



# #MÖVEMENT®

## E SANA ALIMENTAZIONE... UN BINOMIO VINCENTE

La corretta alimentazione di chi fa movimento

  
[www.insportsrl.it](http://www.insportsrl.it)

  
In Sport

  
#InSport #Movement

Powered by:



Patrocino:



Media Partner:



Rete:



# IL GRUPPO IN SPORT

IN SPORT S.r.l. Società Sportiva Dilettantistica ([www.insportsrl.it](http://www.insportsrl.it)) è una società senza scopo di lucro costituita nel 1990.

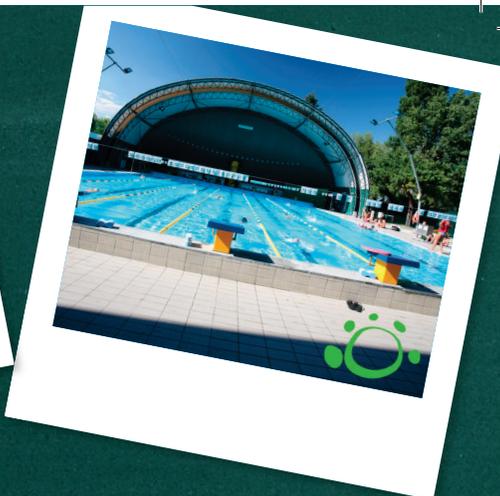
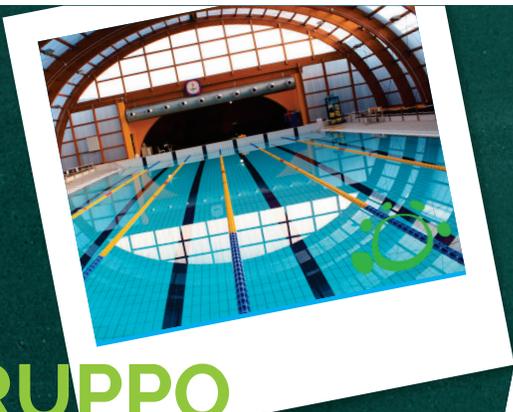
Il Gruppo IN SPORT comprende anche Aerosport S.r.l. SSD, Aqvasport SSD e Progetto Nuoto SSD a r.l.

Con i suoi 18 impianti in 3 Regioni (Lombardia, Piemonte e Veneto) rappresenta una realtà riconosciuta ed affermata nonché un punto di riferimento a livello nazionale nella gestione di Centri Sportivi natatori e polifunzionali.

IN SPORT S.r.l. S.S.D. è riconosciuta dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI); è affiliata alla Federazione Italiana Nuoto (FIN) con il riconoscimento della Scuola Nuoto, alla Federazione Italiana Tennis (FIT) con il riconoscimento della Scuola Addestramento (SAT), alla Federazione Italiana Di Atletica Leggera (FIDAL), alla Federazione Italiana Triathlon (FITRI), alla Federazione Italiana Pesistica (FIPE) e alla Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) con il riconoscimento della Scuola Calcio.

Ha ottenuto la Certificazione di Qualità ISO 9001/2008 per l'attività di promozione di attività sportive con gestione d'impianti sportivi.

Il Gruppo IN SPORT ha come finalità la promozione dell'attività sportiva intesa come benessere psico-fisico della persona e come momento di socializzazione, divertimento, educazione e salute che vengono sintetizzati nella vision: "Allenati a star bene".



# IL PROGETTO MOVEMENT

I "MOVEMENT DAYS" si svolgono presso diversi Impianti Sportivi del Gruppo IN SPORT situati in 3 Regioni (Lombardia, Piemonte e Veneto), con un bacino di 600.000 potenziali stakeholder e con il coinvolgimento delle principali Istituzioni Sportive Nazionali e Territoriali.

## 5 OBIETTIVI PRIORITARI SONO:

1. Combattere la sedentarietà ad ogni livello trasmettendo i valori ed i benefici del movimento e gli effetti positivi che può generare il cambio del proprio stile di vita.
2. Permettere a tutti di "mettersi in movimento" partecipando agli eventi gratuiti, provando quindi differenti attività e sperimentando la qualità dei servizi del Gruppo In Sport.
3. Educare i giovani al "movimento" per creare una "Generazione Movement" che sin dalla tenera età (Scuola Materna e Scuola Elementare) sia consapevole dei benefici dell'attività fisica e ludico motoria.
4. Abbinare al movimento l'abitudine ad una corretta alimentazione, sia per i giovani che per gli adulti.
5. Diffondere la consapevolezza che il movimento è l'unico fattore sicuro per il benessere, la salute e la prevenzione.

DIVERTIMENTO

Formazione

Benessere

PARTECIPAZIONE

Salute

#MÖ·VEMENT® é

Corretta alimentazione

SOCIALIZZAZIONE

Agonismo

ALLENAMENTO

Solidarietà

Il Progetto MOVEMENT è stato strutturato come un sistema che "crea azioni positive a catena": partendo dalla possibilità di provare gratuitamente svariate attività motorie si generano altre possibilità di fare movimento altrettanto gratuitamente.



Bambini, giovani, adulti, famiglie e cittadini "senza limiti di età" potranno prendere parte liberamente a più di 40 attività sportive e ludico-motorie semplicemente accedendo agli Impianti Sportivi nelle giornate indicate, dove saranno accolti da uno Staff di Istruttori qualificati a completa disposizione.

## La produzione di #M:Ö·VEMENT®



presso ogni impianto, attraverso le attività, verranno calcolate le quantità di Movement prodotte.



"MOVEMENT" è un'etichetta "DOC" che certifica la qualità dei contenuti proposti in tutti i Centri del Gruppo IN SPORT.

# LOTTA ALLA SEDENTARIETÀ

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'attività fisica come **"qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richieda un dispendio energetico"**.

Per stare in forma non bisogna quindi diventare necessariamente degli sportivi professionisti: bastano semplici movimenti che fanno parte della vita quotidiana, come camminare, andare in bici o fare lavori domestici. Oppure andare in palestra o piscina due-tre volte a settimana.



## Bambini e ragazzi (5-17 anni)

Almeno un'ora al giorno di attività moderata-vigorosa, compresi esercizi per la forza (giochi di movimento o sport veri e propri) almeno 3 volte a settimana.



## Adulti (18-64 anni)

Almeno due ore e mezza a settimana di attività moderata, oppure un'ora e un quarto di attività vigorosa, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte a settimana.



## Anziani (dai 65 anni in su)

Le indicazioni sono le stesse degli adulti, con l'avvertenza di svolgere anche attività finalizzate a rafforzare l'equilibrio per prevenire le cadute.



## MOVIMENTO E ALIMENTAZIONE

***"Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada per la salute". (Ippocrate)***

L'attività fisica e l'alimentazione corretta sono i pilastri del benessere, per qualsiasi persona e ad ogni età.

Per chi pratica regolarmente del movimento o un'attività sportiva, un regime alimentare corretto consente di trarre il massimo vantaggio dall'esercizio fisico, sia in termini di prestazione sia di benessere psico-fisico. Il cibo, infatti, fornisce all'organismo il "carburante" necessario per svolgere tutte le funzioni vitali e le attività quotidiane; tanto migliore sarà la qualità del carburante, tanto meglio potrà funzionare il nostro corpo.

Questo opuscolo è rivolto a tutti coloro che basano sul movimento il proprio stile di vita o praticano sport a livello dilettantistico, dai bambini agli anziani.

Fornisce informazioni sulle sostanze necessarie al benessere dell'organismo e su come impostare un'alimentazione corretta. Inoltre, illustra le regole essenziali per l'alimentazione degli sportivi, comprese le raccomandazioni specifiche per i bambini e gli adolescenti, per gli anziani e per chi pratica sport, regolarmente o saltuariamente, a livello agonistico.

# I FABBISOGNI NUTRIZIONALI DEL NOSTRO CORPO

## Alimenti e nutrienti

Il nostro corpo ricava le sostanze di cui ha bisogno per vivere dagli ALIMENTI, cioè dai cibi che mangiamo; la digestione serve a "smontare" gli alimenti nelle sostanze che li compongono in modo che il corpo le possa utilizzare. Le sostanze essenziali per la sopravvivenza sono l'ACQUA e i NUTRIENTI, cioè carboidrati, proteine, lipidi, vitamine e sali minerali. Altre sostanze ricavate dalla digestione degli alimenti, come le FIBRE, non sono essenziali ma contribuiscono al buon funzionamento dell'organismo.

**I CARBOIDRATI (O ZUCCHERI) forniscono energia all'organismo (16,75 kj/g). Si distinguono in:**

- zuccheri semplici (glucosio, fruttosio, lattosio), vengono assorbiti velocemente dall'organismo;
- zuccheri complessi (l'amido contenuto in: riso, pasta, pane, cereali e patate), vengono assorbiti lentamente dall'organismo.

**LE PROTEINE costruiscono e riparano l'organismo ma forniscono anche energia (16,75 kj/g). Si distinguono in:**

- proteine di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati) hanno un elevato valore biologico perché contengono tutti gli aminoacidi "essenziali";
- proteine di origine vegetale (legumi e cereali) hanno un valore biologico medio basso perché non contengono gli aminoacidi "essenziali".

**I LIPIDI (O GRASSI) sono dei concentrati di energia (37,68 kj/g) e forniscono le vitamine liposolubili A, D, E, K. Si**

**distinguono in:**

- grassi saturi (carne, salumi, insaccati, formaggi, uova, burro, panna, latte, strutto);
- grassi insaturi (oli vegetali (oliva, pesce e frutta secca).

LE VITAMINE E I SALI MINERALI non forniscono energia ma sono indispensabili per regolare molte funzioni del nostro organismo e permettergli di utilizzare al meglio carboidrati, proteine e lipidi ricavati dagli alimenti.

**L'ACQUA costituisce fino al 60% del nostro corpo ed è indispensabile per tutte le funzioni dell'organismo; l'acqua che l'organismo elimina ogni giorno attraverso la respirazione, la sudorazione, le urine e le feci, deve essere reintegrata attraverso le bevande e gli alimenti ricchi di acqua (soprattutto frutta e ortaggi).**

**LE FIBRE sono alcuni carboidrati complessi contenuti nei vegetali, che il nostro corpo non riesce ad assorbire; quindi non sono nutrienti, ma sono importanti per il corretto funzionamento dell'intestino. Si distinguono in:**

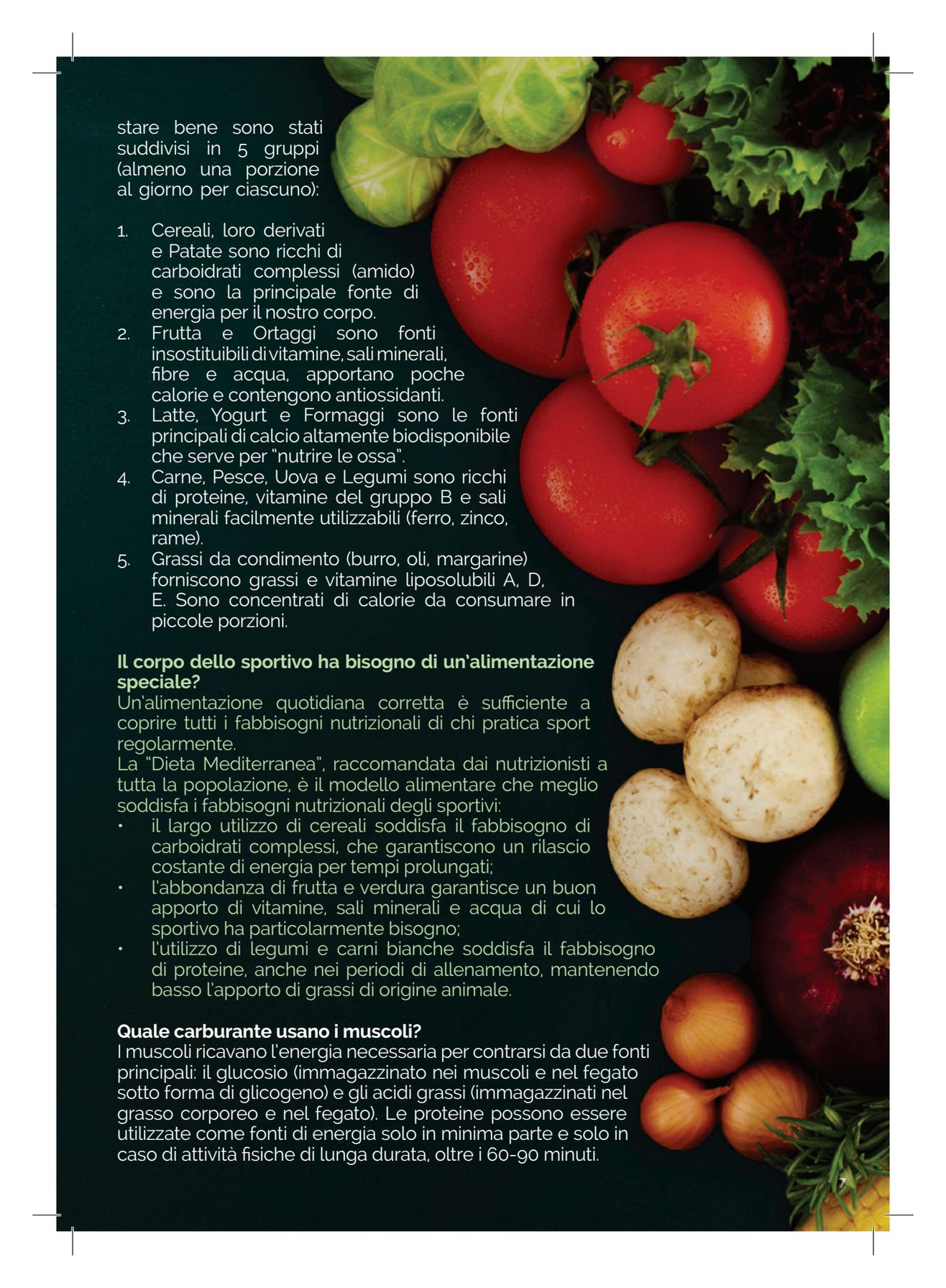
- solubili (frutta e legumi), rallentano l'assorbimento intestinale di zuccheri, grassi e colesterolo e favoriscono il senso di sazietà;
- insolubili (cereali integrali e verdura), stimolano le funzioni intestinali e quindi contrastano la stipsi.

**Cosa significa "alimentarsi correttamente"?**

Un'alimentazione corretta è quella che fornisce ogni giorno al nostro corpo l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno per svolgere al meglio tutte le sue funzioni, nelle quantità e nelle proporzioni adeguate all'età e allo stile di vita. In una dieta equilibrata, il fabbisogno energetico giornaliero dovrebbe essere fornito dai vari nutrienti e ripartito come segue: carboidrati 55-60%, proteine 12-15%, grassi 25-30%.

**I 5 gruppi di alimenti**

Gli alimenti necessari al nostro corpo per



stare bene sono stati suddivisi in 5 gruppi (almeno una porzione al giorno per ciascuno):

1. Cereali, loro derivati e Patate sono ricchi di carboidrati complessi (amido) e sono la principale fonte di energia per il nostro corpo.
2. Frutta e Ortaggi sono fonti insostituibili di vitamine, sali minerali, fibre e acqua, apportano poche calorie e contengono antiossidanti.
3. Latte, Yogurt e Formaggi sono le fonti principali di calcio altamente biodisponibile che serve per "nutrire le ossa".
4. Carne, Pesce, Uova e Legumi sono ricchi di proteine, vitamine del gruppo B e sali minerali facilmente utilizzabili (ferro, zinco, rame).
5. Grassi da condimento (burro, oli, margarine) forniscono grassi e vitamine liposolubili A, D, E. Sono concentrati di calorie da consumare in piccole porzioni.

### **Il corpo dello sportivo ha bisogno di un'alimentazione speciale?**

Un'alimentazione quotidiana corretta è sufficiente a coprire tutti i fabbisogni nutrizionali di chi pratica sport regolarmente.

La "Dieta Mediterranea", raccomandata dai nutrizionisti a tutta la popolazione, è il modello alimentare che meglio soddisfa i fabbisogni nutrizionali degli sportivi:

- il largo utilizzo di cereali soddisfa il fabbisogno di carboidrati complessi, che garantiscono un rilascio costante di energia per tempi prolungati;
- l'abbondanza di frutta e verdura garantisce un buon apporto di vitamine, sali minerali e acqua di cui lo sportivo ha particolarmente bisogno;
- l'utilizzo di legumi e carni bianche soddisfa il fabbisogno di proteine, anche nei periodi di allenamento, mantenendo basso l'apporto di grassi di origine animale.

### **Quale carburante usano i muscoli?**

I muscoli ricavano l'energia necessaria per contrarsi da due fonti principali: il glucosio (immagazzinato nei muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno) e gli acidi grassi (immagazzinati nel grasso corporeo e nel fegato). Le proteine possono essere utilizzate come fonti di energia solo in minima parte e solo in caso di attività fisiche di lunga durata, oltre i 60-90 minuti.

# CONSIGLI PRATICI PER MANGIARE SANO

## La Piramide Alimentare riassume le regole della sana alimentazione

Per impostare una dieta in stile mediterraneo è utile seguire una rappresentazione grafica adatta a tutte le età: la Piramide Alimentare (vedi pag. 15). Alla base troviamo gli alimenti che possiamo mangiare tutti i giorni e in maggiori quantità, mentre al vertice ci sono gli alimenti che dobbiamo consumare con più moderazione.

### La regola di base: varietà a tavola evita carenze nutrizionali.

Nessun alimento, da solo, contiene nelle giuste quantità tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno. Affinché l'alimentazione sia completa è necessario variare il più possibile gli alimenti che portiamo in tavola, in modo che ogni giorno siano presenti sulla nostra tavola tutti i cinque gruppi di alimenti.

#### >> Frutta e verdura:

- un frutto medio (mela, pera, arancia) o 2-3 piccoli (albicocche, prugne, mandarini) e un piatto di verdura, ogni giorno sia a pranzo sia a cena;
- la frutta può essere consumata anche a colazione, o come spuntino di metà mattina o metà pomeriggio;
- consumiamo frutti e ortaggi di diversi colori e preferiamo prodotti di stagione.

#### >> Cereali e patate:

- pasta, riso, pane, polenta o altri cereali (orzo, farro, miglio) devono essere presenti ogni giorno ai pasti principali;
- è buona abitudine utilizzare anche i prodotti integrali i quali, rispetto a quelli raffinati, sono più ricchi di nutrienti e di

- fibre alimentari;
- le patate possono essere consumate 2 volte alla settimana.

#### >> Latte e yogurt:

- consumare ogni giorno almeno una tazza di latte (circa 150 ml) e un vasetto di yogurt (125 ml), oppure 2 tazze di latte.

#### >> Carne, pesce, legumi, formaggi, uova e salumi (da utilizzare come secondo piatto o in piatti unici, alternandoli tra pranzo e cena durante la settimana):

- carne (4 volte a settimana – soprattutto carni bianche e magre), pesce (2/3 volte a settimana – soprattutto salmone, sgombro e tonno), legumi (2 volte a settimana – sostituiscono la carne, non la verdura).
- formaggi (2 volte a settimana – come secondo piatto), uova (1/2 volte a settimana), salumi (1/2 volte a settimana, soprattutto bresaola).

#### >> Al vertice della piramide troviamo alimenti molto ricchi di calorie, da consumare quindi in piccole porzioni.

- Dolci, zuccheri, bevande zuccherate (gassate o no) e snack salati (patatine e simili) vanno limitati perché troppo ricchi di zuccheri semplici, di sale e spesso anche di grassi; forniscono molte calorie in porzioni piccole e nutrono poco.
- I grassi da condimento, che utilizziamo per condire e cucinare, sono veri e propri concentrati di calorie; vanno consumati in piccole porzioni ma non eliminati, per assicurarsi un apporto sufficiente di acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili.
- Abituiamoci a metodi di cottura che richiedono piccole quantità di condimenti: al forno, al cartoccio, al vapore, ai ferri.
- Utilizziamo l'olio d'oliva extravergine sia per condire che per cucinare e limitiamo al massimo i condimenti di origine animale (strutto o lardo).
- Il burro, pur essendo di origine animale, incide meno sui livelli di colesterolo; va consumato con moderazione e sempre a crudo.

### **Moderiamo l'uso del sale!**

Il sale è contenuto in molti alimenti, per esempio gli insaccati, i formaggi, le conserve in salamoia, i dadi per brodo, il pane; ogni giorno ne assumiamo, senza accorgercene, molto di più di quello che pensiamo. Un consumo eccessivo di sale predispone all'ipertensione; pertanto è consigliabile limitare la quantità che aggiungiamo alle pietanze (non saliamole prima di averle assaggiate!) e non consumare abitualmente alimenti molto salati.

### **Non dimentichiamo l'acqua!**

L'acqua è il fondamento essenziale della Piramide Alimentare. Senza un adeguato rifornimento di acqua il nostro corpo non può stare bene. L'acqua è presente non solo nelle bevande ma è anche abbondante nella frutta e nella verdura, come pure nel latte.

- Occorre bere almeno un litro mezzo e di acqua al giorno. Limitiamo le bevande gassate a pochi occasioni e aboliamole dai pasti.

### **Cinque pasti al giorno (3 pasti principali + 2 spuntini).**

Il fabbisogno quotidiano di energia e nutrienti dovrebbe essere ripartito in 5 pasti: colazione 20%, merenda mattutina 5%, pranzo 35/40%, merenda pomeridiana 5%, cena 30/35%. La colazione è il pasto più importante della giornata e non va mai saltata. Dovrebbe comprendere sempre latte o yogurt, cereali o derivati (pane, fette biscottate, biscotti secchi) e frutta (fresca o spremuta o succo non zuccherato). I due spuntini, mattutino e pomeridiano, consentono di non assumere pasti troppo abbondanti e quindi di lenta digestione e anche di non arrivare troppo affamati al pasto successivo. Per chi pratica sport sono particolarmente importanti per evitare cali eccessivi del livello di zuccheri nel sangue (ipoglicemia), che comprometterebbero le prestazioni. L'apporto calorico del pranzo e della cena, come pure degli spuntini, va adattato in base agli orari di inizio e all'intensità dell'allenamento, come vedremo più avanti.



# REGOLE ESSENZIALI PER CHI FA SPORT



## **Lasciare 2-3 ore tra il pasto e l'allenamento.**

Praticare sport poco dopo i pasti comporta una maggiore fatica e risultati meno soddisfacenti.

La spiegazione è semplice: la digestione richiede un grosso afflusso di sangue all'intestino, per assorbire i nutrienti, ma contemporaneamente anche il cuore e i muscoli richiedono molto sangue per sostenere lo sforzo fisico.

**L'organismo non riesce a soddisfare al meglio entrambe le richieste, di conseguenza sia la digestione sia l'esercizio fisico risultano più difficoltosi.**

Quindi:

- lasciare passare almeno 3 ore tra l'ultimo pasto completo e l'inizio dell'allenamento (2 ore se il pasto è stato leggero);
- la prima colazione resta essenziale e dovrà essere consumata almeno 1 ora prima di iniziare lo sport. Il pranzo o la cena che precedono l'allenamento dovranno essere leggeri e facilmente digeribili, mentre verranno aumentati leggermente lo spuntino o il pasto successivi;
- privilegiare cibi non troppo elaborati, cucinati con pochi grassi (i fritti, le creme, i cibi grassi in generale vengono digeriti più lentamente) e che forniscano

buone quantità di carboidrati complessi e proteine e pochi grassi.

## **Sport durante la pausa pranzo?**

Fare sport "a digiuno" non è sano e non aiuta a bruciare i grassi: espone al rischio di ipoglicemia e può impedire la corretta utilizzazione dei grassi di deposito come fonte di energia per i muscoli.

Chi fa esercizio fisico durante la pausa pranzo, dovrà assumere una buona prima colazione e gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio più abbondanti del solito; per esempio un piccolo panino con prosciutto o bresaola o formaggio e un frutto o spremuta; uno yogurt o un bicchiere di latte, 3-4 biscotti secchi o una fetta di pane e un frutto; una porzione di dolce da forno (crostata, ciambella, torta non farcita) o una fetta di pane con marmellata e un frutto.

Se dopo l'allenamento resta il tempo per il pasto, questo sarà leggero e reidratante, per esempio un piatto di carne magra o pesce o uovo accompagnato da abbondante insalata.

## **Bere molto prima, durante e dopo lo sport per controllare la temperatura corporea.**

Come succede per un motore, anche il nostro corpo si riscalda tanto più quanto



maggiore è il movimento che sta svolgendo. Attraverso la sudorazione l'organismo evita il surriscaldamento, cioè che la temperatura corporea aumenti a livelli dannosi, ma perde molta acqua e sali minerali.

Se le scorte di acqua corporea diventano troppo esigue, tutte le funzioni vitali ne soffrono e quindi percepiamo maggiore affaticamento e calo del rendimento fisico.

Quindi:

- bere molto non solo immediatamente prima e dopo l'allenamento ma nel corso dell'intera giornata, anche se non si ha sete;
- se l'attività dura parecchio tempo o si svolge al sole o in ambienti caldi e umidi, è opportuno bere anche durante l'allenamento.

Cosa bere?

- La bevanda migliore e più dissetante è l'acqua naturale.
- Le bevande che contengono troppi zuccheri o sali minerali vengono assorbite più lentamente dall'organismo e quindi ne rallentano l'idratazione.
- Al termine dell'allenamento, specialmente se la sudorazione è stata abbondante, è possibile utilizzare anche bevande a basso contenuto di zuccheri o sali (non superiore al 10%); bevanda

ideale per la fase di recupero è il latte scremato perché fornisce molta acqua, sali minerali per reintegrare quelli persi con il sudore, zuccheri semplici e proteine che favoriscono il recupero delle riserve energetiche dei muscoli.

### **Non servono gli integratori per chi si alimenta in modo corretto.**

Alimentarsi in modo vario ed equilibrato è sufficiente per fornire al nostro corpo tutti i nutrienti necessari per l'attività sportiva amatoriale e per reintegrare, nella fase di recupero, quelli utilizzati durante l'attività fisica. L'utilizzo di integratori di proteine, minerali o altri nutrienti può avere senso solo in persone sottoposte ad allenamenti quotidiani molto intensi e deve avvalersi sempre del consiglio di un nutrizionista.

Quindi:

- i pasti successivi all'attività sportiva, specie se intensa, devono essere completi e facili da digerire: o primo piatto a base di cereali o derivati, per reintegrare le scorte di carboidrati; o secondo piatto a base di carne, uova, pesce, legumi o formaggi, per reintegrare le proteine; o verdura e frutta per reintegrare sali minerali, vitamine, acqua e carboidrati.

# RACCOMANDAZIONI PER CHI FA SPORT

## **Bambini e adolescenti non hanno bisogno di mangiare tanto, ma di mangiare bene.**

Durante l'infanzia e l'adolescenza, il corpo utilizza energia e nutrienti non solo per svolgere le attività quotidiane, ma anche per i processi di accrescimento corporeo; un'alimentazione varia e completa, cioè adeguata come calorie e nutrienti, assicura una crescita sana e aiuta a prevenire molte malattie dell'età adulta (ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari, osteoporosi). Quindi:

- i bambini che praticano sport amatoriale devono mangiare normalmente, seguendo il modello mediterraneo valido per tutti;
- i piccoli sportivi di norma non hanno bisogno di porzioni di cibo abbondanti, a meno che non siano sottoposti ad allenamenti quotidiani intensi (sconsigliati nell'infanzia); solo dopo i 10 anni e per tutta l'adolescenza, quando il ritmo di crescita è particolarmente intenso, si potranno aumentare lievemente le porzioni;
- prima e durante l'allenamento bere acqua naturale; a fine allenamento bere acqua, latte scremato o bevande zuccherate, tipo succo di frutta o tè;
- assolutamente vietate le diete ipocaloriche, a meno che non siano prescritte dal medico per curare il sovrappeso.

**Sport al mattino:** meglio iniziare almeno un'ora e mezzo dopo la colazione, che non va mai saltata e deve comprendere latte o yogurt, cereali o biscotti secchi o pane e marmellata, frutta o succo.

**Sport dopo il pranzo:** iniziare l'allenamento almeno 2 ore dopo il pranzo, che dovrà essere più leggero del solito e digeribile. Spuntino e merenda saranno più

abbondanti del solito, per compensare il pranzo meno abbondante.

**Sport dopo la merenda:** la merenda sarà composta da alimenti che forniscano prevalentemente carboidrati complessi, come pane, fette biscottate, biscotti secchi con marmellata o miele. No a merendine ricche di grassi e zuccheri semplici e alle bevande gassate molto zuccherate.

Gli adolescenti, specialmente se impegnati in attività agonistiche, sono particolarmente esposti a carenze di ferro e di calcio. Lo sport non deve mai essere associato a diete "fai da te", che rischiano di danneggiare il delicato equilibrio del corpo adolescente. È importante che i ragazzi mantengano un'alimentazione completa.

## **Oltre i 65 anni l'attività fisica è salutare se svolta con moderazione e associata ad un'alimentazione varia ed equilibrata.**

Nel nostro organismo, parecchi processi di invecchiamento iniziano già dopo i 30-40 anni, ma diventano progressivamente più visibili e più rapidi dopo i 60-65 anni.

Col passare degli anni si riduce progressivamente la funzionalità di tutti gli organi e i cambiamenti più evidenti, rispetto all'età adulta, sono:

1. la riduzione della massa dei muscoli (massa magra) e l'aumento della massa grassa;
2. la riduzione del fabbisogno di energia, soprattutto come conseguenza della riduzione dei muscoli e dell'attività fisica;
3. la riduzione della massa ossea, più accentuata nelle donne;
4. la diminuzione della capacità digestiva, che determina un minore assorbimento delle sostanze nutritive derivanti dal cibo;
5. l'attenuazione del senso della sete e della sensibilità ai sapori (alterazione del gusto e dell'olfatto).

L'attività fisica aiuta a rallentare i processi di invecchiamento e a migliorare la qualità della vita delle persone anziane, ma a condizione che:

1. sia praticata regolarmente e senza eccessi (attività aerobiche cioè poco intense e svolte per tempi abbastanza lunghi, ad esempio nuotare, camminare, pedalare o correre lentamente per almeno 30 minuti);
2. sia associata ad un'alimentazione corretta e sufficiente che tenga conto anche della ridotta funzionalità digestiva delle persone oltre i 65 anni; si beva molto, anche se non si ha sete. La persona anziana tende a disidratarsi più facilmente dell'adulto.

### **I vantaggi dell'attività fisica per gli over**

**65:** rallenta la perdita di massa muscolare e ossea, stimola la circolazione, aiuta a combattere la stipsi, favorisce il buonumore perché stimola la produzione di endorfine (gli ormoni che ci fanno "sentire bene"), protegge dalle malattie cardiocircolatorie, dall'ipertensione e dal diabete di tipo 2, previene l'eccesso di peso.

### **Sport a livello agonistico.**

Praticare sport a livello agonistico comporta un notevole dispendio di energia e richiede che l'alimentazione venga calibrata in base alle caratteristiche individuali dell'atleta, al tipo di allenamento o di gara, alla sua durata e alle condizioni ambientali in cui si svolge. Possiamo comunque schematizzare le caratteristiche generali.

### **Alimentazione in fase di allenamento pre-gara.**

Nel periodo di preparazione alla competizione, la sinergia tra allenamento fisico e alimentazione è essenziale per ottimizzare le prestazioni.

Obiettivi: aumentare le scorte di glicogeno nei muscoli e nel fegato, ottimizzare l'idratazione corporea, prevenire l'eccessivo calo di zuccheri nel sangue (ipoglicemia), prevenire o ridurre al minimo disturbi di digestione.

Caratteristiche:

- i tre giorni prima della gara: alimentazione molto ricca di carboidrati (fino al 70% delle calorie

totali giornaliere);

- pasto pre-gara: va consumato almeno 3-4 ore prima della gara; leggero e costituito da alimenti facilmente digeribili e porzioni piccole di verdura;
- razione di attesa: da consumare nell'attesa della gara e fino a circa 40 minuti prima del suo inizio (bevande leggermente zuccherate e qualche biscotto secco).

### **Alimentazione durante la gara.**

È indicata esclusivamente per competizioni di durata superiore alle 2 ore.

Obiettivi: prevenire l'ipoglicemia e la disidratazione, ritardare l'esaurimento delle scorte di glicogeno, evitare il senso di fame.

Caratteristiche:

- preferibilmente bevande contenenti il 5-6% di zuccheri semplici (maltodestrine, glucosio, saccarosio) da bere ogni 15-20 minuti in porzioni da 100-150 ml;
- per competizioni in ambienti freschi e abbastanza secchi si può bere meno frequentemente;
- i cibi solidi si utilizzano per le gare più lunghe (ad esempio nel ciclismo) ed è consigliato assumere piccole porzioni (massimo 50 g).

### **Alimentazione in fase di recupero.**

Conclusa la competizione, l'alimentazione deve fornire all'organismo tutti i nutrienti necessari a ripristinare velocemente le scorte utilizzate durante lo sforzo fisico.

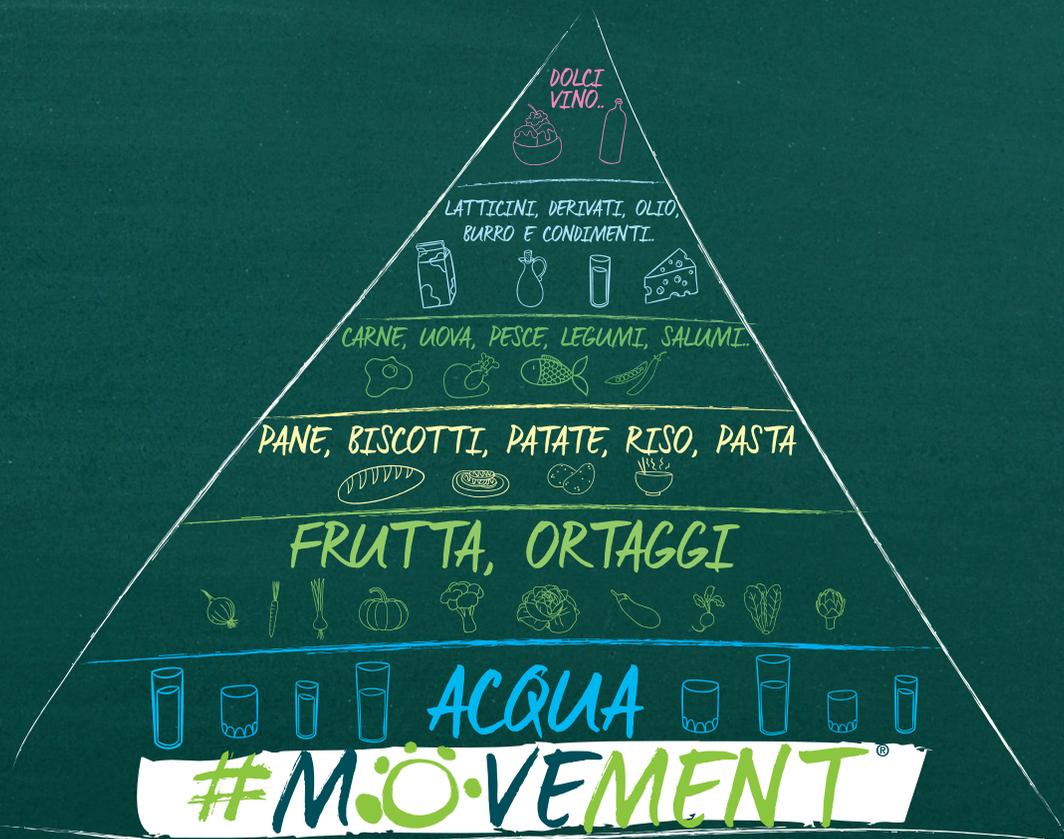
Obiettivi: reintegrare le perdite di acqua e sali minerali e le scorte di glicogeno, eliminare le scorie accumulate durante la competizione.

Caratteristiche:

- immediatamente dopo la competizione, è opportuno consumare bevande non gassate, molto zuccherate e non acide (consigliati gli integratori di sali minerali e zuccheri semplici), insieme ad alimenti ricchi di zuccheri semplici (fette biscottate con miele o marmellata, ciambella, crostata).

# IL DECALOGO DEL "MOVEMENT"

- 1- Controllo medico regolare:** una visita periodica è utile per controllare il proprio stato di salute e accorgersi anche dei miglioramenti determinati dall'attività fisica costante.
- 2- Alimentazione equilibrata:** il movimento deve essere abbinata da un'alimentazione curata, varia e sana, ricca di nutrienti, vitamine, minerali e antiossidanti. A tavola si comincia ad allenarsi, nutrendo i muscoli e fornendo al corpo ciò che serve per rendere meglio.
- 3- Idratazione:** cruciale sempre, soprattutto quando si fa movimento. Prima, dopo e anche durante (se l'attività che praticate lo consente), bisogna bere molto per ripristinare i liquidi persi con la sudorazione e mantenere i muscoli attivi al loro massimo rendimento.
- 4- Programmazione:** un piano preciso aiuta a rispettare i propri obiettivi e ad allenarsi al meglio, sfruttando nel modo migliore il tempo a disposizione ed evitando di rinunciare dopo pochi sforzi.
- 5- Riscaldamento adeguato:** è una tappa importantissima prima dell'attività fisica di qualunque genere perché prepara i muscoli e previene le lesioni e i dolori muscolari.
- 6- Defaticamento:** altra tappa fondamentale perché, una volta finita l'attività, aiuta a riportare il corpo allo stato di calma dopo lo sforzo, lentamente, per facilitare il recupero. Va di pari passo con l'immane stretching.
- 7- Riposo:** si chiama anche allenamento invisibile e favorisce il recupero, di cui è una fase indispensabile anche se spesso poco curata. Il riposo determina il miglioramento sportivo. Distribuite bene l'attività durante la settimana e dormite sempre le ore necessarie.
- 8- Motivazione, pazienza e costanza:** tre elementi fondamentali per arrivare agli obiettivi prefissi.
- 9- Competizione:** può essere un sano stimolo per migliorare e mantenere i buoni propositi, tenere a bada le ansie, divertirsi, addirittura, mettendosi alla prova.
- 10- Location, attrezzature e abbigliamento:** un centro sportivo dotato di adeguate attrezzature e un abbigliamento appropriato all'attività che si intende praticare contribuiscono allo svolgimento di una corretta e soddisfacente attività fisica.



## PIRAMIDE ALIMENTARE

La Piramide Alimentare proposta dal Ministero della Salute suggerisce come mangiare per aiutare il corpo umano a mantenere uno stato di buona salute e benessere.

Alla base sono posizionati gli alimenti che possono essere gustati più volte al

giorno, mentre al vertice trovano posto gli alimenti da consumare con moderazione.

**L'acqua è l'elemento essenziale...**

... ma il tutto deve essere sempre abbinato ad un regolare svolgimento di attività fisica! Ovvero **Movement!!**



[www.insportsrl.it](http://www.insportsrl.it)



In Sport



#InSport #Movement

