

CIBO
IN
SALUTE



SPORT E NUTRIZIONE


CibiBari
Il cibo della salute

Bari e lo sport: formazione e volontariato

Per chi pratica sport l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale non solo perché deve seguire i bisogni nutrizionali ma deve anche supportare e aiutare la performance sportiva.

Quanti tipi di sport esistono?

- Sport di lunga durata o di resistenza



Quanti tipi di sport esistono?

- Sport di potenza



Ma anche...

Quanti tipi di sport esistono?

■ Sport misti



PROTEINE E SPORT: LE INDICAZIONI CORRETTE

NO A DIETE FAI-DA-TE!!! • chi pratica sport a livello amatoriale non deve aumentare gli apporti proteici • chi pratica attività fisica intensa deve aumentare leggermente gli apporti di carboidrati, proteine e grassi.

I fabbisogni proteici per gli sportivi **NON** dovrebbero mai superare i 2g di **PROTEINE** per kg di peso corporeo giornalieri non solo carne ma anche uova, latte e derivati, pesce, legumi e derivati.

MANGIARE DA ATLETA

- Una delle condizioni fondamentali per praticare bene un'attività sportiva, è quella di alimentarsi correttamente !!



Gli atleti sanno che non possono sbagliare nell'alimentazione come i comuni mortali

Responsabili del movimento...

- Apparato locomotore
(Ossa, articolazioni, tendini e **muscoli**)
- Sistema nervoso



IL CARBURANTE DEI MUSCOLI



ZUCCHERO

MA COS'E'
LO ZUCCHERO??!!



ZUCCHERI

COMPLESSI

SEMPLICI



LO ZUCCHERO DELLO SPORTIVO...

Gli **zuccheri complessi** sono il miglior carburante per chi vuole praticare uno sport in maniera corretta!!!



MANGIARE DA ATLETA

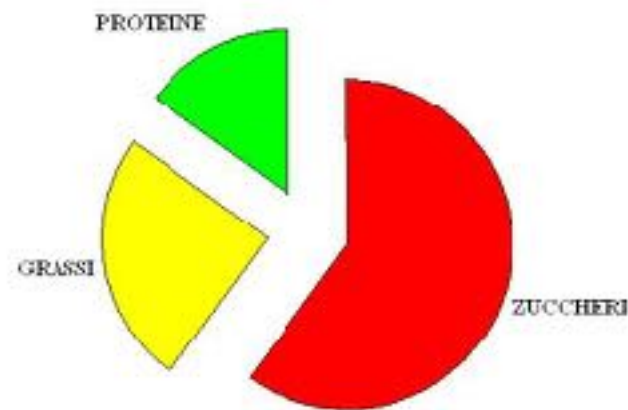
REGOLE ALIMENTARI:

■ La dieta deve comprendere

55-65 % zuccheri

20-25 % grassi

15-20% proteine



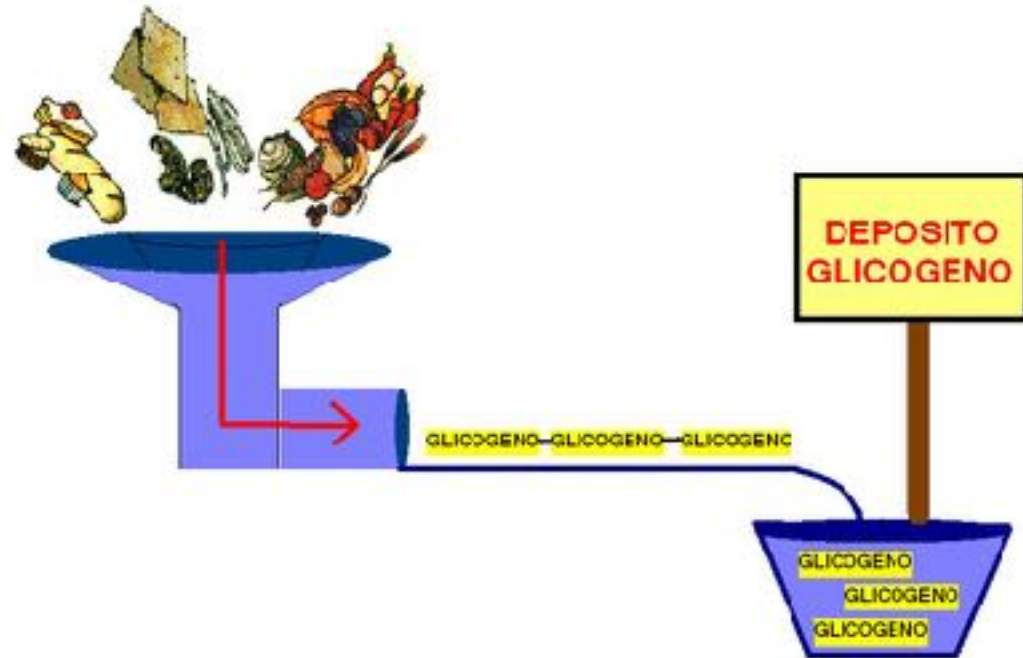
MANGIARE DA ATLETA



- Il pasto deve precedere l'allenamento di almeno tre ore, preferendo cibi semplici a base di zuccheri complessi (**pane, pasta, riso, patate**)

MANGIARE DA ATLETA

- Una volta ingeriti, gli zuccheri vengono trasformati in **GLICOGENO**, il quale rappresenta la forma di deposito di zuccheri nel nostro organismo.



MANGIARE DA ATLETA



- Quando il muscolo è in attività trae energia dal **glicogeno!**

MANGIARE DA ATLETA

- Quando l'esercizio è di bassa intensità e di lunga durata i muscoli preferiscono trarre energia dai **GRASSI**, che sono la seconda forma di deposito energia!!!



MANGIARE DA ATLETA

GRASSI DI ORIGINE

VEGETALE



ANIMALE



Quali sono i cibi che aumentano la massa muscolare?

In generale è bene associare frutta e verdura ai seguenti alimenti:

CARNE MAGRA. Solitamente i prodotti di origine animale **sono** un'ottima fonte di proteine, in particolare le carni magre come il pollo e il tacchino. ...UOVA. Le

uova **sono** un'eccellente fonte di

proteine..LATTICINI. ...PESCE....CEREALI INTEGRALI....FAGIOLI E LENTICCHIE.



■ Frutta e Verdura sono fondamentali, perché contengono **VITAMINE** e **MINERALI** essenziali per la crescita !!

- ✓ recupera i liquidi persi e gli elettroliti (come sodio e potassio) → acqua, frutta e succhi di frutta, sport drink con sali minerali
- ✓ mangia sia alimenti fonte di carboidrati sia di proteine → yogurt e cereali, toast, hummus di legumi...

MANGIARE DA ATLETA



Durante l'allenamento si possono perdere fino a 2-3 litri di liquidi attraverso il **SUDORE** (acqua + sali minerali).

In questi casi l'organismo invia il segnale della **SETE** !!

MANGIARE DA ATLETA

La bevanda migliore è l'**ACQUA**, meglio non gassata e non troppo fredda.

Tra le **acque minerali** è preferibile scegliere quelle ricche di calcio e povere di sodio.

Sono consigliati anche **succhi di frutta** o **bevande** a base di acqua e Sali minerali in giusta quantità.



LIQUIDI NELL'ORGANISMO

Embrione



Neonato



Adulto



Anziano



Con l'età i tessuti si disidratano, le proteine perdono la capacità di legare l'acqua.



Valorizzazione dei nostri atleti
campioni.....abbiamo istituito
PREMIO CITTÀ DI BARI
PER LO SPORT







Grazie per l'attenzione