



Indice:

Alimentazione per adulti attivi nello sport

- P. 2** Effetti benefici del movimento per la salute
- P. 2** Alimentazione e sport
- P. 4** Alimentazione per adulti attivi nello sport – tengo a mente
- P. 5** Raccomandazioni alimentari per adulti attivi nello sport
- P. 7** Fonti
- P. 8** Impressum

Effetti benefici del movimento per la salute

Movimento, benessere e salute sono in stretta relazione. In molti studi viene dimostrato, che la regolare attività corporea previene malattie quali per es. il sovrappeso, le malattie cardiovascolari, il diabete mellito tipo 2, l'osteoporosi (Knochenschwund), il mal di schiena, così come può ridurre o prevenire l'insorgere di tumori dell'intestino e del seno. Il movimento – come attività quotidiane e anche sport – ha un effetto positivo sulla psiche.

Alimentazione e Sport

I motivi per la pratica di attività sportive sono molto individuali: per piacere come Hobby, per socializzare, per l'allenamento personale, come controllo del peso corporeo oppure per ottimizzare le capacità in vista di una gara. Risulta quindi evidente, che i gruppi di persone che praticano sport, sono molto eterogenei. Da persone di una certa età che praticano il jogging due volte alla settimana fino al corridore di maratone, dalla persona che passeggia le domeniche di bel tempo allo scalatore estremo o all'alpinista. Risulta quindi chiaro, che le singole attività sono sia qualitativamente che quantitativamente molto diverse. Come ultima conseguenza, anche i fabbisogni energetici e di nutrienti degli sportivi sono molto diversi fra loro.

Per la maggior parte delle persone, che praticano sport nel tempo libero, un'alimentazione secondo le raccomandazioni di base della piramide alimentare della società svizzera di nutrizione SSN fornisce sufficiente energia e nutrienti. Chi pratica giornalmente o quasi ogni giorno della settimana almeno un'ora di attività fisica di media intensità, necessita di più.

Le seguenti raccomandazioni si rivolgono a persone che ogni tanto o anche regolarmente sono attive nello sport, ma in media non più di 3-4 ore alla settimana.

Energia: Le raccomandazioni della piramide alimentare della SSN si rivolgono a persone adulte sane e attive. In caso di inattività il fabbisogno energetico diminuisce, se gli apporti alimentari non vengono adattati si va incontro al sovrappeso. Un fabbisogno maggiore di energia è necessario oltre le 5 ore di sport alla settimana.

Liquidi: Chi pratica sport suda e perde liquidi, i quali devono nuovamente venir rimpiazzati. In caso di attività di breve durata (meno di un'ora) con un'intensità media, la perdita di liquidi può venir compensata al termine dello sport. In caso di attività più lunghe (più di un'ora) di media fino ad alta intensità oppu-

re in caso di temperature elevate, bisogna bere anche durante lo sport al fine di mantenere buone le prestazioni, la concentrazione e la coordinazione. E questo ancor prima di sentire la sensazione di sete, perché la sete si manifesta quando è già presente una carenza di liquidi. L'ideale in caso di lunghe attività, sarebbe quindi di bere dall'inizio in poi ad intervalli regolari. Ma attenzione: un eccessivo apporto di liquidi può compromettere la prestazione e quindi diventare pericoloso.

Per ogni ora sport il fabbisogno di liquidi è aumentato da ca. 4 fino a 8 dl. Se l'attività non dura più di un'ora, l'acqua è più che sufficiente come bibita. Anche chi è attivo allo scopo di dimagrire o per controllare il peso, beva preferibilmente acqua o un'altra bibita non zuccherata (per es. Tè non zuccherato), al fine di non ridurre la combustione del grasso. Bere bibite per sportivi è sensato in caso di attività di lunga durata e orientate al miglioramento della prestazione.

Proteine: Durante e dopo le attività sportive il fabbisogno proteico è aumentato. Questo necessario maggior quantitativo proteico viene però coperto senza alcun problema con un'alimentazione equilibrata secondo la piramide alimentare della SSN. I supplementi proteici o simili a base di aminoacidi sono quindi inutili per gli sportivi del tempo libero.

Carboidrati: I carboidrati sono i principali fornitori di energia per le attività sportive. Il fabbisogno è però già maggiorato dopo un'ora di sport al giorno e può quindi venir coperto con un maggior apporto di alimenti fornitori di carboidrati (come per es. prodotti integrali, leguminose, patate). Questi forniscono accanto ai carboidrati, anche proteine, fibre, vitamine, Sali minerali e sostanze secondarie. Un apporto di carboidrati durante l'attività corporea (per es. tramite bibite per sportivi) non è in generale necessario per gli sportivi del tempo libero se non addirittura controproducente, se il motivo dell'attività è la perdita o il controllo del peso.

Grassi: Il fabbisogno di grassi non varia in caso di attività corporee leggere. I fornitori di grassi di alta qualità sono gli oli vegetali come olio di oliva o di colza, pesci grassi e noci.

Vitamine, sali minerali e oligoelementi: Il fabbisogno in vitamine, sali minerali e oligoelementi può venir coperto con un'alimentazione equilibrata secondo la piramide alimentare della SSN. I supplementi e i prodotti arricchiti non sono quindi necessari per gli sportivi del tempo libero.



Alimentazione per adulti attivi nello sport – tengo a mente

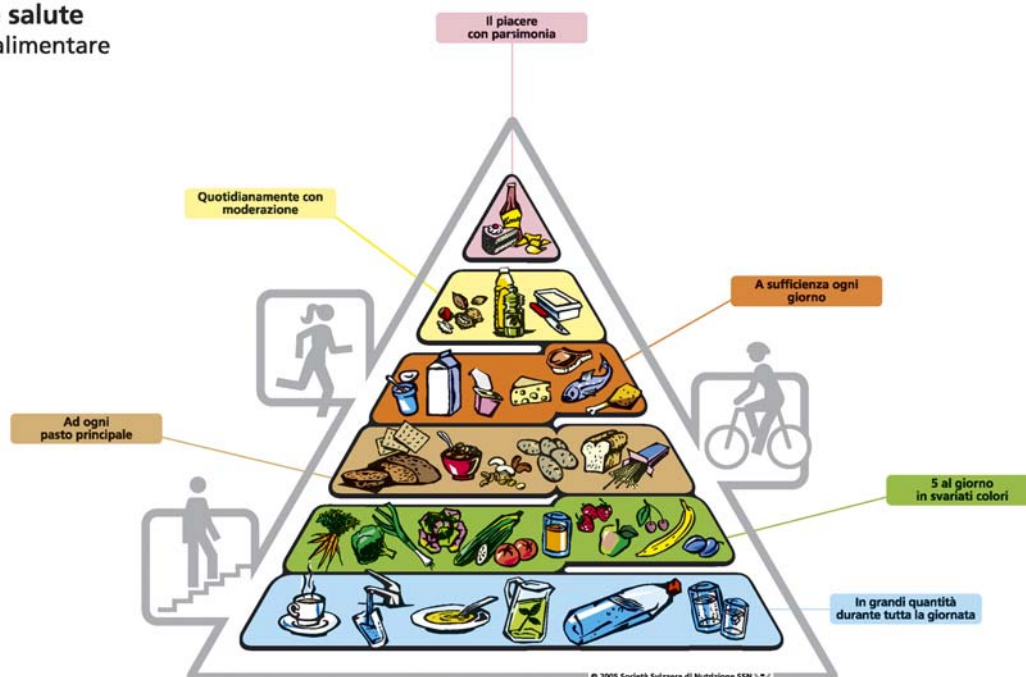
- Le raccomandazioni della piramide alimentare della SSN valgono anche per le persone attive nello sport. Solo se ci si allena quasi ogni giorno più di un'ora con almeno un'intensità media, l'alimentazione deve venir adattata.
- Un apporto sufficiente di liquidi garantisce la prestazione sportiva. Per ogni ora di sport bisogna bere dai 4 agli 8 dl di liquidi.
- In caso di alimentazione equilibrata non sono generalmente necessari supplementi.



Raccomandazioni alimentari per adulti attivi nello sport

Molti fattori influiscono sul nostro rapporto con il cibo.: i fabbisogni individuali e i desideri, lo stato giornaliero, il contesto sociale, l'offerta alimentare attuale, la pubblicità ecc. Le raccomandazioni della piramide alimentare garantiscono (nel senso di una dieta mista equilibrata) un sufficiente apporto di energia, sostanze nutrienti e protettive e quindi una sana scelta alimentare per adulti sani. Le quantità e le porzioni consigliate sono dei valori medi, non devono venir coperti giornalmente ma su un lungo termine, per esempio su una settimana. Un'eccezione è il fabbisogno di liquidi, il quale deve venir coperto giornalmente. Le raccomandazioni alimentari per gli adulti attivi nello sport si basano sulla piramide alimentare. ***I testi scritti in corsivo e grassetto si rivolgono in modo particolare agli adulti attivi nello sport.***

Raccomandazioni
alimentari per adulti,
che conciliano
piacere e salute
Piramide alimentare



© 2005 Società Svizzera di Nutrizione SSN



Bibite – abbondanti sull'arco della giornata

Ogni giorno 1–2 Litri e per ogni ora di sport supplementare bere 4-8 dl, sottoforma di bibite non zuccherate, per es. Acqua del rubinetto/minerale oppure tè alla frutta o tisane alle erbe. Le bibite che contengono caffeina (caffè, tè nero/verde) sono da consumare con moderazione.

Verdura e frutta – 5 al giorno in svariati colori

Ogni giorno mangiare 3 porzioni di verdura, delle quali almeno una cruda (1 porzione = almeno 120 g verdura come contorno, insalata o minestra). Ogni giorno consumare 2 porzioni di frutta (1 porzione = almeno 120 g = 1 «manciata»). Ogni giorno una porzione di frutta o di verdura può venir sostituita da 2 dl di succo di frutta non zuccherato o di verdura.

Prodotti integrali e leguminose, altri prodotti a base di cereali e patate – ad ogni pasto principale

Ad ogni pasto principale mangiare un farinaceo come contorno (3 porzioni al giorno, 1 porzione = 75 – 125 g di pane oppure 60 –100 g di leguminose [peso crudo] come per es. lenticchie/ceci oppure 180 – 300 g di patate oppure 45 – 75 g fiocchi/pasta/mais/riso/altri chicchi di cereali [peso a crudo]), dei quali possibilmente due porzioni sotto forma di cibi integrali. **La porzione dipende dall'intensità dell'attività corporea.**

Latte, latticini, carne, pesce e uova- giornalmente a sufficienza

Ogni giorno a scelta, mangiare 1 porzione di carne, pesce, uova, formaggio o altre fonti di proteine come per es. Tofu o Quorn (1 porzione = 100 –120 g carne/pesce [peso crudo] oppure 2–3 uova o 200 g ricotta/formaggio granulato o 60 g formaggio a pasta dura oppure 100 –120 g Tofu/Quorn). Inoltre, assumere ogni giorno 3 porzioni di latte o latticini, preferire le varianti a contenuto ridotto di grasso (1 porzione = 2 dl latte o 150 –180 g Jogurt o 200 g ricotta/formaggio granulato oppure 30 – 60 g formaggio).

Oli, grassi e noci – giornalmente con moderazione

Ogni giorno assumere 2–3 cucchiaini da tè (10–15 g) di oli vegetali di alto valore nutritivo come colza o oliva per la cucina fredda (per es. per la salsa dell'insalata). Ogni giorno 2–3 cucchiaini da tè (10–15 g) di olio vegetale per la cucina calda (stufare, rosolare): si consiglia per es. l'olio di oliva. In caso di bisogno, utilizzare ogni giorno 2 cucchiaini da tè (10 g) di grasso da spalmare (Burro o margarina di alto valore nutritivo). L'apporto di una porzione quotidiana di noci è consigliato (1 porzione = 20 –30 g Mandorle o noci o nocciole ecc.).

Dolci, snack salati e bibite ricche di energia Süssigkeiten – il piacere con parsimonia

Dolci, snack salati e bibite zuccherate (per es. soft Drinks, tè freddo, Energy Drinks) sono da gustare con parsimonia. Se si consumano bibite contenenti alcol, farlo con parsimonia e gustarle nel contesto di un pasto. Preferire il sale iodato e fluorato e salare con moderazione.

Consulenza individuale

Per una consulenza individuale vi consigliamo di contattare una/un dietista diplomato SS. Sotto il seguente sito trovate una persona specializzata nella vostra zona: www.svde-asdd.ch/it .



Fonti

1. Bundesamt für Sport 2006, 'Grundlagendokument: Gesundheitswirksame Bewegung', abgerufen am 19. Februar 2008 auf <http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/gesundheit.html>
2. Swiss Forum for Sport Nutrition 2005, 'Hot Topic: Protein – Wie viel braucht man?', abgerufen am 19. Februar 2008 auf <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics>
3. Swiss Forum for Sport Nutrition 2006, 'Hot Topic: Sportgetränke', abgerufen am 19. Februar 2008 auf <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/topics>
4. Swiss Forum for Sport Nutrition 2008, 'Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler', abgerufen am 19. Februar 2008 auf <http://www.sfsn.ethz.ch/sportnutr/pyramide/download>



Impressum

© 2008 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Tutte le informazioni pubblicate in questi fogli informativi possono venir liberamente utilizzate con indicazione della fonte.

Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87

Casella postale 8333

CH-3001 Berna

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Elaborazione

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

Collaborazioni e consigli professionali

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF - SGE-Geschäftsstelle

Conrad Frey Beatrice, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Vorstandsmitglied

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mettler Samuel, Dipl. Natw. ETH

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Ringraziamenti

La società svizzera di nutrizione ringrazia per il sostegno finanziario l'ufficio federale della sanità che ha permesso la pubblicazione di questi fogli informativi come pure per i consigli specialistici e collaborazione degli esperti sopra menzionati.