

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

Con il Patrocinio di:



Lo SPORT:

Alimentazione, Integrazione e Supplementazione

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



Home / Alimentazione e sport

Alimentazione e sport

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

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

Condividi



Tag associati a questa pagina

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

FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

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

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



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

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

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



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

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



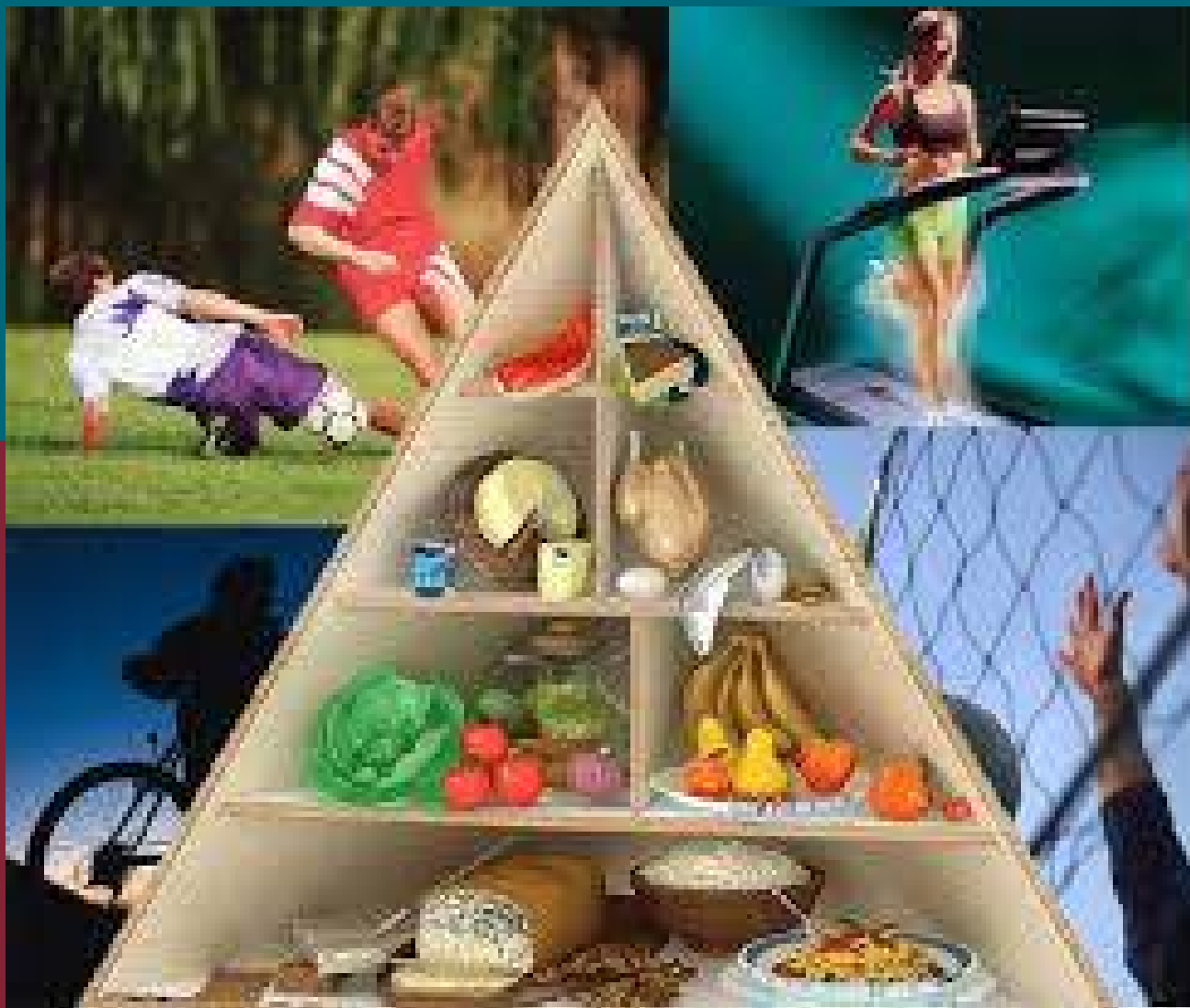
FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

Andiamo in Palestra!



 Croce Rossa Italiana

FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



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



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

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



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

I Benefici del CICLISMO



Migliora il sonno

Migliora il benessere mentale

Ha una licenza per goderti una seconda colazione

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

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

È un ottimo modo per migliorare il senso dell'orientamento

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

Migliora l'equilibrio e il senso degli spazi

Riduce le malattie cardiache.

Promuove la perdita di peso.

Costruisce i muscoli del gluteo

Stella posteriori della coscia: quadricipiti e polpacci.

È a basso impatto per le articolazioni

I corridori rispetto ai ciclisti soffrono il 133-166% di danni muscolari in più il 256% in più di infiammazione e l'87% in più di DDMH.

Rafforza il sistema immunitario

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

Alimentazione Sportiva.it



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

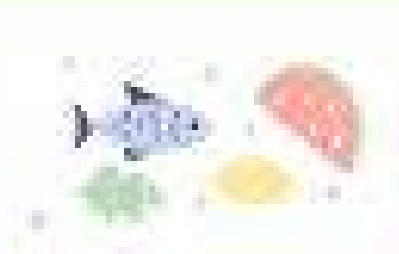
DIETA PER AUMENTARE LA MASSA MUSCOLARE

The infographic illustrates three recipes for increasing muscle mass, each presented as a visual equation. The first recipe combines potatoes, lean meat, broccoli, and avocado to create a meat-based plate. The second recipe combines bread, prosciutto, vegetables, and light cheese to create a sandwich. The third recipe combines oats, eggs, banana, and peanut butter to create pancakes.

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

FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



Esempio di dieta Mediterranea ingrassante onnivora da 2100 Kcal



	Pranzo	Merenda	Cena	Spuntino	Colazione	Merenda
Colazione	Latte, latte condensato, cappuccino, caffè latte	Yogurt naturale caffè latte	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte
Pranzo	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte
Cena	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte	Spuntino caffè caffè latte

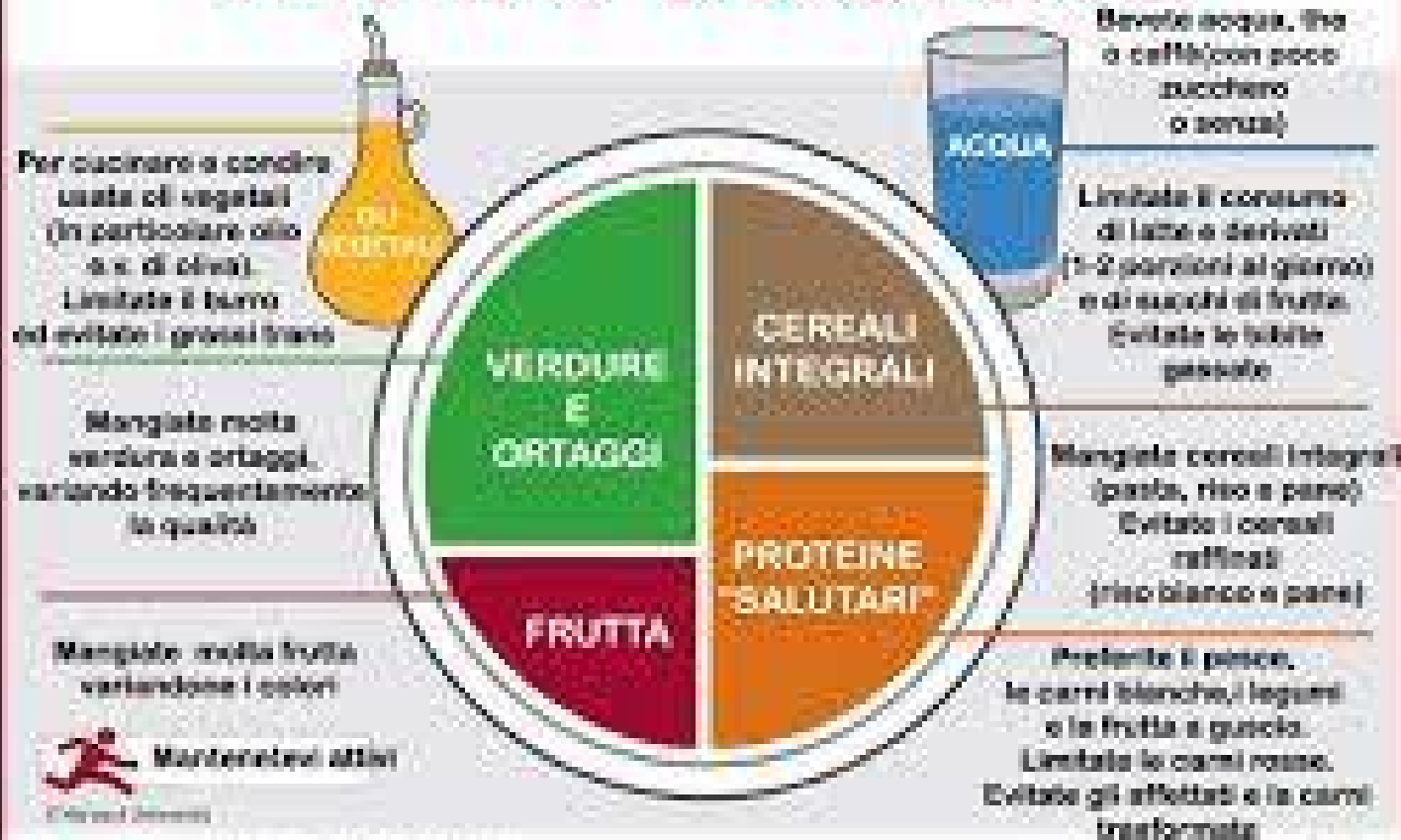
Spuntino mattina, pomeriggio e sera - Tutti i giorni frutta fresca di stagione

1000 kcal - 1000 kcal - 1000 kcal - 1000 kcal - 1000 kcal - 1000 kcal - 1000 kcal

FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

IL PIATTO SANO



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

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



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



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



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

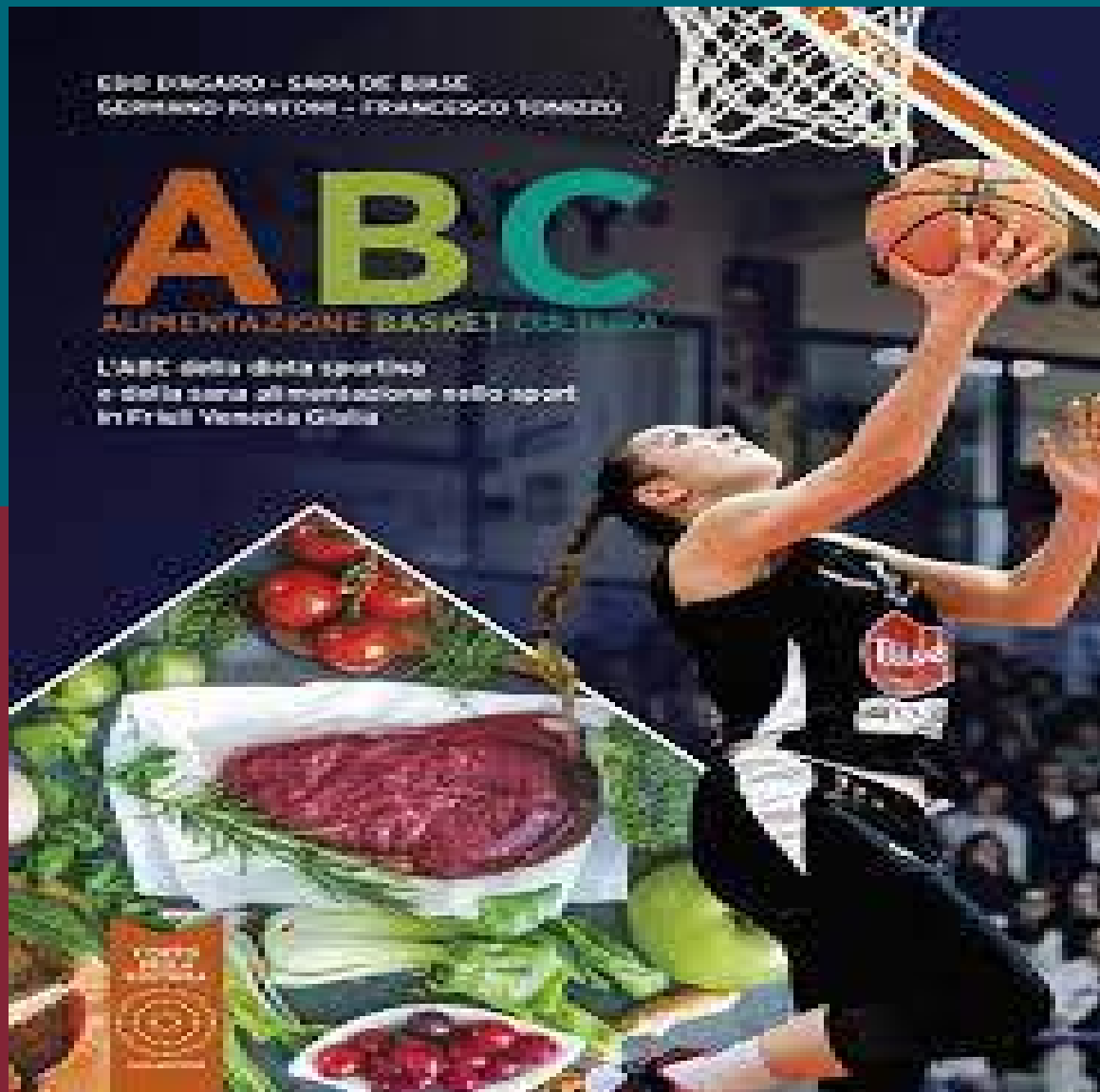


***FONDI Città Europea dello SPORT
Congresso Scientifico 30-09-2023***



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

SCHEMA TECNICA

2000m

ESERCIZIO	TEMPO	REPOSIZIONE	NOTE
1. 100m	1:30	1:00	
2. 200m	3:00	1:30	
3. 300m	4:30	2:00	
4. 400m	6:00	2:30	
5. 500m	7:30	3:00	
6. 600m	9:00	3:30	
7. 700m	10:30	4:00	
8. 800m	12:00	4:30	
9. 900m	13:30	5:00	
10. 1000m	15:00	5:30	
11. 1100m	16:30	6:00	
12. 1200m	18:00	6:30	
13. 1300m	19:30	7:00	
14. 1400m	21:00	7:30	
15. 1500m	22:30	8:00	
16. 1600m	24:00	8:30	
17. 1700m	25:30	9:00	
18. 1800m	27:00	9:30	
19. 1900m	28:30	10:00	
20. 2000m	30:00	10:30	

ESERCIZIO TEMPO REPOSIZIONE NOTE

1. 100m 1:30 1:00

2. 200m 3:00 1:30

3. 300m 4:30 2:00

4. 400m 6:00 2:30

5. 500m 7:30 3:00

6. 600m 9:00 3:30

7. 700m 10:30 4:00

8. 800m 12:00 4:30

9. 900m 13:30 5:00

10. 1000m 15:00 5:30

11. 1100m 16:30 6:00

12. 1200m 18:00 6:30

13. 1300m 19:30 7:00

14. 1400m 21:00 7:30

15. 1500m 22:30 8:00

16. 1600m 24:00 8:30

17. 1700m 25:30 9:00

18. 1800m 27:00 9:30

19. 1900m 28:30 10:00

20. 2000m 30:00 10:30

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



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



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



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023

Alimentazione corretta per palestra: norme generali



Consumare 5 pasti leggeri al giorno e bere molta acqua

Preferire alimenti ricchi di fibre

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

Ridurre il consumo di grassi saturi

Assumere buona quantità di frutta e verdura

Bibliografia

1)



FONDI Città Europea dello SPORT

Congresso Scientifico 30-09-2023



Grazie della cortese attenzione...

Ringraziamenti:

