

SPORT acquatici e ALIMENTAZIONE



Prof.ssa Lucia Scuteri

SPORTI ACQUATICI

(nuoto, tuffi, pallanuoto, immersione, surf, windsurf, sci d'acqua o VELA)

Necessitano una **DIETA EQUILIBRATA**



Ogni SPORT ha CARATTERISTICHE PRECISE

-NUOTO AGONISTICO:

Sforzo breve ed intenso



-NUOTO di FONDO:

sforzo meno intenso, ma prolungato nel tempo



-TUFFI:

sforzi brevi e ripetuti



Canoa, kayak, sci nautico, VELA... ALTRI PARAMETRI

MICROCLIMA

- **UMIDITA'**
- **VENTO**
- **FREDDO**



Per i NON professionisti

DIETA EQUILIBRATA

di un INDIVIDUO ADULTO SANO

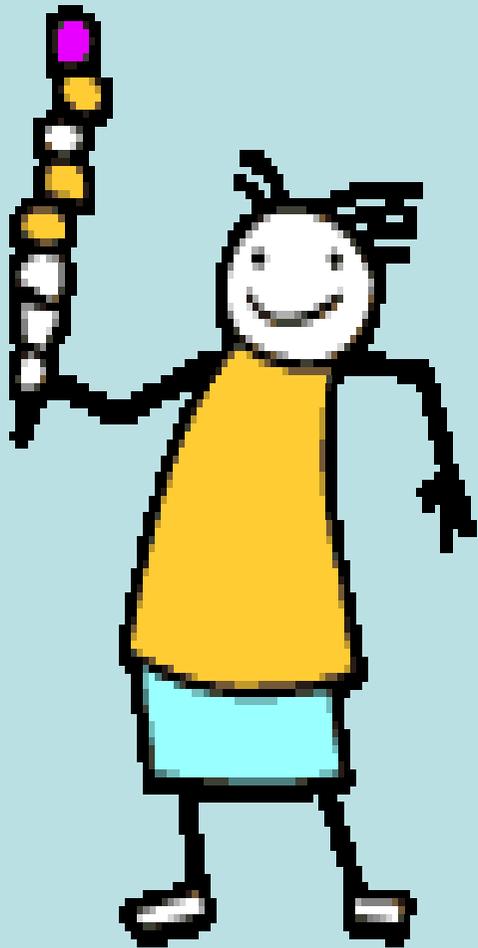
- **55-60%** carboidrati
- **10-15%** proteine
- **25-30%** grassi



PRIMA dell'immersione :

in acqua almeno 3 ore dopo il pasto

Pasto leggero, ma nutriente:



-PASTA

-VERDURA

-PROTEINE

DOPO:

**spuntino leggero, equilibrato,
ricco di vitamine**

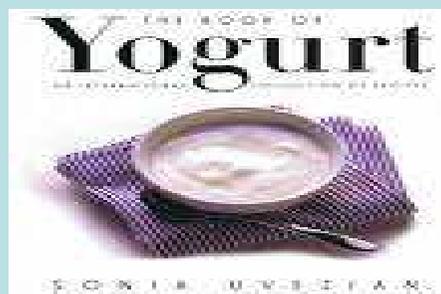
e bere in quantità.



Sport acquatici **SENZA IMMERSIONE**

Spuntino **LEGGERO**, ma **NUTRIENTE**

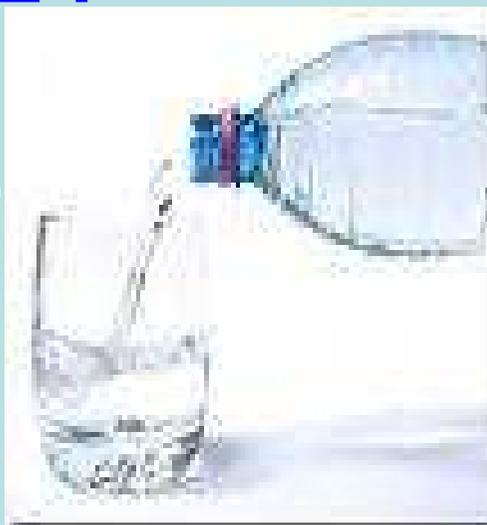
circa 1 ORA PRIMA.



PORTARE CON SE':

-ACQUA

-BEVANDE LIGHT



IMPORTANTE
per tutti:

NON saltate mai i pasti!!!!



ACQUA: 60% del peso corporeo

Negli SPORT di **lunga durata** si perdono
liquidi attraverso il **SUDORE**



...e si rischia di ridurre la prestazione sportiva

quindi è importante

BERE CONTINUAMENTE

piccole quantità

(es. un bicchiere d'acqua
ogni 20 minuti)



Composizione corpo dell'uomo e della donna

carboidrati
vitamine
proteine
minerali

grassi

acqua

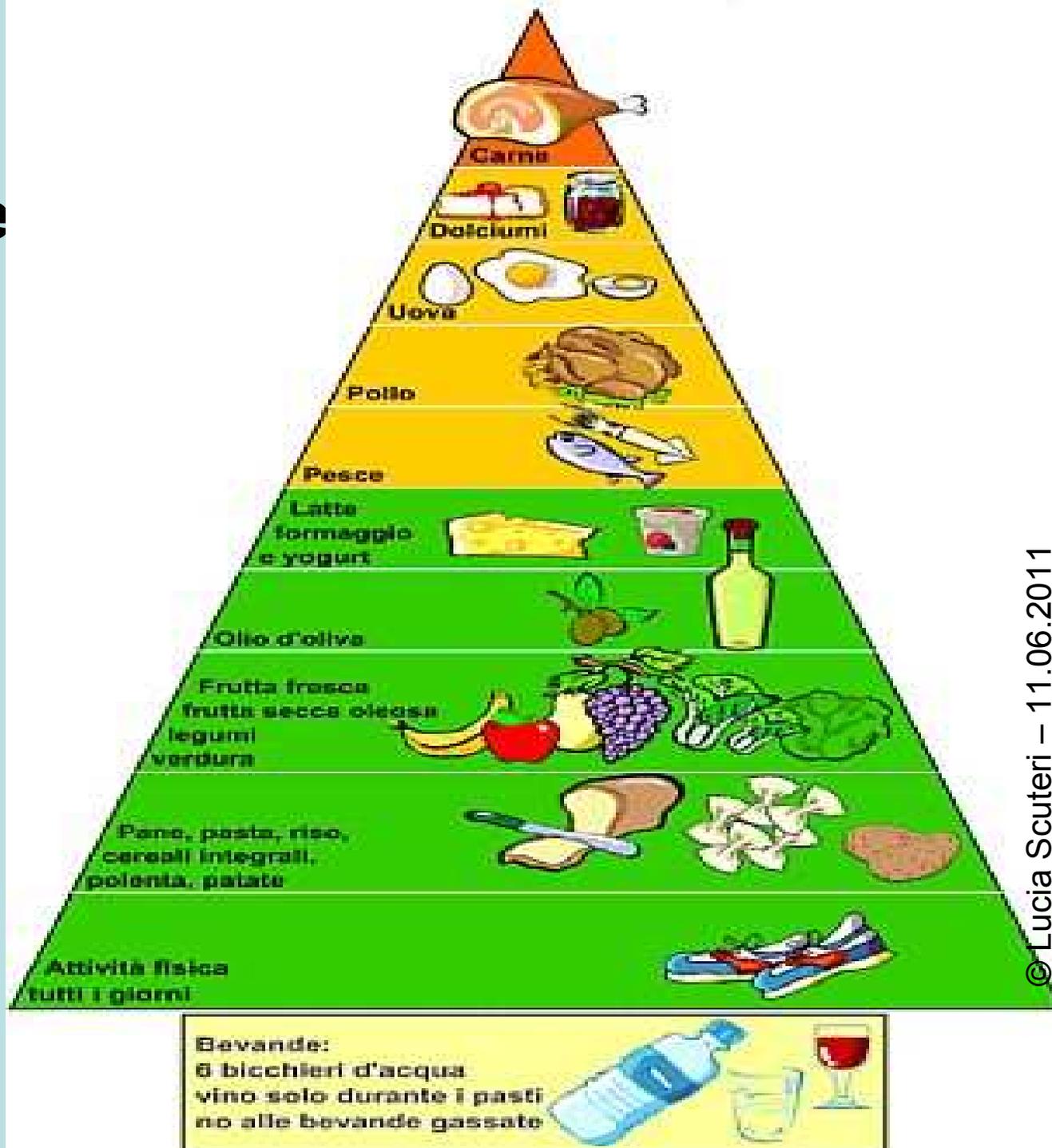


carboidrati
vitamine
proteine
minerali

grassi

acqua

Alimentazione
dello sportivo
è equilibrata
simile
a quella
di quella dei
Sedentari...
cambia solo
nella quantità
delle calorie.



Cos'è il PESO FORMA ?

quel peso che garantisce:

- un buono stato di **SALUTE**
 - la migliore **PERFORMANCE SPORTIVA**
 - Il **BENESSERE PSICOFISICO**
- molta massa muscolare,
e poco grasso**

è consigliabile **pesarsi
al mattino a digiuno**



le PROTEINE:

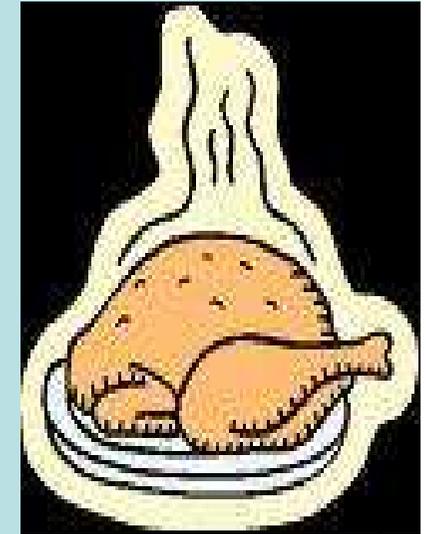
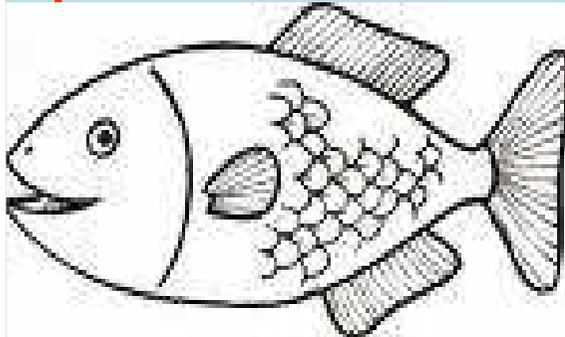


**I MATTONI
dei nostri muscoli**



Le PROTEINE sono formate da AMINOACIDI

- **PROTEINE ANIMALI** (carne, uova, pesce, latte e derivati...)



- **PROTEINE VEGETALI** (legumi , cereali...)

SI COMPLETANO a VICENDA



© Lucia Scuteri – 11.06.20

GRASSI o LIPIDI: energia di riserva

- Non si sciolgono nell'acqua
- Non possono evaporare

-grassi animali, SATURI
(burro, strutto, lardo...)

-grassi vegetali, INSATURI
(olio, margarina...)



Perché i GRASSI sono importanti?

- Riserva di energia
- Isolamento termico
- Assorbimento vitamine
A-D-E-K (liposolubili)
- Sintesi di alcuni
ORMONI



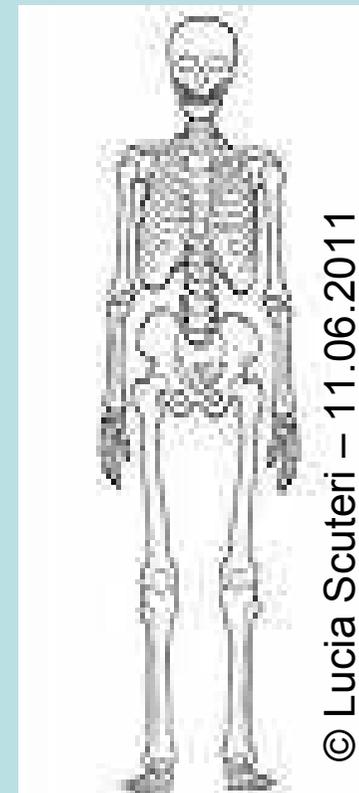
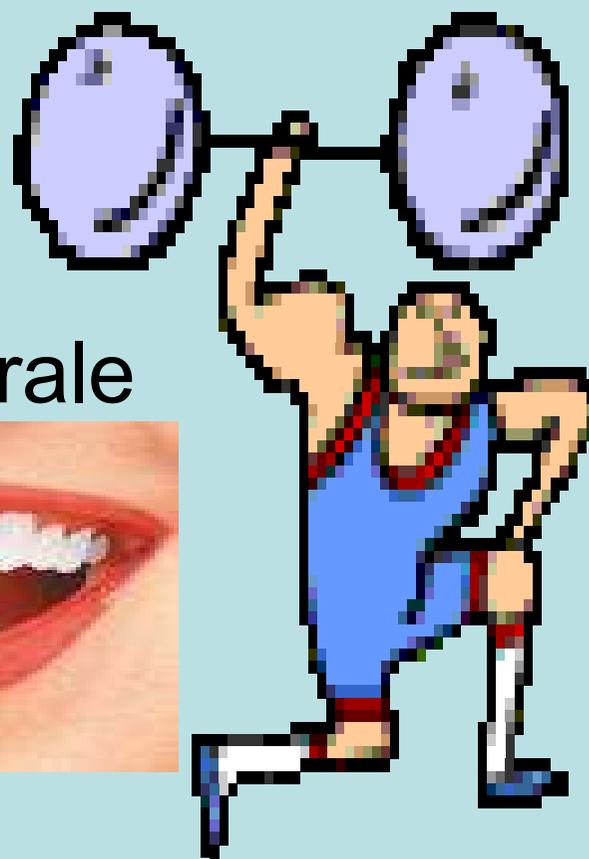
I GRASSI di DEPOSITO vengono utilizzati in esercizi a **bassa intensità e di lunga durata**

MINERALI: piccole dosi di **BENESSERE**

22 minerali: il 4% del nostro peso corporeo

NUTRIENTI ESSENZIALI importanti per:

- Tessuti corporei
- Trasporto di ossigeno
- Muscoli
- Sistema nervoso centrale
- Scheletro
- Denti



© Lucia Scuteri – 11.06.2011

NO INTEGRATORI !!!

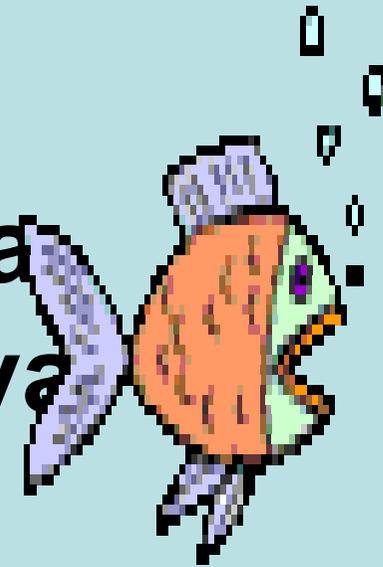
Una dieta **equilibrata** è sufficiente

Dove sono contenuti i Sali minerali?

- **CALCIO**: piu' abbondante: **latte-yogurt-formaggi**
- **FOSFORO**: animali
- **FERRO**: **carne-salumi-uova**
- **MAGNESIO**: **crostacei-uova**
carni-legumi-vegetali
- **POTASSIO**: **legumi-carni-frutta**

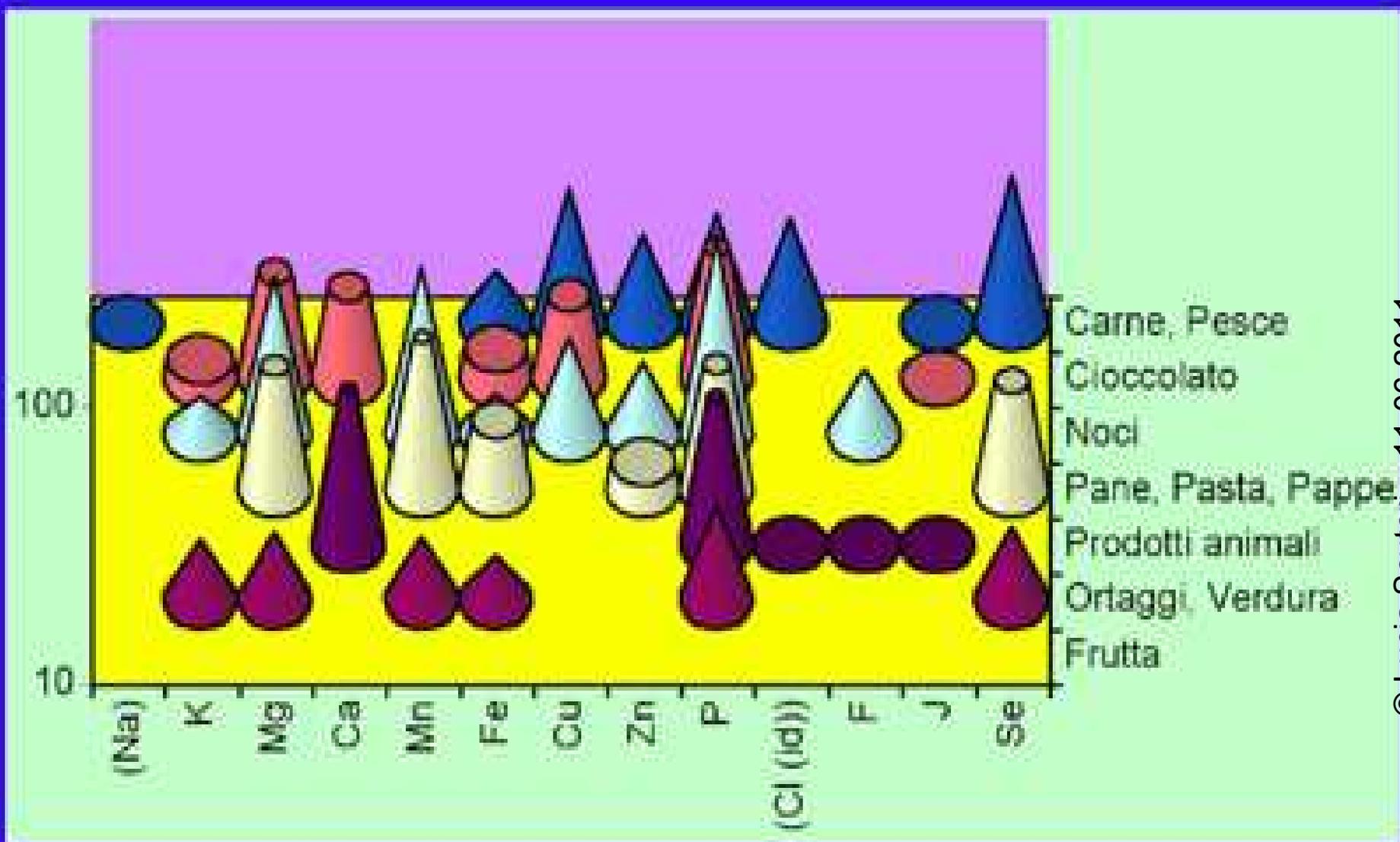
Altri Sali minerali:

**SODIO, CLORO, SELENIO, ZINCO,
CROMO, RAME**

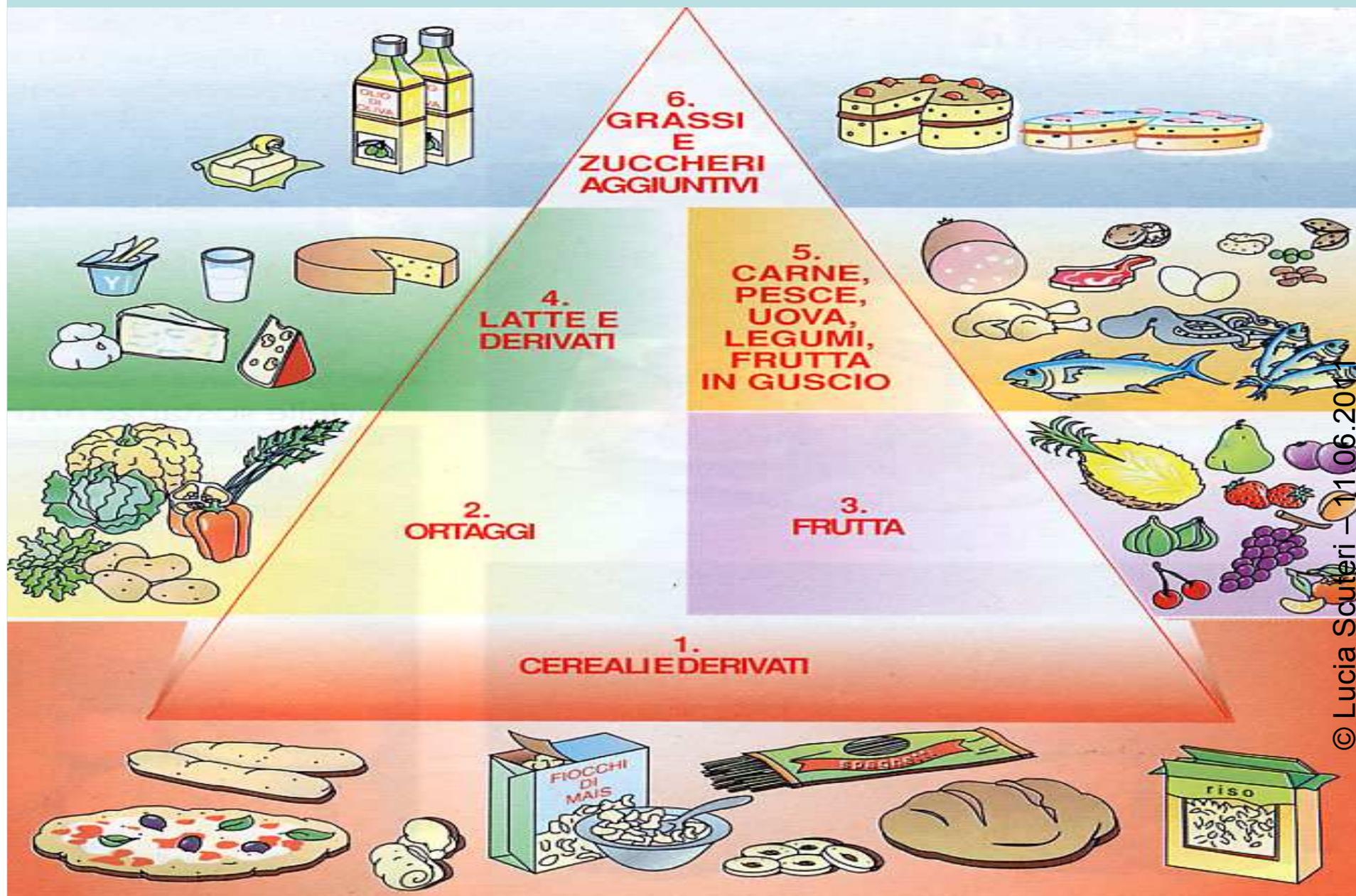


Minerali rilevanti in Alimenti

(> 10% del fabbisogno giornaliero In 100 gr)



Ricordiamo la piramide dei CIBI



CARBOIDRATI : energia di pronto uso

FUNZIONE dei carboidrati o glucidi o zuccheri:
fornire energia!

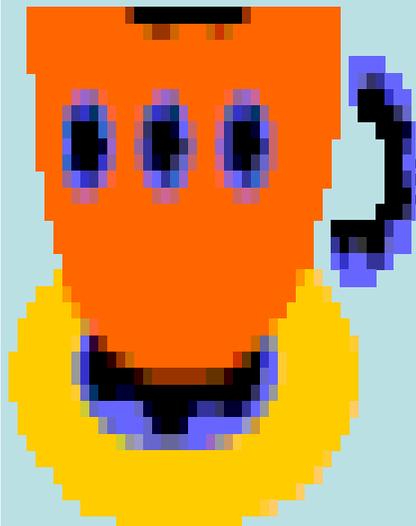
- **ZUCCHERI semplici**
(fruttosio-glucosio-saccarosio)
... in dolci, latte, frutta, ortaggi



ZUCCHERI complessi(amido e maltodestrine)
...in riso, pane, pasta, legumi

L'atleta **AFFAMATO** puo' mangiare
spuntino: biscotti, panino, un dolcetto

NON APPESANTISCONO perche'
FACILMENTE DIGERIBILI





VITAMINE: le chiavi del BENESSERE

- **Le vitamine liposolubili** - A, D, E, K presenti nel grasso degli alimenti possono essere immagazzinate nel tessuto adiposo corporeo



A-B-D



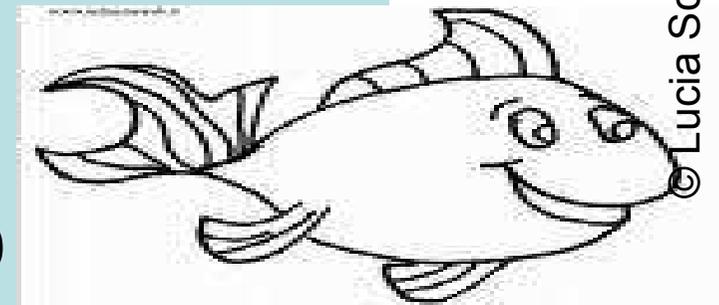
C

- **Le vitamine idrosolubili**

C e del gruppo B

assorbite in presenza di acqua
eccesso viene smaltito con le urine

B-D



© Lucia Scuteri – 11.06.2011

introdotte ogni giorno con l'alimentazione

VITAMINA RUOLO PRINCIPALE FONTI ALIMENTARI

VITAMINE IDROSOLUBILI

- | | |
|--|---|
| C Mantenimento buon stato tessuti.(ossa, denti, vasi sanguigni) | <ul style="list-style-type: none">• Frutti e ortaggi: agrumi, fragole, patate, pomodori e vegetali a foglie verdi. |
| B Liberazione di energia dalle molecole dei carboidrati. <ul style="list-style-type: none">• Influenza sul sistema nervoso. | <ul style="list-style-type: none">• Carne, salumi, molluschi, riso,cereali, pasta, pane, lievito di birra, funghi. |
| PP Insieme a B1 e B2 partecipa a reazioni che liberano energia. | <ul style="list-style-type: none">• Fegato, pollo, carne, tonno, legumi, latte, riso . |
| B6 Metabolismo delle proteine e utilizzazione dei grassi. Formazione globuli rossi. | <ul style="list-style-type: none">• Cereali, pane integrale, fegato, spinaci, piselli, banane. |
| B 12 Sintesi degli acidi nucleici, utilizzazione dei grassi, funzionamento sistema nervoso. | <ul style="list-style-type: none">• Fegato, reni, carne, pesci, uova, molluschi, latte. |

Vitamine liposolubili

- | | |
|---|--|
| A Formazione e mantenimento epiteli, mucose, ossa, denti. Visione crepuscolare. | Fegato, uova, latte e derivati, margarina, vegetali gialli e verdi. |
| D Essenziale per la normale crescita delle ossa e la loro solidità. | Latte, tuorlo d'uovo, tonno, salmone. |
| E Previene l'ossidazione acidi grassi polinsaturi. | Olii vegetali, pane integrale fegato, semi, vegetali verdi. |
| K Essenziale per la coagulazione del sangue. | Vegetali verdi, vegetali della famiglia dei cavoli, latte. |

BUONA ALIMENTAZIONE! BUONA VELA!



Il prodotto multimediale viene pubblicato così come ricevuto dai soci o dai visitatori del sito www.assodolab.it

L'Assodolab non si assume nessuna responsabilità riguardo ai testi, alle foto e quanto inserito nelle slide anche se coperti da © Copyright.



ASSODOLAB