizio fisico offre molti vantaggi se praticato in maniera costante anche in età adulta:

- allena il cuore che, essendo un muscolo, ha bisogno di rimanere attivo
- aumenta i livelli di colesterolo "buono" (HDL) e diminuisce quelli di colesterolo "cattivo" (LDL)
- aiuta a diminuire la pressione arteriosa
- aiuta a prevenire o curare il diabete e l'obesità
- previene, soprattutto nelle donne, l'osteoporosi
- favorisce il controllo dello stress, grazie alla sua azione rilassante
- migliora la qualità e la quantità del sonno.

L'attività fisica può essere efficace come e più dell'assunzione di un farmaco, ma deve avere delle caratteristiche adeguate e personalizzate per ogni soggetto.



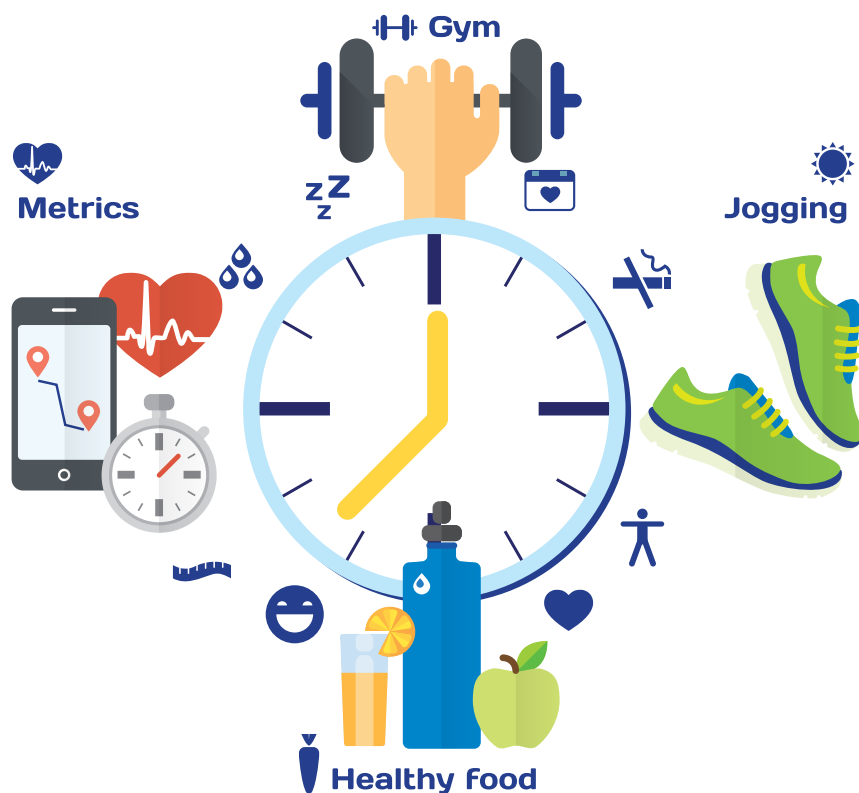
QUALE E QUANTA ATTIVITÀ FISICA?

Negli adulti di età compresa tra 18 e 64 anni di età, si consiglia:

- **l'attività fisica praticata durante il tempo libero** (es. cammino, ballo, giardinaggio, trekking, nuoto)
- **L'attività durante gli spostamenti quotidiani** (es. tragitti percorsi a piedi o in bicicletta, per recarsi al lavoro)
- **l'attività svolta durante le faccende domestiche** (es. pulire la casa, giardinaggio)
- **l'attività fisica strutturata** (es. allenamento/partita di calcio, sessione di allenamento in palestra).

Come suggerito dalle linee guida OMS sarebbe opportuno praticare almeno 150 minuti alla settimana di attività aerobica moderata o 75 minuti di attività aerobica vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due), con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari, da svolgere almeno 2 volte alla settimana.

L'esercizio fisico, per essere ben accettato ed eseguito con costanza, deve essere gradevole e non noioso. È opportuno che venga svolto lontano dai pasti e possibilmente non nelle ore più calde o fredde della giornata. Per rendere l'attività fisica più coinvolgente, la si può praticare con familiari, amici o comunque in compagnia.



L'ATTIVITÀ FISICA NELL'ANZIANO

L'inattività fisica è una problematica presente in ogni età, ma diventa elemento costante nell'anziano come conseguenza dei processi di invecchiamento e della comparsa di malattie cronico-degenerative.

Se praticata in maniera corretta e sistematica, **l'attività motoria risulta in grado di ridurre o rallentare i cambiamenti fisiologici dovuti al processo di invecchiamento** quali l'aumento del peso e della pressione arteriosa; la diminuzione delle capacità uditive, visive, respiratorie e articolari; la diminuzione di massa, volume e peso dell'apparato muscolare e la riduzione delle fibre muscolari; la riduzione della forza, della flessibilità e della resistenza; la progressiva perdita della capacità delle ossa di essere elastiche e in grado di assorbire le comuni sollecitazioni (incremento di traumi e fratture).

L'esercizio fisico influenza anche il benessere psicologico dell'anziano, stimolando nuovi interessi, consentendo la riappropriazione del proprio corpo, favorendo la socializzazione e un maggior equilibrio psicologico. Il corpo diventa in questo modo strumento di relazione con gli altri e non viene vissuto esclusivamente come fonte di malessere e di rimpianti per le capacità perdute. Un'attività motoria opportunamente strutturata può indurre utili modificazioni adattative, incidendo positivamente sul comportamento mediante cambiamenti sia dello stile di vita, sia delle espressioni affettivo-emotive. Tali variazioni possono favorire il rapporto con l'ambiente e stimolare la sfera cognitiva. **L'attività motoria è un mezzo per prevenire o interrompere la condizione di emarginazione in cui spesso versa l'anziano.**

L'attività fisica potrebbe aiutare a modificare l'immagine stereotipata della vecchiaia: se svolta regolarmente, **aumenta il generale stato di benessere, aiuta a conservare l'autosufficienza, riduce il rischio di sviluppare alcune malattie** (cardiopatía ischemica, ipertensione arteriosa, ecc.), **aiuta a controllare specifiche condizioni di vita** (stress, obesità) **e alcune malattie** (diabete, ipercolesterolemia), **oltre a minimizzare le conseguenze di alcune disabilità.**

Vantaggi diretti e indiretti dell'attività fisica nel soggetto anziano

Nell'anziano l'esercizio fisico regolare:

- **migliora** la composizione corporea, riducendo il grasso viscerale e prevenendo la sarcopenia, cioè la perdita di tessuto muscolare
- **aumenta** la sensibilità all'insulina
- **riduce** la pressione arteriosa
- **riduce** i livelli dei lipidi ematici (riduzione del colesterolo totale, del colesterolo "cattivo" LDL, dei trigliceridi e aumento del colesterolo "buono" HDL)
- **ostacola** il declino cognitivo

Molti studi scientifici affermano che la **mortalità si riduce del 20-50% nelle persone anziane regolarmente attive.**

Una regolare attività fisica, iniziata intorno ai 60 anni e praticata abitualmente, si accompagna a un aumento dell'aspettativa di vita di 1-2 anni.



L'ipocinesia (diminuzione del movimento) rappresenta per molti anziani il pericolo maggiore. Essa, infatti, può degenerare in una vera e propria malattia (malattia ipocinetica) e compromettere così efficienza fisica e qualità della vita. È stato dimostrato, inoltre, che in molte malattie croniche, il processo disabilitante è aggravato dall'effetto additivo della sedentarietà che è causa di nuove menomazioni, limitazioni funzionali e nuove disabilità. Questo circolo vizioso può essere corretto attraverso l'utilizzo di adeguati programmi di attività fisica regolare e continuata nel tempo.



ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA

L'esercizio fisico costante ha effetti positivi sul corpo e sulla mente e questo vale anche e soprattutto in gravidanza.

LE BASI DEL CORRETTO ALLENAMENTO

L'attività fisica dovrebbe essere strutturata in quattro fasi:

- 1. Riscaldamento:** è bene iniziare la seduta di allenamento con 5-10 minuti di esercizi di stretching per prevenire il dolore, favorire l'allungamento muscolare e la mobilità delle articolazioni
- 2. Attività di tonificazione muscolare** per migliorare la forza e la resistenza dei gruppi muscolari
- 3. Attività aerobica per stimolare la circolazione sanguigna** e migliorare la funzionalità polmonare
- 4. Defaticamento:** concludere la seduta di allenamento con esercizi dolci, ritmici e poco intensi, meglio se accompagnati anche da esercizi di rilassamento e tecniche per controllare la respirazione.

Una strategia semplice per pianificare l'esercizio fisico è seguire il già citato principio **"FITT"** (**frequenza, intensità, tempo e tipo**):

- **frequenza:** 3 volte/settimana per iniziare, poi è possibile incrementare progressivamente il numero di sedute di allenamento, sempre in base alle proprie capacità
- **intensità:** moderata, evitando l'eccessivo affaticamento
- **tempo:** iniziare gradualmente con 15 minuti al giorno di attività aerobica, poi aumentare la durata di ogni sessione di un paio di minuti alla volta, fino a raggiungere un massimo di 30 minuti di attività fisica aerobica
- **tipo:** attività fisica aerobica e tonificazione muscolare.





*Un modo semplice per verificare che lo sforzo che state compiendo non risulti eccessivo è il cosiddetto **test della parola**: se durante l'esercizio fisico riuscite a parlare senza che vi manchi il fiato, state lavorando alla giusta intensità. Se invece fate fatica a parlare e ansimate, riducete lo sforzo e recuperate!*

Attività consigliate

- Camminata veloce
- Nuoto
- Acquagym
- Cyclette o ciclismo in pianura
- Ginnastica aerobica a moderato impegno cardiovascolare
- Yoga
- Pilates

Attività sconsigliate

Per non nuocere al bambino, è bene evitare, oltre alle immersioni subacquee che possono causare embolie fetali, tutte le attività che comportino forti impatti (es. sport da combattimento) e le discipline che prevedano il contatto fisico o che esponano al pericolo di traumi o cadute (es. sci, equitazione, arrampicata).

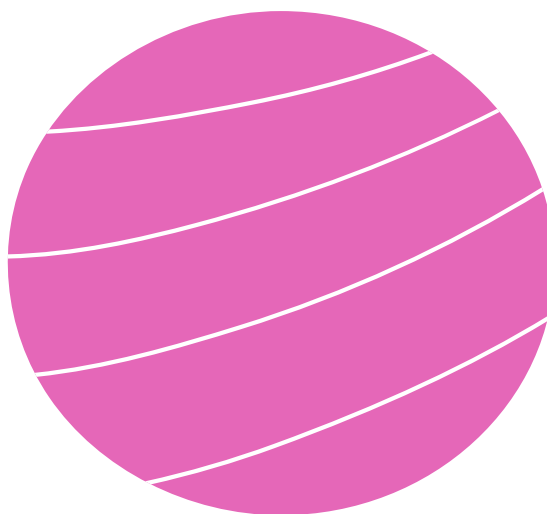
Qualche precauzione è d'obbligo

Le donne in dolce attesa che praticano attività fisica devono porre attenzione a non far correre rischi al feto. Per esempio, per evitare l'ipertermia, **è importante bere molto e non allenarsi in ambienti troppo caldi.**

Occorre, inoltre, introdurre un adeguato apporto calorico (un surplus di 150 Kcal al giorno nel primo e secondo trimestre, 300 Kcal nel terzo per far fronte alle aumentate richieste energetiche della gravidanza stessa). Infine, non ci si deve mai stancare troppo e bisogna sospendere l'attività fisica in presenza di perdite di sangue vaginali o contrazioni uterine, mal di testa, dolore al torace e difficoltà a respirare.

A RIPOSO SOLO SE NECESSARIO!

L'attività fisica è da evitare nell'eventualità in cui metta in pericolo la salute della futura mamma e del bambino: se la donna soffre di malattie cardiache o polmonari o di ipertensione arteriosa, ma anche in presenza di problemi legati alla gravidanza, come la placenta previa, la minaccia di parto pretermine, la rottura delle membrane e la gravidanza gemellare.



Oltre a una buona attività fisica generale, la tonificazione della muscolatura pelvica e addominale può essere particolarmente utile durante la gravidanza e per il parto stesso.

La **ginnastica di Kegel** permette di tonificare questi gruppi muscolari molto sollecitati, così che possano sostenere il peso dell'utero gravido e contribuire alla spinta durante la fase espulsiva del parto. Il buon tono muscolare del pavimento pelvico permette inoltre un miglior recupero dopo il parto e previene l'insorgenza di fastidiosi disturbi come l'incontinenza urinaria.

Questi esercizi possono essere eseguiti ovunque e in ogni momento della giornata: seduti, in piedi o sdraiati.

Per eseguirli sono necessari semplici movimenti controllati:

- svuotare completamente la vescica: eseguire gli esercizi di Kegel con la vescica piena può indebolire il muscolo pubococcigeo e provocare successive difficoltà nel completo svuotamento vescicale
- contrarre i muscoli del pavimento pelvico per 5-10 secondi
- rilasciare lentamente i suddetti muscoli per lo stesso periodo di tempo
- ripetere la serie 10 volte, per 2-3 volte nell'arco della giornata



ESERCIZIO FISICO NEL TRATTAMENTO DI SOVRAPPESO E OBESITÀ

Secondo gli “Standard Italiani per la cura dell’Obesità” della Società Italiana Obesità (SIO), per i suoi effetti favorevoli sulla salute globale, la pratica regolare di esercizio fisico è sempre raccomandata anche negli individui con sovrappeso e obesità (indipendentemente dal suo effetto sul peso) come importante strumento terapeutico.

D'altra parte, l'eccesso ponderale può ridurre la tolleranza all'esercizio fisico e influenzare negativamente la performance fisica. Se aumenta la massa corporea, maggiore dovrà essere lo sforzo cardiorespiratorio per sostenere un determinato lavoro fisico.

L'esercizio fisico, in ogni caso, è di fondamentale importanza anche per la riduzione del peso corporeo e la modifica della composizione corporea con perdita di massa grassa e mantenimento e potenziamento della massa muscolare (massa metabolicamente attiva).

Un esercizio fisico aerobico regolare, oltre che sulla riduzione del peso corporeo, agisce anche come prevenzione cardiometabolica migliorando la tolleranza al glucosio e la sensibilità all'insulina (fattori importanti per la prevenzione del diabete di tipo 2 e della sindrome metabolica), aumentando i valori di colesterolo “buono” HDL e migliorando la capacità cardiorespiratoria (fattori importanti per la prevenzione delle malattie cardiovascolari).

Attività fisica nei bambini sovrappeso e obesi

Nei bambini sovrappeso od obesi si raccomanda:

- riduzione dell'inattività fisica (es. guardare la televisione, giocare ai videogiochi) a meno di 2 ore al giorno o mediamente all'equivalente di 14 ore settimanali
- incremento dell'attività fisica (es. camminata veloce) da un minimo di 30 minuti al giorno fino ad arrivare a 60 minuti di attività moderata/vigorosa



Ma quanto esercizio serve?

Esiste un effetto dose-risposta tra la durata dell'esercizio fisico e la riduzione del peso corporeo:

- se l'esercizio fisico aerobico di intensità moderata (raggiungibile con 30 minuti al giorno per almeno 5 giorni a settimana) ha una durata inferiore a 150 minuti a settimana, in genere la riduzione ponderale è minima.
- è necessario un livello di attività fisica di 150-250 minuti a settimana per ottenere un reale beneficio nel calo ponderale che con questi livelli risulta ancora modesto (2-3 kg in 6-12 mesi).
- qualora si riesca a raggiungere livelli di esercizio superiore a 250 minuti a settimana, la perdita di peso diviene significativa (5-7 kg in 6-12 mesi).

Per una significativa perdita di peso, l'attività fisica deve sempre essere associata a un'adeguata condotta alimentare che eviti, in particolar modo, cibi ipercalorici ricchi di zuccheri aggiunti e grassi saturi.

Un buon livello di attività fisica è importante anche nel mantenimento del calo ponderale. Per prevenire un nuovo incremento di peso, è importante mantenere un livello di attività fisica aerobica moderata di almeno 200 minuti a settimana.



È importante sottolineare che, nella persona con sovrappeso e obesità, è necessaria un'attenta valutazione da parte di un medico esperto nella cura dell'obesità nonché una valutazione cardiopneumologica e ortopedica prima e durante l'esecuzione del programma di esercizio fisico.

Protocollo di attività fisica per una buona aderenza e buona efficacia nel soggetto obeso

- Frequenza: 4-5 volte alla settimana
- Durata: 40-50 minuti di attività
- Intensità moderata (si fa fatica a parlare)
- Tipo di attività: aerobica di resistenza (bicicletta, marcia, nuoto)
- Riscaldamento: 10 minuti
- Recupero: 5-10 minuti



LA SEDENTARIETÀ NEL BAMBINO: TROPPO POCO TEMPO DEDICATO AL MOVIMENTO

Nonostante i molteplici e vari benefici dell'attività fisica, il tempo che i bambini dedicano al movimento spesso è molto ridotto. Purtroppo, capita molto di frequente, che tv, videogiochi, pc e smart-phone assumano un ruolo ricreativo che, di fatto, sostituisce le attività che comportano il movimento.

Una grave conseguenza della sedentarietà è l'eccessivo aumento di peso, favorito oltretutto dal facile accesso a cibo di scarso valore nutrizionale, ricco di grassi saturi, zuccheri semplici e aggiunti.

L'obesità infantile comporta conseguenze importanti, tra cui:

- aumentato rischio di sviluppare diabete sia in età giovanile sia in età adulta
- incremento della pressione arteriosa
- sviluppo di patologie ossee e articolari
- problematiche psico-sociali: mancanza di autostima, riduzione dell'autonomia e della socialità del bambino.



ATTIVITÀ FISICA E DIABETE

“L'attività fisica in corso di diabete aiuta a migliorare il controllo glicemico, favorisce il mantenimento di un peso corporeo adeguato, riduce il rischio di malattia cardiovascolare e migliora la qualità della vita”.

Fonte: standard Italiani per la cura del diabete mellito (SID-AMD, 2016)

Per il diabete di tipo 1 e di tipo 2, la tipologia di attività consigliata è quella **aerobica**.

Nel diabete tipo 2, anche la combinazione tra attività aerobica ed esercizio contro resistenza si è dimostrata efficace.

L'attività fisica deve essere parte integrante del piano del trattamento.

Che tipo di esercizio fisico è utile svolgere?

- **150 minuti di attività fisica aerobica moderata**, che consente di allenare il cuore e di non affaticarlo e/o **almeno 90 minuti alla settimana di esercizio fisico intenso**, comunque sempre previo consulto con il proprio diabetologo
- **Almeno 3 volte alla settimana**
- **Non ci devono essere più di due giorni consecutivi di inattività**



Prima di iniziare qualsiasi attività di intensità superiore alla camminata veloce, occorre tenere presente i consigli del vostro specialista, in particolare in caso di complicanze cardiovascolari o di grave neuropatia.

Tra gli sport consigliati troviamo **il nuoto, la danza, lo sci, la corsa leggera, il ciclismo e il pattinaggio.**

Vantaggi dell'attività fisica:

- aumento della sensibilità all'insulina
- incremento delle fibre muscolari di tipo I che sono più sensibili all'azione dell'insulina rispetto alle fibre di tipo II
- aumento del flusso ematico ai tessuti insulino-sensibili
- aiuto nella perdita e nel mantenimento del peso corporeo
- aumento dei livelli di colesterolo "buono" HDL aiutando, in tal modo, a diminuire i livelli di colesterolo "cattivo" LDL
- riduzione della pressione arteriosa
- allenamento del cuore che, essendo un muscolo, ha bisogno di rimanere attivo

È importante intensificare l'automonitoraggio glicemico prima, durante (se l'esercizio dura più di un'ora) e dopo l'esercizio fisico.

Nel diabetico di tipo 1, l'attività fisica è sempre consigliata. Solo in caso di scompenso metabolico o chetosi, si sconsiglia l'attività fisica. In ogni caso è sempre opportuno, prima dell'esercizio fisico, controllare la glicemia e il fabbisogno insulinico, per evitare soprattutto le ipoglicemie o la chetoacidosi!



Uno dei consigli pratici più semplici da seguire per il paziente diabetico che non può praticare uno sport strutturato è quello di **inserire la propria attività fisica all'interno della routine giornaliera**.

Basta adottare soltanto qualche piccolo accorgimento, come camminare per 30 minuti continuativi a passo sostenuto, non utilizzare l'ascensore ma salire e scendere le scale.

Quando si cammina, occorre farlo con ritmo regolare, senza accelerazioni e respirando regolarmente.

È consigliabile iniziare con 15 minuti di camminata al giorno, aumentando di 5 minuti ogni giorno, fino ad arrivare a 30 minuti. Quando si è in grado di camminare 30 minuti senza sentirsi stanchi, si può provare ad aumentare il ritmo e la durata della camminata.



ATTENZIONE AL RISCHIO DI IPOGLICEMIA

sia durante l'attività fisica sia dopo!

ATTIVITÀ FISICA E CARDIOPATIE

Le persone con problemi cardiologici possono e devono svolgere attività fisica personalizzata, che mira a ottenere una guarigione più rapida, a migliorare la propria capacità fisica, la qualità del proprio sonno e il proprio equilibrio psicologico e affettivo.

Lo scopo dell'attività fisica nei pazienti cardiopatici è quello di invertire o stabilizzare la progressione della malattia cardiovascolare, riducendo così i rischi di nuovi eventi cardiaci.



Nei soggetti con patologie cardiovascolari, la prescrizione dell'attività fisica spetta unicamente al medico. L'istruttore sportivo sviluppa le indicazioni sanitarie (intensità, durata, frequenza e tipo di attività fisica) per ricavarne un programma valido, ma soprattutto sicuro.

Norme di vita per il soggetto cardiopatico

Il cuore, come qualsiasi altro organo, può avere problemi strutturali (cardiopatía congenita) oppure andare incontro a cardiopatía ischemica (ridotto afflusso di sangue). Questi soggetti, unitamente a coloro i quali non soffrono ancora di patologia cardiaca, ma presentano un profilo di rischio cardiovascolare elevato, possono trarre benefici da un programma di attività fisica personalizzata.

Il successo della prevenzione, o eventuale riabilitazione, è fortemente condizionato dall'aderenza del paziente ai contenuti del programma proposto dal personale sanitario consistente in:

- avvio di un programma personalizzato di attività fisica, utile al recupero e alla salute del cuore
- adozione di abitudini alimentari e stili di vita corretti e sani, al fine di ridurre fattori di rischio quali fumo, ipertensione, diabete, elevati valori di colesterolo, obesità e sedentarietà
- adesione alla terapia farmacologica prescritta
- regolari visite di controllo

Chi prescrive e chi segue il paziente nell'attività fisica?

Sia la **prevenzione**, principalmente riferita alla cardiopatía ischemica, sia l'**adattamento** giocano un ruolo fondamentale nella vita di un individuo. **L'adozione di un adeguato stile di vita** (alimentazione e attività fisica) e **un corretto approccio emotivo** (gestione della rabbia e dello stress) possono garantire una corretta prevenzione del rischio cardiovascolare.

Caratteristiche dell'attività fisica corretta

Come precedentemente accennato, la tipologia di attività fisica da privilegiare è quella aerobica, previa valutazione clinica. L'ausilio di pesi o l'attività anaerobica, a meno che non sia espressamente richiesto dal medico, è da evitare dato il conseguente aumento improvviso dei valori pressori durante un lavoro muscolare "puro".



Nei soggetti con malattia cardiovascolare nota, i dati disponibili non consentono di definire in maniera precisa una quantità di allenamento aerobico da svolgere settimanalmente e, pertanto, la prescrizione dell'attività fisica deve necessariamente essere personalizzata sulla base del profilo clinico di ciascun soggetto:

- gli **individui con rischio clinico basso**, pregresso infarto miocardico acuto, o affetti da angina stabile o scompenso cardiaco cronico possono praticare un'attività aerobica di intensità moderata-vigorosa con 3-5 sedute alla settimana di 30 minuti ciascuna, ma in ogni caso la frequenza, la durata e la supervisione delle sedute di allenamento devono essere adattate alle loro caratteristiche cliniche

- per gli **individui con rischio clinico moderato-alto**, la prescrizione dell'attività fisica deve essere individualizzata in maniera ancora più rigorosa sulla base del carico metabolico suscettibile di indurre segni o sintomi anomali

- nei **soggetti più compromessi**, limitate quantità di attività fisica adeguatamente supervisionata esercitano comunque un effetto positivo, in quanto consentono di condurre una vita più autonoma e di contrastare la depressione correlata alla malattia



In generale, comunque, sarebbe opportuno evitare di:

- praticare attività fisica in modo irregolare
- sottoporre il sistema cardiovascolare a sforzi massimali
- praticare attività fisica in concomitanza o subito dopo il pasto o nelle ore più fredde/calde della giornata
- utilizzare attrezzatura sportiva non adeguata

È sempre importante monitorare la frequenza cardiaca per evitare un eccessivo affaticamento del cuore.

Eventuali sintomi che dovessero insorgere durante lo svolgimento dell'attività fisica (palpitazioni, dolore toracico, capogiri, battito irregolare) dovrebbero portare all'immediata sospensione dell'esercizio ed essere prontamente segnalati al proprio medico curante.



ATTIVITÀ FISICA NELLE PATOLOGIE ARTICOLARI

Nei soggetti con artrosi (patologia cronica degenerativa articolare), l'esercizio fisico è efficace per ridurre il dolore e migliorare la funzionalità, indipendentemente da alcuni fattori come l'età, la gravità della malattia, il dolore o il livello funzionale iniziale. Il rinforzo muscolare, l'esercizio aerobico e quello di mobilizzazione articolare possono quindi risultare estremamente utili per migliorare la performance fisica del soggetto.

I soggetti affetti da Artrite Reumatoide (AR) presentano una scarsa forma fisica con affaticamento precoce e riduzione della resistenza, che possono interferire con le attività quotidiane.

Le possibilità di intervenire sullo stato di salute tramite l'attività muscolare sono molteplici e differiscono sensibilmente in base alle caratteristiche dell'esercizio effettuato.

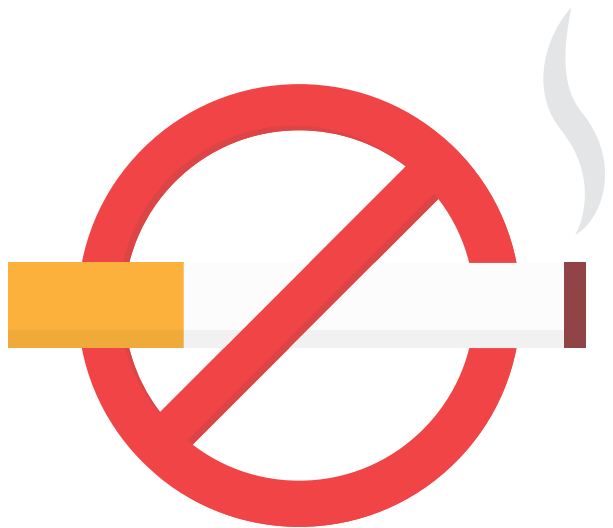
Gli effetti benefici di una regolare attività fisica nei pazienti affetti da AR sono stati confermati da numerosi studi prospettici.

Gli obiettivi che si vogliono raggiungere con l'esecuzione dell'esercizio fisico nei pazienti affetti da AR sono rappresentati dal miglioramento:

- della motilità articolare
- della forza muscolare
- della forma fisica (capacità aerobica)



FATTORI DI RISCHIO



IL FUMO

***IL FUMO E I MINORI - COSA DICE LA LEGGE :** La legge italiana, a partire dal 2012, vieta il fumo ai minori di 18 anni. Anche i rivenditori hanno la proibizione di vendere le sigarette ai minori e, in caso di dubbio, devono chiedere un documento di identità. Questo vale anche per la **sigaretta elettronica**.

PERCHÉ IL FUMO FA MALE?

In ogni sigaretta sono presenti numerose sostanze irritanti e ossidanti.

“Irritante” è quella sostanza in grado di creare una reazione infiammatoria; gli **agenti ossidanti** invece producono i cosiddetti **radicali liberi** che, reagendo con il DNA umano (il nostro patrimonio genetico presente in tutte le cellule) creano fenomeni di mutazione, carcinogenesi e morte cellulare.

ELEMENTI NOCIVI NELLE SIGARETTE



BUTANO (Combustibile)
CADMIO (Batterie)
METANO (Gas)
ARSENICO (Veleno)
MONOSSIDO DI CARBONIO
METANOLO (Combustibile per razzi)
VERNICE
AMMONIACA (Igenizzanti da bagno)
NICOTINA (Insetticida)
TOLUENE (Solvente)
ACIDO STEARICO (Cera)
ACIDO ACETICO (Aceto)

TUTTI SANNO CHE FUMARE FA MALE. Eppure c'è un'industria che promuove il marketing diretto ai giovanissimi e che realizza immensi fatturati. Non solo. Recenti studi dimostrano che i figli dei fumatori hanno una più elevata probabilità di fumare.

TUTTI SANNO CHE LA NICOTINA CREA DIPENDENZA. L'effetto iniziale rende piacevole il fumo perchè apparentemente stimola la capacità di concentrazione e la resistenza allo stress psicofisico. A lungo andare però il fumo diventa una necessità dalla quale non ci si riesce ad allontanare.

Quali problemi provoca il fumo?

L'eccessiva produzione di muco nei bronchi e la distruzione del tessuto polmonare sano (bronchite cronica ed enfisema).

Indurisce le arterie e le occlude causando ipertensione arteriosa, infarto e ictus cerebrale.

L'affaticamento e scarso rendimento muscolare dal momento che riduce la concentrazione di ossigeno nel sangue.

L'aumento delle secrezioni acide dello stomaco provocando gastriti e ulcere.

La bocca è spesso colpita da gengiviti e alitosi.

I dipendenti dalla nicotina hanno un sonno ridotto di ben 1,2 minuti in media per ogni sigaretta fumata.

3 fumatori su 10 faticano a prendere sonno, si svegliano frequentemente durante la notte o troppo presto al mattino.

Più del 40% dei fumatori maschi soffre di disfunzione erettile, mentre in entrambi i sessi si riduce la fertilità.

Aumenta il rischio di calvizie.

Aumenta le rughe, le borse e pelle giallastra.

Provoca i tumori.

Il più "famoso" è certamente quello al polmone, ma il fumo provoca anche neoplasie al cavo orale, faringe, esofago, laringe, pancreas, reni e vescica.

Se le persone non fumassero eviteremmo il 90% di tumori polmonari.

In Italia, ogni anno, muoiono circa 80 mila persone a causa del fumo di sigaretta, una ogni 2 ore e mezza.

Chi non fuma ha un'aspettativa di vita di ben 10 anni superiore rispetto ai fumatori.

Allontanati e allontana i bambini dalle persone che fumano perché anche il fumo passivo è tossico.



L'ALCOL

L'alcol è una sostanza potenzialmente tossica, che può determinare assuefazione e dipendenza e può causare direttamente o indirettamente danni severi a diversi organi.

L'alcol è contenuto nel vino, nella birra e nei superalcolici. Esistono in commercio alcune bevande che si presentano colorate, come comuni succhi di frutta, ma che contengono una moderata quantità di alcol.

Una **Unità Alcolica (U.A.)**, corrispondente a circa 12 grammi di etanolo, è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico.



L'alcol può provocare effetti immediati ed effetti a lungo termine. Gli effetti immediati vanno dalla perdita di coordinazione, riduzione della lucidità, rallentamento dei riflessi, comparsa di nausea e vomito fino alla perdita di coscienza e al coma etilico. Gli effetti a lungo termine di un eccessivo consumo di alcol si riflettono su diversi organi tra cui cervello, fegato, stomaco e cuore.

Quanto alcol è ragionevole assumere in una giornata?

Il consumo giornaliero di alcol non deve superare per un adulto 2-3 Unità Alcoliche (36 grammi) per l'uomo e 1-2 Unità Alcoliche (24 grammi) per la donna e 1 Unità Alcolica (12 grammi) per l'anziano.

La legge italiana vieta l'uso di alcol ai minori di 18 anni

Per i **maggioresni**, la normativa attuale italiana stabilisce che guidare un veicolo con un tasso di alcolemia superiore a 0,5 g/litro - e quindi in stato di ebbrezza - costituisce un reato.

ATTENZIONE!

I **neopatentati** con meno di 21 anni - o comunque coloro che hanno preso la patente da meno di 3 anni - e anche i conducenti professionali o di autoveicoli con patente C, D, E, non possono bere neanche un goccio d'alcol quando si mettono al volante.
Tolleranza zero!

I superalcolici sono comunque sconsigliati. Evitare di bere a stomaco vuoto.



IL PIATTO "IN-FORMA"

...anche nello sportivo



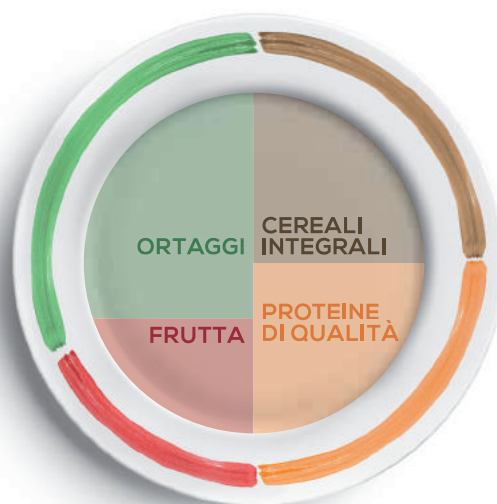
Usa l'**olio extravergine d'oliva**, le erbe aromatiche, i semi e le spezie per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse, elimina le margarine, l'olio di palma e di cocco. Sono condimenti ricchi di grassi pericolosi. Usa **poco sale**, ma iodato, per il buon funzionamento di cuore, reni e tiroide.



Bevita tanta **acqua** durante la giornata, ha zero calorie. Assumi una porzione di **yogurt** al giorno e modera il consumo di bevande zuccherate. Se vuoi un **succo di frutta**, consuma quelli **senza zuccheri** aggiunti.



Le **verdure** sono tantissime, devono essere sempre presenti nel nostro piatto. Privilegia quelle di **stagione** e ricorda: non mangiare le patate tutti i giorni perché sono ricche di amido.



Privilegia i **cereali integrali** e aiuterai la tua salute. Modera quelli raffinati che, nel tempo, possono rendere difficile il controllo del peso e della glicemia.



Esistono numerosi **frutti**, di tanti colori: concludi il pasto in modo divertente seguendo la loro **stagionalità**. La **frutta secca** oleosa (mandorle, nocciole, noci, pinoli) contiene oli di qualità.



Riduci carne e formaggi. Ricorda che **pesce, legumi e uova** (2 alla settimana) sono ottime alternative e contengono sostanze utili all'organismo. Curati della loro qualità e provenienza.

STAY ACTIVE!

10.000 passi al giorno
per essere attivi
e rimanere in salute.



www.progetto-eat.it

Adattato da The Healthy Eating Plate Copyright © 2011, Harvard University.

IL PIATTO “IN-FORMA” è l’icona di EAT Educational e aiuta a comprendere i principi della sana alimentazione ...anche nello sportivo!

IL PIATTO “IN-FORMA” è lo strumento educativo che, dopo un’attenta revisione scientifica, ha sostituito la ben nota piramide alimentare di non immediata e facile interpretazione.

Il piatto rappresenta un pasto equilibrato e salutare capace di saziarci rispettando il buon funzionamento dell’organismo e di prevenire molte patologie del mondo moderno.

È diviso in 4 spicchi, ognuno dei quali rappresenta un alimento proporzionalmente distribuito.

Nella metà di sinistra del piatto troviamo la **frutta** (spicchio rosso) e gli **ortaggi** (spicchio verde), che la natura offre in molteplici varietà e colori diversi in ogni stagione.

Entrambi rappresentano una **fonte importantissima di sostanze protettive** - antiossidanti con azione antinfiammatoria, fibre, sali minerali e vitamine - responsabili del corretto funzionamento del metabolismo.

Nella metà di destra del piatto troviamo i **cereali integrali** (spicchio marroncino), fonti di carboidrati complessi non raffinati, ricchi in fibre e con basso indice glicemico, e le **proteine salutari** (spicchio arancione), rappresentate dal pesce e dai legumi, sorgenti di proteine vegetali ricchi di aminoacidi essenziali, fibre e privi di grassi.

Entrambe sono un’ottima alternativa alla carne e ai formaggi che, invece, contengono grassi saturi da consumare con moderazione.

Il denominatore comune del PIATTO

“IN-FORMA” sono le fibre, indispensabili per la regolazione dell’assorbimento dei nutrienti e per il corretto funzionamento intestinale.

Il piatto dovrà avere come condimento preferenziale **l’olio extravergine d’oliva**, ricco di grassi buoni, vitamine e antiossidanti.

Come bevanda da accompagnare al piatto scegliamo l’acqua, che ha zero calorie ed è ricca di sali minerali importanti.

ALIMENTAZIONE PER L'ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica deve essere supportata e sostenuta da una corretta alimentazione, sia da un punto di vista qualitativo sia da un punto di vista quantitativo, che fornisca ogni giorno al nostro organismo l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno per svolgere le diverse attività e favorirne il recupero; tutto ciò a prescindere dal grado di allenamento e dalla qualifica tecnica dello sportivo.

La spesa energetica necessaria per sostenere l'attività fisica varia in rapporto a:

- tipo di attività
- intensità
- durata
- massa corporea



SPESA ENERGETICA

Il mantenimento del bilancio energetico nutrizionale in coloro che praticano attività fisica costante è un importante obiettivo che viene raggiunto quando la quantità totale di nutrienti introdotti con gli alimenti è pari a quella richiesta dall'organismo.

In particolare, a seconda della durata e dell'intensità dell'attività fisica, il nostro organismo utilizza substrati energetici in modo differente:

- **riposo**: carboidrati (glucosio + glicogeno) 35%, lipidi 60%, proteine 2-5%
- **esercizio leggero-moderato**: carboidrati (glucosio + glicogeno) 40%, lipidi 55%, proteine 2-5%
- **esercizi di resistenza ad alta intensità**: carboidrati (glucosio + glicogeno) 70%, lipidi 15%, proteine 5-8%
- **sprint ad alta intensità**: carboidrati (glucosio + glicogeno) 95%, lipidi 3%, proteine 2%

Le indicazioni nutrizionali rivolte a uno sportivo non si discostano molto da quelle di una dieta bilanciata: l'unica differenza riguarda la necessità di assumere un quantitativo maggiore di alimenti e di acqua per compensare il maggior dispendio energetico e di acqua conseguente all'attività fisica.

Nessun alimento preso singolarmente è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro corpo.

Un'alimentazione adeguata prevede il consumo di tre pasti principali ed eventualmente di due spuntini così ripartiti nel corso della giornata:

PASTO	% KCAL TOTALI GIORNALIERE
COLAZIONE	15-20%
SPUNTINO	5-10%
PRANZO	35-40%
MERENDA	5-10%
CENA	25-30%



La regola migliore rimane quella di seguire un'alimentazione equilibrata e sempre varia, dove siano presenti tutti i principi nutritivi. Il giusto apporto di nutrienti migliora infatti la prestazione fisica.



In particolare,

Nel breve termine:

- riequilibra le perdite di sostanze nutritive
- ottimizza le prestazioni atletiche
- stimola la rigenerazione tissutale (recupero post-allenamento)
- favorisce e accelera la riparazione dei tessuti danneggiati

Nel medio termine:

- rinforza e stimola le difese immunitarie
- previene le eventuali carenze nutrizionali

Nel lungo termine:

- mantiene il peso corporeo più adatto a fornire prestazioni sportive
- evita di fornire un eccesso di sostanze che sovraccaricano il metabolismo (grassi animali, colesterolo, purine, ...)
- aiuta a preservare un buono stato di salute



CARBOIDRATI

Apportano 4 kilocalorie per grammo. Sono la principale fonte di energia per il nostro organismo e devono rappresentare il 55-60% delle calorie totali giornaliere. Si possono, pertanto, paragonare al carburante che permette a un'automobile di muoversi.

Oltre alla principale funzione energetica, svolgono altre importanti funzioni quali:

- mantenere costanti i livelli di zuccheri nel sangue (glicemia)
- ricostituire la riserva di glicogeno muscolare
- prevenire l'utilizzo delle proteine presenti nelle fibre muscolari a scopo energetico
- ritardare la sensazione di fatica muscolare

I carboidrati (o zuccheri o glucidi) si dividono in **semplici** e **complessi**:

Gli **zuccheri semplici** devono rappresentare fino a un massimo del 10-12% circa delle calorie totali giornaliere. Li troviamo nello zucchero da tavola, nei dolci, nel miele, nella frutta, nel latte, nella marmellata e nelle bevande zuccherate. Questi zuccheri forniscono energia nel breve periodo (energia immediata) perché sono immediatamente assimilabili dall'organismo e la loro energia è disponibile in pochi minuti.

Gli **zuccheri complessi** rappresentano la restante quota calorica e sono contenuti nella pasta, nei grissini, nei cracker, nelle fette biscottate, nei cereali (pane, riso, orzo, ...), nei legumi e nelle patate. Questi zuccheri forniscono energia in modo graduale (nel lungo termine) perché vengono assimilati più lentamente.



PROTEINE

Apportano 4 kilocalorie per grammo. Devono appresentare il 10-15% delle calorie totali giornaliere.

Sono costituenti essenziali dell'organismo sia per la struttura e la crescita del nostro corpo, sia per la rigenerazione delle cellule.

Le proteine sono costituite da unità chiamate **aminoacidi**. Questi ultimi sono fondamentali per fabbricare ormoni, enzimi e anticorpi; contribuiscono al trasporto delle sostanze in tutto il corpo e aiutano nella cicatrizzazione delle ferite e nella riparazione dei tessuti. Solo 9 aminoacidi, nove sono definiti **essenziali**, in quanto il nostro organismo non è in grado di produrli autonomamente e quindi devono essere assunti con l'alimentazione.

Per chi pratica sport, è essenziale un adeguato apporto di **aminoacidi ramificati** (acronimo inglese BCAA - Branched Chain Aminoacid): leucina, isoleucina e valina, in quanto vengono captati direttamente dal muscolo senza passare per il fegato e utilizzati per riparare le strutture proteiche danneggiate, oltre che essere utilizzati come energia disponibile nell'immediato.

Gli aminoacidi ramificati contrastano, inoltre, la produzione di acido lattico. Si trovano in vari alimenti, sia di origine animale (soprattutto pollo, manzo, latte e pesce), sia vegetale, ovvero nei legumi!

Le proteine animali contenute in pesce, uova, latte o derivati e carni sono definite ad alto "valore biologico" perché contengono quantitativi sufficienti di tutti gli aminoacidi essenziali.

VALORE BIOLOGICO DELLE PROTEINE

FONTE PROTEICA	VALORE BIOLOGICO
UOVA	100
LATTE	91
CARNE BOVINA	80
PESCE	78
PROTEINE DELLA SOIA	74
RISO	59
GRANO	54
ARACHIDI	43
FAGIOLI SECCHI	34
PATATA	34

*Il **Valore Biologico (VB)** è un parametro di valutazione della qualità delle proteine introdotte con l'alimentazione. Questo indice si esprime con un valore numerico e si riferisce alla quantità, alla qualità e al rapporto reciproco degli aminoacidi essenziali presenti nelle proteine alimentari.*

Fonte: "L'alimentazione nella pratica motoria e sportiva"
Ministero della Salute in collaborazione con il Reparto di Farmacodipendenza,
Tossicodipendenza e Doping Dipartimento del Farmaco - Istituto Superiore di Sanità

Le proteine vegetali contenute nei legumi e in piccola parte anche nei cereali sono definite a medio “valore biologico”, perché non contengono tutti gli aminoacidi essenziali. Tuttavia, il consumo di legumi associato a cereali permette di fornire all’organismo tutti gli aminoacidi essenziali di cui ha bisogno (es. un piatto di pasta e lenticchie).

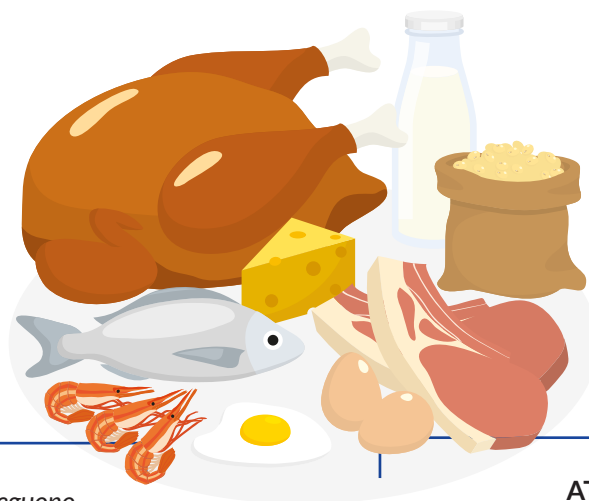
In linea di massima, il soddisfacimento del fabbisogno proteico per chi pratica attività fisica prevede che le proteine derivino per i 2/3 da prodotti di origine animale e per 1/3 da prodotti di origine vegetale.

QUANTITÀ GIORNALIERA, VALORI MEDI DI PROTEINE NECESSARIE PER INTENSITÀ DI ATTIVITÀ FISICA (grammi per chilogrammo di peso corporeo)

Quotidiana bassa intensità	Media intensità: 40' - 3 volte a settimana	Alta intensità: 60' - 6 volte a settimana	Sport agonistico intenso
g 0,8*	g 0,8	g 1,2**	g 1,8**

*Fonte SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana

** Fonte "Alimentazione nello Sport" William D, McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch



Coloro che seguono un'alimentazione vegana potrebbero sviluppare carenze nutrizionali. Pertanto, specie in caso di pratica sportiva, è indispensabile farsi guidare da un medico o da un nutrizionista esperto.

ATTENZIONE!
Non è documentato che il soggetto sportivo debba necessariamente assumere elevati quantitativi di proteine! I fabbisogni proteici per gli atleti che praticano sport di potenza (lanci, salti, sollevamento pesi) possono superare i valori normalmente raccomandati, ma non dovrebbero comunque andare oltre il 30% dell'energia totale giornaliera assunta con l'alimentazione.

GRASSI

Apportano 9 kilocalorie per grammo. Devono rappresentare il 20-35% delle calorie totali giornaliere.

Costituiscono la riserva di energia che viene utilizzata quando i carboidrati scarseggiano. Negli sport di lunga durata e media intensità, costituiscono infatti un'importante riserva da utilizzare nel momento in cui si esauriscono le scorte di zuccheri.

Sono, inoltre, i costituenti principali delle membrane cellulari e di alcuni ormoni indispensabili per la vita (ormoni steroidei) e servono a trasportare le vitamine liposolubili (A, D, E, K).

I grassi si dividono in **saturo** e **insaturo**.

I **grassi saturi** devono rappresentare una quota inferiore al 10% delle calorie totali giornaliere perché possono danneggiare la parete delle nostre arterie, causando disfunzioni a carico del sistema cardiovascolare. Si trovano principalmente negli alimenti di origine animale (latticini, carni grasse, salumi) ma anche in alcuni grassi vegetali, come l'olio di palma, l'olio di cocco e le margarine.

I **grassi insaturi** rappresentano la restante quota calorica; sono considerati grassi "buoni" perché contengono numerose sostanze protettive per il nostro organismo come, ad esempio, gli antiossidanti. Questi grassi si trovano principalmente nell'olio extravergine d'oliva, negli oli di sesamo, lino, canapa, mais, girasole e soia, nella frutta secca come arachidi, noci, mandorle e nocciole, ma anche nel pesce azzurro tipico del mar Mediterraneo, fonte di acidi grassi Omega 3.

È importante, inoltre, che chi pratica attività fisica soddisfi anche i fabbisogni per tutti i micronutrienti, vitamine e sali minerali fondamentali per un buono stato di salute e per favorire il recupero post esercizio. Essi hanno funzione antiossidante e protettiva per le cellule dello sportivo.

I minerali ritenuti "più importanti" nel regime nutrizionale di chi pratica con continuità attività fisica e sportiva sono il sodio, il cloro e il potassio, necessari per un corretto bilancio idrico, per l'equilibrio acido-base e per il mantenimento della pressione osmotica dei liquidi corporei.



Seguendo un'alimentazione ricca di vegetali (frutta e verdura di stagione), non è necessario ricorrere a integratori di vitamine e sali, anche se si pratica attività sportiva intensa e frequente.

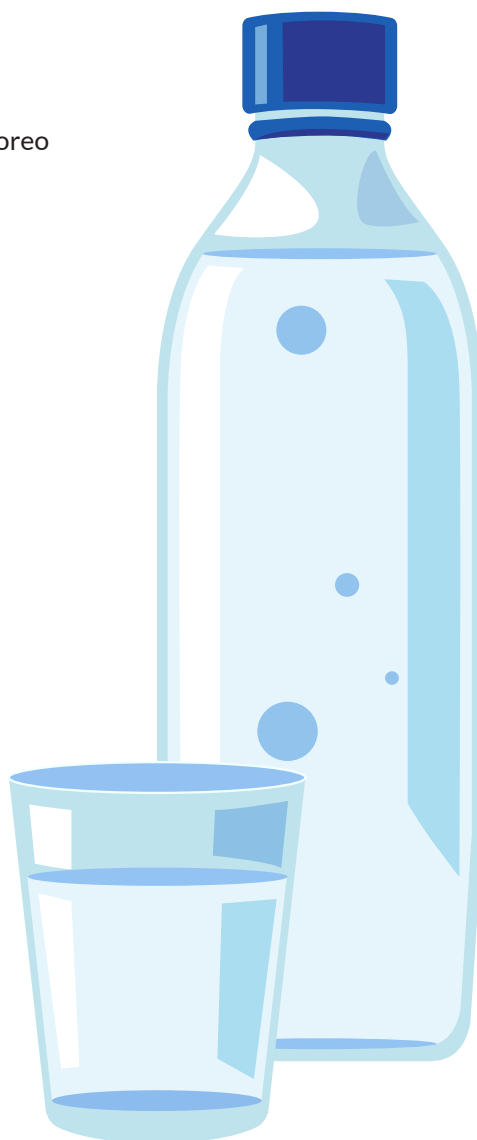
Infine, è fondamentale avere una buona **idratazione corporea**; infatti, una perdita di acqua pari al 2-3% del peso corporeo altera la termoregolazione e riduce l'efficienza fisica, mentre una perdita $\geq 5\%$ può causare crampi e ridurre di 1/3 la prestazione sportiva. Inoltre, un livello di idratazione insufficiente può determinare un calo della pressione arteriosa, difficoltà nello smaltimento del calore generato dall'attività fisica, accumulo di tossine e problemi renali. È bene, quindi, che l'atleta sia adeguatamente idratato prima dell'inizio dell'attività sportiva e che assuma una quantità sufficiente di liquidi durante l'esercizio fisico.

Quanto e cosa bere?

- 400-600 ml di liquidi nelle due ore precedenti lo svolgimento dell'attività
- 125-250 ml prima di iniziare,
- 125-250 ml ogni 15-20 minuti durante la pratica
- 250-300 ml subito dopo la fine dell'attività
- apporti idrici pari al 150% della variazione di peso corporeo prodotta dalla pratica sportiva nelle ore successive

Anche nella fase di recupero non è necessario ricorrere a integratori o bevande energetiche e saline, perché la semplice acqua e un'alimentazione ricca di frutta e verdura restituiranno tutti i sali minerali persi nel corso dell'attività fisica.

Tuttavia, vi possono essere esigenze nutrizionali differenti in relazione alle diverse discipline sportive con caratteristiche di allenamento e gara differenti. Nella tabella seguente vengono riportate le linee guida nutrizionali giornaliere per le differenti categorie di sport raggruppate in base alla tipologia di allenamento e di competizione.



CATEGORIA	TIPOLOGIA DI ESERCIZIO	SPORT TIPICI	LINEE GUIDA GENERALI
Bassa intensità	Alcuni sforzi massimali ma la maggior parte dell'esercizio è a bassa intensità. Durata di diverse ore.	<ul style="list-style-type: none"> • Baseball • Golf 	Seguire le indicazioni delle linee guida per la popolazione generale.
Lunga e lunghissima durata	Esercizio continuo per più di un'ora, generalmente per più ore.	<ul style="list-style-type: none"> • Maratona • Nuoto (25 Km) • Ciclismo (100 Km) • Sci di fondo 	<p>Può variare in relazione all'intensità e alla durata dell'esercizio durante l'allenamento o la competizione.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carboidrati: 5-7 g/Kg del peso corporeo per un allenamento ridotto; fino a 12-19 g/Kg del peso corporeo durante allenamenti pesanti o competizioni di lunghissima durata. • Proteine: 1,2-1,8 g/Kg del peso corporeo in relazione alla necessità di mantenere o aumentare la massa muscolare. • Grassi: 0,8-2,0 g/Kg del peso corporeo.
Elevata intensità "Stop and go"	Combinazione di esercizi di sprint, esercizi di moderata intensità ed esercizi leggeri o riposo.	<ul style="list-style-type: none"> • Sport di squadra (calcio, pallacanestro, hockey, pallavolo, rugby) • Sport individuali (tennis, squash) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carboidrati: 6-8 g/Kg del peso corporeo durante allenamenti intensi o competizioni. • Proteine: 1,4-1,7 g/Kg del peso corporeo in relazione alle necessità di mantenere o aumentare la massa muscolare. • Grassi: quota calorica restante per soddisfare i fabbisogni energetici.
Intensità elevata, durata breve intermittente	Esercizi di durata di qualche secondo o minuto, ripetuti dopo periodi di riposo.	Pugilato, arti marziali, body building.	<ul style="list-style-type: none"> • Carboidrati: 5-8 g/Kg del peso corporeo. • Proteine: 1,2-1,7 g/Kg del peso corporeo in relazione alle necessità di mantenere o aumentare la massa muscolare. • Grassi: quota calorica restante per soddisfare i fabbisogni energetici.
Intensità elevatissima, durata brevissima	Esercizi di durata tra i 30 secondi e i 30 minuti.	<ul style="list-style-type: none"> • Corsa (200-1500 m) • Nuoto (100-1500 m) • Ciclismo (breve distanza) • Pattinaggio, canottaggio, mountain biking, downhill 	<ul style="list-style-type: none"> • Carboidrati: 5-8 g/Kg del peso corporeo. • Proteine: 1,2-1,7 g/Kg del peso corporeo in relazione alle necessità di mantenere o aumentare la massa muscolare. • Grassi: quota calorica restante per soddisfare i fabbisogni energetici.
Intensità elevatissima, durata brevissima	Sforzo massimo per meno di 30 secondi.	<ul style="list-style-type: none"> • Corsa (50-200m) • Salto in alto e in lungo, lancio del disco, nuoto (50 m), ciclismo (200 m), sollevamento pesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Carboidrati: 5-8 g/Kg del peso corporeo. • Proteine: 1,2-1,7 g/Kg del peso corporeo. • Grassi: quota calorica restante per soddisfare i fabbisogni energetici.

LE SCELTE ALIMENTARI NELLE DIVERSI FASI DELL'ATTIVITÀ FISICA

È fondamentale un'appropriata selezione degli alimenti e delle bevande, una corretta distribuzione dei pasti nell'arco della giornata e degli apporti di nutrienti, al fine di mantenere uno stato ottimale di salute e per ottimizzare la prestazione fisica.

PRIMA DELL'ATTIVITÀ FISICA

L'obiettivo primario è garantire un buono stato nutrizionale. I pasti e gli spuntini devono essere ricchi in carboidrati e fornire quantità sufficienti di liquidi; devono invece contenere quantità moderate di proteine e pochi grassi, i quali richiedono una digestione prolungata che potrebbe interferire con l'attività fisica. Il pasto e gli spuntini devono essere composti da cibi di uso comune e ben tollerati, con volume moderato per ridurre lo stress gastrointestinale.

DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA

L'obiettivo primario è mantenere l'equilibrio idrico-salino ma in alcuni casi occorre fare attenzione anche all'omeostasi glicemica. Queste raccomandazioni sono importanti soprattutto negli sport di resistenza con una durata superiore a un'ora e per gli atleti che svolgono l'attività sportiva in condizioni estreme (caldo, freddo o ad alta quota).

Questo permette di:

- rifornire di glucosio l'organismo
- ridurre l'insorgenza di fatica
- prevenire l'eccessiva disidratazione
- minimizzare eventuali disturbi gastrointestinali

DOPO L'ESERCIZIO

L'obiettivo primario è garantire una rapida reintegrazione idrica ed energetica, oltre che la quota proteica. L'assunzione di carboidrati semplici (es. frutta, marmellata) entro 30 minuti dalla fine dell'esercizio è importante per ricostituire le riserve di glicogeno muscolare ed epatico. Può essere necessaria un'adeguata assunzione di proteine entro un'ora dal termine dell'esercizio (ma in ogni caso non più di 30 grammi) per favorire la sintesi proteica e la riparazione del tessuto muscolare.



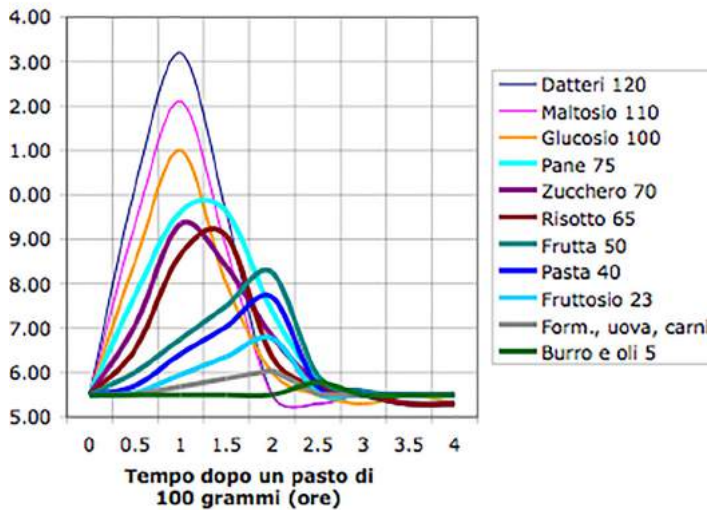
Negli sport di Endurance sono disponibili supplementi per rifornire di zuccheri il nostro corpo. Prima di assumerli parlane con un esperto!

A cena non trascurate i carboidrati: la loro carenza può disturbare il sonno e provocare desiderio di cibo nel pieno della notte!

L'Indice Glicemico può aiutare gli atleti a scegliere quali cibi mangiare prima e dopo gli allenamenti.

PRIMA DEGLI ALLENAMENTI:
scegliere cibi a basso Indice Glicemico in quanto essi forniscono energia per un periodo di tempo prolungato.

DOPO GLI ALLENAMENTI:
scegliere cibi ad alto indice glicemico che daranno velocemente energia per recuperare lo sforzo.



COS'È L'INDICE GLICEMICO

L'**Indice Glicemico (IG)** è un numero che dà l'idea della velocità con la quale aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di un alimento.

Questo dato è influenzato principalmente dalla **qualità dei carboidrati**: tanto più sono semplici e raffinati (es. zucchero bianco) tanto più l'indice glicemico aumenta.

È davvero difficile conoscere con precisione l'indice glicemico dei singoli alimenti che entrano a far parte della nostra alimentazione. Per questo motivo, occorre valutare l'indice glicemico dell'intero pasto piuttosto che quello di ogni alimento.

IG ELEVATO

100-70 (%)

Glucosio: 100
Cornflakes: 84
Miele: 73
Pane bianco: 70

IG INTERMEDIO

69-55 (%)

Pane integrale: 69
Succo d'arancia: 57
Popcorn: 55

IG BASSO

inferiore a 55 (%)

Uva/Banane: 52
Latte scremato: 32
Legumi: 27-33
Fruttosio: 23

Fonte: M. Szwilius, D. Fritzsche, "Mangiare sano con il diabete", Tecniche Nuove, 2010

ORGANIZZAZIONE DEI PASTI IN BASE ALL'ORARIO DI ALLENAMENTO

Modulare la composizione e la tempistica dei pasti in modo appropriato, facendo riferimento all'orario di allenamento o di gara, permette di ottimizzare i processi digestivi e le condizioni metaboliche per lo svolgimento dell'attività e di fornire i substrati energetici per migliorare il recupero muscolare post allenamento.

Non ci sono norme standardizzate sulle scelte di alimenti da consumare prima dell'attività fisica: è bene che sia l'atleta stesso a individuare il pasto pre-allenamento/gara al fine di ottenere la miglior performance sportiva.

Tuttavia, ci sono degli accorgimenti da seguire:

- il volume del pasto deve essere moderato
- il pasto deve essere facilmente digeribile per ridurre qualunque stress gastrointestinale
- il pasto "completo" deve essere consumato 2-3 ore prima dell'attività fisica
- l'eventuale spuntino va consumato circa un'ora prima dell'attività fisica e deve essere costituito principalmente da carboidrati.

Per capire meglio come dobbiamo comportarci, è necessario distinguere varie parti della giornata e dedicare una breve riflessione a ognuna di esse:

Se ti alleni la mattina

In questo caso, è importante organizzarsi in modo da consumare la colazione, con alimenti digeribili e ricchi di carboidrati semplici e complessi, 1-2 ore prima dall'inizio dell'attività fisica.

Cosa mangiare e bere prima di fare l'attività fisica?

- Una tazza di tè con 3-4 fette biscottate con la marmellata
- Uno yogurt magro con 2 cucchiari di cereali
- Una centrifuga/estratto di frutta fresca e 5-6 biscotti secchi
- Una spremuta di agrumi e 2 fette di pane tostato con miele



Se ti alleni in pausa pranzo

In questo caso, è bene consumare lo spuntino a metà mattina per non rischiare di arrivare privo di energia alla seduta di allenamento/gara.

Servirà, quindi, una colazione abbondante e circa un'ora prima dell'inizio dell'attività uno spuntino principalmente a base di carboidrati che può essere costituito da:

- barretta ai cereali (rapporto carboidrati/proteine/grassi: 40/30/30)
- una spremuta di agrumi con 2-3 fette di pane

L'errore più frequente nelle persone che si allenano in questa fascia oraria è quello di saltare il pranzo. Questo comporta un allungamento dei tempi di recupero e il rischio di arrivare troppo affamati al pasto serale. È quindi importante, anche quando si termina la sessione di allenamento nel primo pomeriggio, consumare un pasto completo optando per i "piatti unici" in porzione moderata, come ad esempio:

- pasta o riso conditi con legumi e una porzione di frutta
- insalata con sgombro, pane e una porzione di frutta



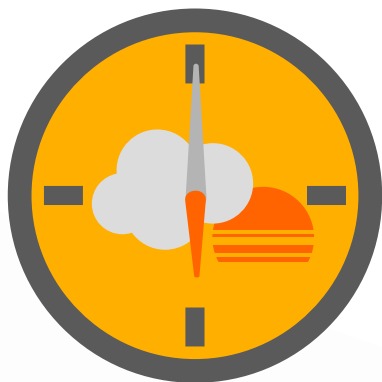
Se ti alleni nel pomeriggio

In questo caso, si dovrà prestare attenzione alle scelte dei cibi da consumare a pranzo. Questo pasto dovrà essere completo, ma leggero e digeribile, e va consumato 2-3 ore prima dell'attività fisica. Il piatto potrà essere in questo caso composto da:

- pasta condita in maniera semplice: pomodoro e tonno + un contorno di verdure (grigliate o bollite o in insalata) + una porzione di frutta
- un panino con bresaola e verdure + 1 porzione di frutta

Se l'allenamento è previsto nel tardo pomeriggio, è possibile consumare uno spuntino prima dell'attività fisica. Quest'ultimo dovrà essere costituito principalmente da carboidrati:

- una fetta di pane tostato con marmellata e una spremuta
- uno yogurt bianco con frutta fresca
- una barretta ai cereali (rapporto carboidrati/proteine/grassi: 40/30/30)



Se ti alleni alla sera

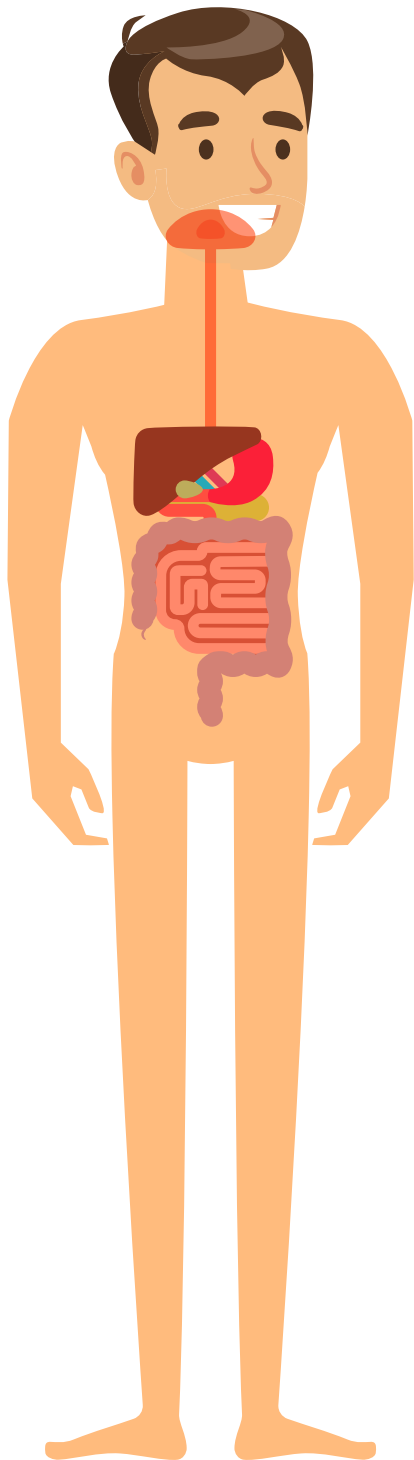
Per chi si allena nelle ore serali, diventa fondamentale consumare uno spuntino pomeridiano per non rischiare di arrivare privi di energia alla seduta di allenamento/gara: in questo caso, verrà potenziata la quota calorica dello spuntino del pomeriggio e ridotta la quota calorica della cena.

La cena deve essere consumata almeno due ore prima dell'inizio del riposo notturno.

Se la gara è in notturna, lo spuntino pomeridiano non sarà più necessario e si potrà consumare la cena tre ore prima della competizione, preferendo “piatti unici” e facilmente digeribili.



ATTENZIONE AI TEMPI DI DIGESTIONE!



Tempi di digestione degli alimenti

Minuti	Alimenti
Fino a 30'	Glucosio, fruttosio, miele, alcol, bibite elettrolitiche isotoniche
30' - 60'	Tè, caffè, latte magro, limonate
60' - 120'	Latte, formaggio magro, pane bianco, pesce cotto, purè di patate
120' - 180'	Carne magra, pasta cotta, omelette
180' - 240'	Formaggio, insalata verde, prosciutto, filetto ai ferri
240' - 300'	Bistecca ai ferri, torte, arrosti, lenticchie
360'	Tonno, sott'olio, cetrioli, frittura, funghi
480'	Crauti, cavoli, sardine sott'olio

PASTO LEGGERO

Riso con verdure, pesce, minestra con pasta in brodo, pasta con sugo di pomodoro leggero

2-3 ORE

PASTO NORMALE VARIATO

Carne, patate, verdura, pasta al ragù

3-4 ORE

Alimenti ricchi di grassi e piatti ricchi in fibre (legumi, carni grasse)

4 ORE

UN ESEMPIO DI MENÙ SPORT DI SQUADRA (ES. PALLAVOLO/CALCIO)

COLAZIONE

1 tazza di latte intero/parzialmente scremato
Caffè o tè oppure orzo senza zucchero
Fette biscottate integrali con marmellata o miele

PRANZO

Pasta integrale
Pesce
Verdure di stagione
1 frutto di stagione

SPUNTINO

1 panino integrale + 1 spremuta di arancia
*CONSIGLIO: se ci si allena nel pomeriggio/sera,
1 ora prima dell'allenamento*

CENA

Carne
Verdura di stagione
Pane integrale
1 frutto di stagione



UN ESEMPIO DI MENÙ NUOTO

COLAZIONE

Pane ai cereali con marmellata

Yogurt bianco con frutta secca oleosa (es. mandorle o noci o anacardi o nocciole)

CONSIGLIO:

Se ci si allena al mattino presto:

- *Prima dell'allenamento: pane ai cereali con marmellata*
- *Dopo l'allenamento: yogurt bianco con frutta secca oleosa (es. mandorle o noci o anacardi o nocciole)*

SPUNTINO

Cracker integrali

Se ci si allena durante la pausa pranzo

PRANZO

Riso

Legumi

Possano costituire anche un piatto unico (es. riso e piselli)

1 frutto di stagione

SPUNTINO

Barretta ai cereali

CONSIGLIO: se ci si allena nel pomeriggio/sera, 1 ora prima dell'allenamento

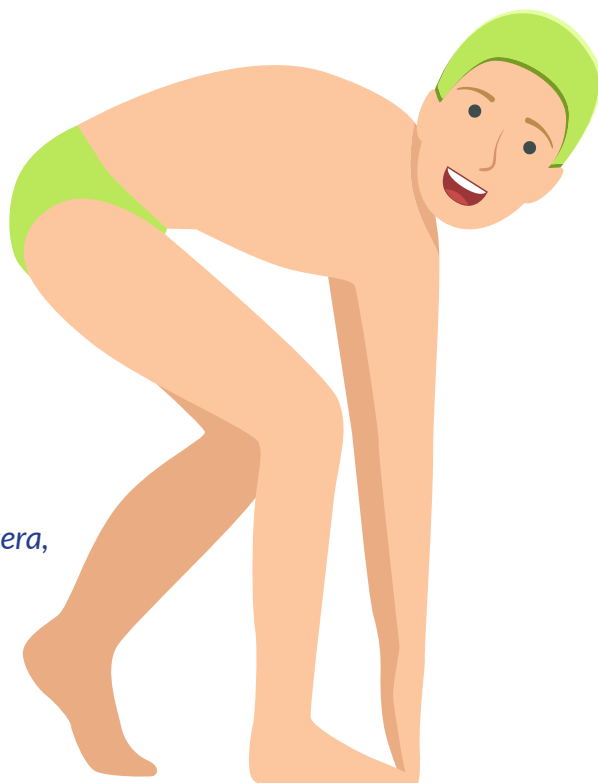
CENA

Pesce

Verdura di stagione

Pane integrale

1 frutto di stagione



UN ESEMPIO DI MENÙ RUNNING

COLAZIONE

Mousse di frutta
1 yogurt bianco
Cereali integrali in fiocchi (cornflakes)

CONSIGLIO:

Se ci si allena al mattino presto:

- *Prima dell'allenamento: mousse di frutta*
- *Dopo l'allenamento: yogurt bianco con cereali integrali in fiocchi(cornflakes)*

SPUNTINO

Fette di pane di segale con affettato di tacchino
Se ci si allena durante la pausa pranzo

PRANZO

Insalata di orzo
Verdure di stagione

SPUNTINO

Frullato con latte di soia e frutta fresca
*CONSIGLIO: se ci si allena nel pomeriggio/sera,
1 ora prima dell'allenamento*

CENA

Frittata
Verdura di stagione
Pane integrale
1 frutto di stagione



FREQUENZE SETTIMANALI DEI SECONDI PIATTI

Affettati: 1 volta alla settimana
(es. bresaola, prosciutto crudo e cotto, pollo/tacchino)

Uova: 1 volta alla settimana

Formaggio: 1 volta alla settimana

Carne: 3 volte alla settimana
(es. manzo, vitello, tacchino, pollo, maiale, coniglio, cavallo)

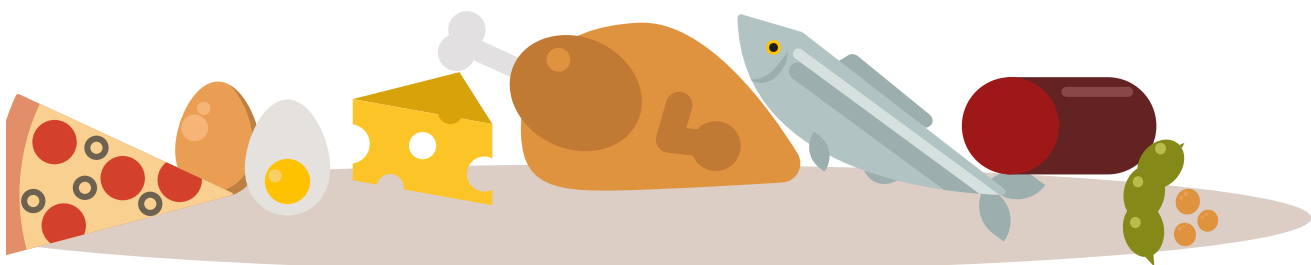
Pesce: 4 volte alla settimana
(es. sgombro, salmone, merluzzo, spigola, orata, spada, trota)

Legumi: 3 volte alla settimana

Pizza con mozzarella: 1 alla settimana
(come piatto unico)

CONDIMENTI

Olio extravergine d'oliva
Spezie ed erbe aromatiche
Sale iodato (max 5 g/die)



SUPPLEMENTI E INTEGRAZIONI PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA

Il ricorso agli integratori e ai supplementi nutrizionali è una pratica molto diffusa in ambito sportivo a diversi livelli, sebbene la letteratura scientifica non riporti dati certi e concordi sulle loro funzioni e i loro reali effetti, così come vengono invece spesso promossi al pubblico.

Sono prodotti la cui assunzione dovrebbe essere finalizzata al miglioramento diretto o indiretto della prestazione fisica.

L'assunzione di singoli nutrienti sotto forma di integratori, in dosi massicce e per tempi prolungati, può rappresentare un rischio per la salute, in particolar modo quando associata a comportamenti dietetici squilibrati.



PROTEINE

È molto diffusa la convinzione che una dieta iperproteica, ulteriormente integrata con proteine purificate, costituisca il fattore fondamentale per lo sviluppo delle masse muscolari. Tale sovraccarico proteico, tuttavia, rappresenta un fattore di rischio nei soggetti con malattie renali e può procurare, anche in soggetti sani, importanti danni a carico di fegato e reni. Per questo motivo, un eccesso di proteine è comunque sconsigliabile. Al di là di questa raccomandazione, chi decidesse di seguire una dieta iperproteica, spesso associata a un'integrazione con proteine purificate, deve idratarsi in maniera adeguata ed essere monitorato con attenzione, affinché un eccessivo e dannoso apporto proteico non provochi malattie epatiche e renali.

L'ossidazione degli aminoacidi, che si verifica quando le proteine vengono assunte in dose eccessiva, porta a un aumento della produzione di urea e a un aumento della sua escrezione renale, con richiamo di acqua.

La quota proteica necessaria, anche a chi fa sport, si trova facilmente in alimenti come la carne, il pesce, le uova, i legumi, i cereali, il latte e i suoi derivati.

Occorre, infine, ricordare che il Ministero della Salute consiglia nell'adulto un apporto giornaliero di proteine ottimale (dieta più eventuali integratori) comunque non superiore a 1,5 g/Kg di peso corporeo.



CONTENUTO PROTEICO (g/100) DI ALCUNI TRA I PIÙ COMUNI ALIMENTI

ALIMENTO	g
Caciocavallo	37,7
Soia secca	36,9
Parmigiano	33,5
Bresaola	32,0
Arachidi tostate	29,0
Provolone	28,1
Caciotta romana di pecora	27,7
Fave secche sgusciate	27,2
Prosciutto crudo di Parma	25,2
Scamorza	25,0
Fontina	24,5
Fesa di tacchino	24,0
Fagioli cannellini secchi	23,4
Petto di pollo	23,3
Mandorle dolci, secche	22,0
Lombata di bovino adulto	21,8
Tonno fresco	21,5
Bistecca di maiale	21,3
Pagello	21,0
Ceci secchi	20,9
Sarda	20,8
Filetti di orata	20,7
Filetto di vitello	20,7
Fior di latte	20,6
Agnello	20,0
Fuso di tacchino senza pelle	18,0
Spigola	16,5
Pasta all'uovo secca	13,0
Carne bovina in gelatina	12,6
Uovo intero	12,4
Tortellini freschi	12,2
Savoardi	11,9
Biscotti integrali con soia	11,5
Pasta di semola	10,9



Fonte: "L'alimentazione nella p
Ministero della Salute in collaborazione con il Repa
e Doping Dipartimento del Farma

'100 GRAMMI DI PRODOTTO) ALIMENTI ANIMALI E VEGETALI



"nella pratica motoria e sportiva"
 | Reparto di Farmacodipendenza, Tossicodipendenza
 | Farmaco Istituto Superiore di Sanità

ALIMENTO	g
Polpo	10,6
Noci fresche	10,5
Pappa reale	10,0
Mais	9,2
Pane tipo rosetta	9,0
Pane tipo 00	8,6
Biscotti integrali	7,8
Pane integrale	7,5
Cioccolato al latte	7,3
Riso brillato	6,7
Biscotti secchi	6,6
Cornflakes	6,6
Piselli secchi	5,5
Asparagi di bosco	4,6
Funghi porcini	3,9
Cocco fresco	3,5
Fichi secchi	3,5
Latte parzialmente scremato	3,5
Yogurt scremato	3,4
Spinaci freschi	3,4
Cavolfiore	3,2
Asparagi di terra	3,0
Broccoletti di rapa	2,9
Castagne fresche	2,9
Funghi coltivati pleurotes	2,2
Patate	2,1
Bieta	1,3
Zucchine	1,3
Banane	1,2
Pomodori con insalata	1,2
Fichi secchi	0,9
Peperoni	0,9
Miele	0,6
Mela senza buccia	0,3

COSA SONO GLI "SPORT FOOD"?

In commercio si ritrovano, oramai sempre più frequentemente, i cosiddetti *sport food*, cioè alimenti da utilizzare per chi pratica attività sportive.

- **sport drink (bevande)**: contengono elettroliti per ricostituire le perdite di sali minerali avvenute attraverso la sudorazione e contribuiscono ad aumentare l'introduzione volontaria di fluidi. Tali bevande apportano acqua, sali minerali e spesso anche substrati energetici (carboidrati e grassi) utili a sostenere lo sforzo e a reintegrare le perdite. Sono utilizzati per rifornire e reidratare durante sessioni prolungate di allenamento o gare e per il recupero.

- **sport gel**: fonti di carboidrati e acqua, possono essere impiegati per il rifornimento, soprattutto quando l'idratazione è lo scopo principale (es. la maratona dove è difficile masticare e deglutire).

- **sport bar (barrette)**: possono essere utilizzate come pasto pre-gara o per il recupero. Sono di facile utilizzo e contengono carboidrati, proteine e micronutrienti.

- **pasto liquido**: utilizzato soprattutto nella fase di recupero, fornisce energia ed è meglio tollerato del pasto solido in atleti con problemi gastrointestinali.

- **integratori di vitamine e sali minerali**: sono importanti durante i periodi di restrizione dietetica, quando l'insufficiente apporto energetico determina un'inadeguata introduzione di alimenti e quindi anche di micronutrienti.



ATTENZIONE!

Utilizzate questi alimenti solo se strettamente indispensabile. Possono essere eventualmente consigliati solo nei casi in cui non si riescano a soddisfare i fabbisogni nutrizionali con i normali alimenti (es. inappetenza, elevati consumi energetici che richiedono un altrettanto elevato apporto di calorie, ...).

PRINCIPALI SUPPLEMENTI DIETETICI E INTEGRATORI DI USO SPORTIVO

CREATINA

La supplementazione con creatina nei praticanti sportivi ha come obiettivo quello di incrementare le riserve energetiche di fosfo-creatina e, quindi, la capacità di svolgere attività muscolare di elevata intensità. Alcuni studi evidenziano, tuttavia, una risposta individuale molto differenziata. Studi sperimentali hanno prospettato possibili rischi cancerogeni per somministrazioni di creatina ad alti dosaggi e molto prolungate nel tempo.

Le Linee guida del Ministro della Salute consigliano un apporto giornaliero di creatina di circa 3 grammi al giorno e in ogni caso non superiore ai 6 grammi e per un tempo di somministrazione non superiore a 30 giorni.

L'utilizzo di creatina è controindicato in caso di patologia renale, epatica, in gravidanza e al di sotto dei 14 anni.



Gli alimenti di origine animale, essendo presenti giornalmente nella nostra dieta, soddisfano i fabbisogni di creatina di qualunque soggetto. Carne, uova, formaggio e pesce: una porzione di questi alimenti consumata a pranzo e a cena è sufficiente a fornire adeguate quantità di creatina (fabbisogno giornaliero: circa 2 grammi, di cui 1 di derivazione alimentare).

Fonte: "L'alimentazione nella pratica motoria e sportiva"
Ministero della Salute in collaborazione con il Reparto di Famacodipendenza,
Tossicodipendenza e Doping Dipartimento del Farmaco - Istituto Superiore di Sanità

AMINOACIDI A CATENA RAMIFICATA

Gli studi sugli effetti della somministrazione di aminoacidi hanno condotto a risultati molto contrastanti. Alcuni indicano un effetto positivo di alcuni aminoacidi sulla secrezione dell'ormone della crescita, del fattore di crescita insulino-simile IGF-1 (somatomedina) e dell'insulina, mentre altri non hanno rilevato alcun effetto o, addirittura, hanno evidenziato un effetto negativo sulla sintesi post-esercizio dell'ormone della crescita.

Pareri abbastanza concordi sono, invece, stati espressi riguardo agli effetti positivi sull'incremento della forza e della resistenza degli aminoacidi ramificati come valina, leucina e isoleucina, in quantità comprese tra 0,1 e 0,25 g/Kg di peso corporeo.

È comunque consigliato un apporto giornaliero di aminoacidi a catena ramificata non superiore a 5 grammi (somma dei tre ramificati: leucina, isoleucina e valina in rapporto 2:1:1, analogamente agli alimenti presenti in natura).

È preferibile l'associazione con vitamina B6 ed eventualmente anche con altre vitamine del gruppo B.

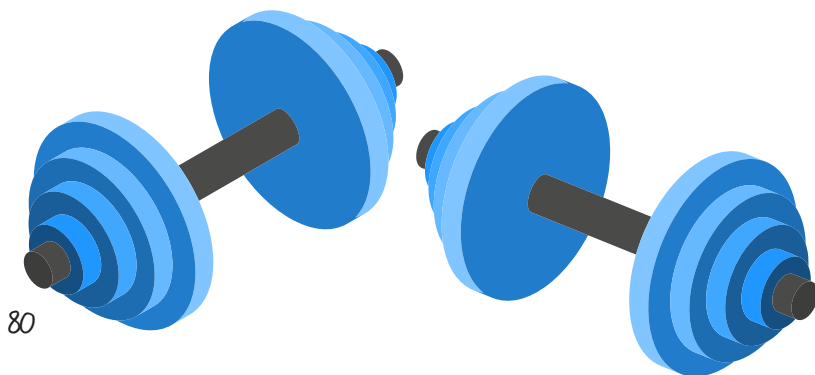
L'impiego degli aminoacidi ramificati è controindicato in caso di patologia renale, epatica, in gravidanza e al di sotto dei 14 anni.

CARNITINA

È presente soprattutto nel muscolo scheletrico e nel muscolo cardiaco e, poiché l'ossidazione degli acidi grassi produce energia, si è ipotizzato che l'assunzione di carnitina possa migliorare le prestazioni atletiche.

Secondo molti studi, tuttavia, l'assunzione per via orale di carnitina non determina un suo aumento a livello muscolare e quindi non migliora l'utilizzo dei lipidi e il consumo di energia.

In ogni caso, il suo uso non risulta giustificato in alcun modo per "bruciare" i grassi e perdere peso.



ANTIOSSIDANTI

Molte ricerche hanno dimostrato come un'intensa attività fisica, proporzionalmente alla sua intensità e durata, possa determinare un aumento dei radicali liberi causato da diversi possibili fattori, tra cui l'aumento del consumo di ossigeno, l'aumento dei fenomeni di ischemia/riperfusionne nei tessuti muscolari, il rilascio di metalli e l'attivazione dei leucociti neutrofili.

Bisogna tuttavia ricordare che l'allenamento e il carico fisico in genere se, da una parte, provocano un aumento dei radicali liberi, dall'altra aumentano i livelli dei diversi enzimi antiossidanti.

L'organismo è, infatti, dotato di complessi ed efficienti sistemi di auto protezione rispetto ai radicali liberi: le sostanze protettive così attivate vengono definite antiossidanti.

Gli antiossidanti endogeni sono per lo più enzimi che funzionano in abbinamento con alcuni minerali come il selenio, il rame, lo zinco, il manganese e il ferro.

Gli antiossidanti esogeni, oltre ai suddetti minerali che si abbinano agli enzimi, sono la vitamina E, la vitamina C, il betacarotene, i flavonoidi, il licopene, il resveratrolo, l'acido alfa-lipoico e l'ubichinone.



PRINCIPALI ANTIOSSIDANTI ALIMENTARI

Vitamina E

Oli

Verdure

Noci e semi

Germe di grano, girasole, soia, semi di colza, granoturco

Spinaci, broccoli

Arachidi, semi di girasole, muesli

Vitamina C

Frutta

Verdure

Mirtilli, fragole, arance, kiwi

Peperoni rossi, cavolini di Bruxelles, patate, broccoli, lattuga

Beta-carotene

Verdure

Frutta

Carote, spinaci, patate dolci, piselli, lattuga, pomodori,

zucca gialla, bieta, cicoria, rucetta

Agrumi, melone, albicocche, pesche, nespole

Selenio

Verdure

Varie

Spinaci, funghi

Noci brasiliane, semi di girasole



Fonte: "L'alimentazione nella pi
Ministero della Salute in collaborazione con il Repa
e Doping Dipartimento del Farmac



Flavonoidi

Bevande

Verdure

Frutta

Tè

Cipolla, lattuga

Mele, arance, uva

Licopene

Verdure

Pomodori, melone d'estate, papaia

Resveratrolo

Frutta

Uva a buccia scura

Acido alfa-lipoico

Verdure

Carni

Patate, carote, barbabietola, verdure in foglia

Carni rosse in genere

Ubichinone

Oli

Noci

Verdure

Legumi

Carni e pesci

Soia, germe di grano

Nocciole

Spinaci, aglio, cavoli

Fagioli

ella pratica motoria e sportiva"
Reparto di Farmacodipendenza, Tossicodipendenza
rmaco - Istituto Superiore di Sanità

GLUCOSAMINA

La glucosamina è importante per il mantenimento dell'elasticità, della forza e delle caratteristiche di resistenza meccanica della cartilagine articolare. L'apporto di glucosamina con la dieta è solitamente trascurabile, per cui molto spesso risulta utile integrarla, specie nei periodi di particolare impegno muscolare, per prevenire le micro-lesioni a livello della cartilagine delle articolazioni.

Utile è anche la supplementazione di glucosamina come coadiuvante per la risoluzione dello stato infiammatorio e per stimolare le capacità riparative delle cartilagini articolari, in particolare in seguito a infortunio o traumi articolari.

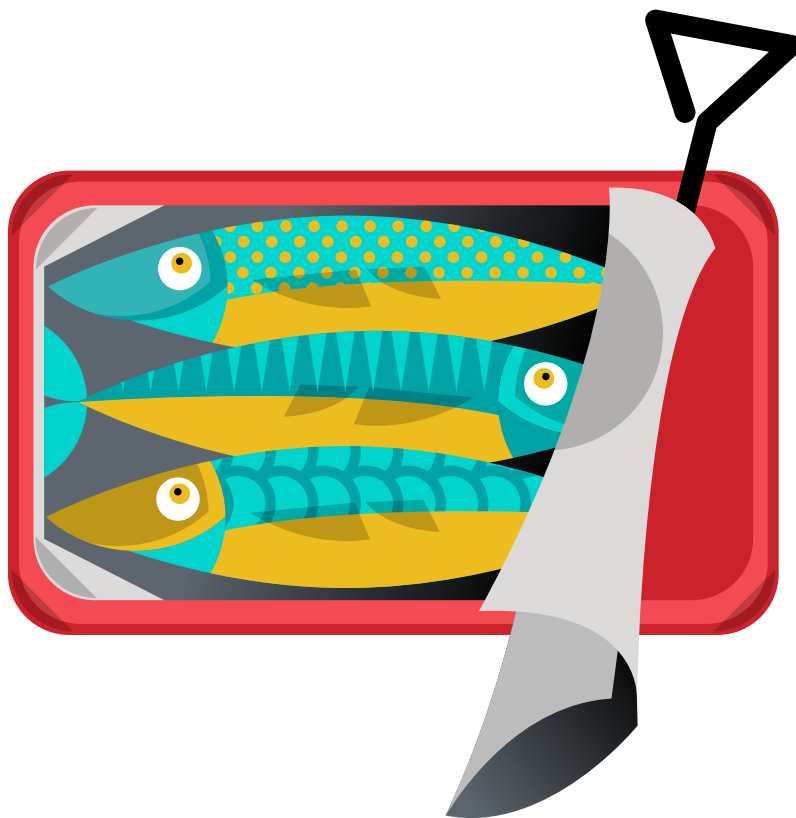


ACIDI GRASSI “OMEGA 3”

Acidi grassi Omega 3 (EPA e DHA) e acidi grassi Omega 6 apportano numerosi benefici: migliorano il profilo lipidico plasmatico, hanno attività antitrombotica, inibiscono l’infiammazione e conferiscono una difesa nei confronti delle specie reattive dell’ossigeno.

Il loro utilizzo è indicato nei casi di scarso apporto alimentare; nella dieta, quando il rapporto ottimale tra Omega 3 e Omega 6 è di 1:4-5; a causa di diversi fattori, tra cui lo scarso consumo di pesce: l’agricoltura intensiva e l’utilizzo di particolari tecnologie alimentari hanno ridotto sensibilmente il contenuto di Omega 3 nell’alimentazione moderna, per cui a volte, qualora la sola alimentazione non sia sufficiente a coprirne i fabbisogni, può essere necessario supplementarli.

Le quantità consigliate per la supplementazione sono di 1-2 grammi al giorno, iniziando con 500 mg e incrementando la dose in modo graduale.



SCEGLI LA SALUTE: ORA È POSSIBILE

È ormai noto che **per vivere meglio e più a lungo è necessario avere un corretto stile di vita e una sana alimentazione.**

Questo non è però sempre facile, al contrario: viviamo in un ambiente definito obesogeno, che propone cibi e bevande dannosi alla nostra salute, contribuendo così allo sviluppo di varie patologie.

I distributori “EAT Alimentazione Sostenibile” sono rivoluzionari.

Rappresentano la sana alternativa al solito “junk-food” – “cibo-spazzatura” che l’ambiente obesogeno ci propone ad ogni angolo, sotto forma di distributori automatici di snack, bevande zuccherate e merendine.

Nei nostri distributori non c’è spazio per i grassi di bassa qualità, quei grassi trans e idrogenati che per il loro basso costo vengono utilizzati nella produzione di snack industriali. Queste dannose sostanze fanno aumentare non solo il peso ma anche il colesterolo “cattivo” LDL, che si accumula nelle pareti delle arterie favorendo l’aterosclerosi ed aumentando il rischio cardiovascolare.

Non troverete neppure olio di palma e di cocco, di provenienza tropicale e ricchi di grassi saturi.

IL CONSIGLIO DI EAT

*Scegli la salute,
ora è possibile.
Meno calorie,
meno zuccheri semplici,
meno grassi animali,
meno sale,
più proteine
e più fibre.*

I grassi presenti nei nostri spuntini sono principalmente grassi mono e poli-insaturi provenienti dall'olio extravergine d'oliva e dalla frutta secca, ad azione antiossidante e antinfiammatoria, e solo in minima parte sono grassi saturi provenienti da burro di alta qualità.

I prodotti alimentari contenuti nei distributori "EAT Alimentazione Sostenibile" hanno inoltre un significativo ridotto contenuto di sale e un maggior apporto di fibre, due fattori essenziali per proteggere la salute di tutti.



**Ora l'alternativa c'è, oltre al gusto scegli la qualità.
Alimentare la tua salute dipende solo da te.**

www.alimentalatuasalute.it

Progetto editoriale e grafico

Chloé Larsay
Paolo Coroneo
Lara Benvenuti

Segreteria

Sara Bellegotti

Stampa

Color Art

Si ringraziano

Dott. Paolo Rotelli
Dott. Marco Rotelli
Prof. Gabriele Pelissero
Dott. Nicola Bedin
Dott. Andrea Mecenero
Dott. Alessandro Curti

**Questo libretto fa parte del programma EAT Alimentazione Sostenibile
e EAT Educational promossi dal Gruppo Ospedaliero San Donato**



www.progetto-eat.it

**Grazie ai partner e agli sponsor per la loro grande sensibilità
nell'aver accolto e "fatto loro" un progetto così innovativo.**

**Per aver creduto nelle potenzialità, etiche, didattiche, sociali e di comunicazione,
nazionali e internazionali, di un programma di educazione alimentare.**



Media partner



Educazione Alimentare per le Scuole



EDUCATIONAL

Alimentazione sostenibile

Per la prima volta nella storia dell'umanità, le nuove generazioni potrebbero avere un arco di vita in buona salute più breve di quello dei loro genitori.

Le principali cause sono il sovrappeso, l'obesità e il diabete.

L'unico modo di combattere questo fenomeno è sensibilizzare ed educare le nuove generazioni ad avere un'alimentazione e uno stile di vita più sano.

I nutrizionisti del programma EAT Educational lavorano con passione per dare agli adolescenti gli strumenti più adatti per intraprendere uno stile di vita sano che permetta di prevenire e ridurre il rischio di insorgenza di malattie gravi o croniche.

Il programma EAT Educational insegna nelle scuole dal 2009.

Nel 2015, 200 classi di scuola media hanno beneficiato gratuitamente di lezioni di educazione alimentare svolte dai nostri medici specialisti grazie alle donazioni di chi ci crede.

Con una tua donazione puoi aiutarci a far durare e far crescere il programma EAT Educational dando così la possibilità a più ragazzi di adottare uno stile di vita sano equilibrato che aprirà loro le porte di un futuro migliore.

Come sostenere EAT?

BONIFICO BANCARIO

IBAN IT 77K069060160500000037420
c/c numero 37420 - Banca Regionale Europea
Intestato a:
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation
Causale: EAT

CONTO CORRENTE POSTALE

N. 1028400990
Intestato a:
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation
Causale: EAT

ASSEGNO BANCARIO

Non trasferibile, intestato e spedito in busta chiusa a:
Gruppo Ospedaliero San Donato Foundation
Corso di Porta Vigentina, 18 20122 Milano

CARTA DI CREDITO o PAYPAL

Su <http://www.gsdfoundation.it/donazione-on-line/>



90



GRUPPO OSPEDALIERO SAN DONATO
FOUNDATION

www.gsdfoundation.it



www.progetto-eat.it

