Mercoledì 29 Novembre 2017 alle ore 21,00

Presso la Sala del Centro Cultura "PIERO PERGOLI"
in Piazza Mazzini a Falconara Marittima

L'ASD PALOMBINA VECCHIA

Organizza un INCONTRO FORMATIVO dal titolo:

"Sana alimentazione e sport"
Coniugare crescita e attività sportiva

Interverranno all'INCONTRO:

Apertura: Sig. AGOSTINELLI LEONARDO
Allenatore ASD PALOMBINA VECCHIA

Relatrice:Dott.ssa Francesca Raffaeli

Biologa, nutrizionista, Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Dottorato di ricerca in "Obesità e Patologie correlate", cofondatrice di Biomedfood Srl, Spinoff dell'Università Politecnica delle Marche

Relatrice: Dott.ssa Elisabetta Strafella

Biologa, nutrizionista, Master universitario in Nutrizione, Nutraceutica e Dietetica Applicata, Dottorato di ricerca in "Scienze della sicurezza e tutela della salute negli ambienti di lavoro", Biomedfood Srl, Spinoff dell'Università Politecnica delle Marche

Sono invitati a partecipare all'evento: tecnici, dirigenti, genitori e atleti
L'INCONTRO FORMATIVO E' GRATUITO ED APERTO A TUTTI
(Per motivi organizzativi si prega di confermare la partecipazione in Segeteria)

ASD PALOMBINA VECCHIA - Sede c/o Campo Sportivo Comunale "Marcello Neri", Via Liguria snc, zona Palombina Vecchia, 60015 Falconara Marittima (AN), Tel. / Fax 0719174142 - Cell. 3332852429, Sito web: www.palombinavecchia.it, Email: asdpalombinavecchia@libero.it, C.F / P.I. 02597860424, Matricola LND / FIGC 200884, Protocollo CONI 3471.

«SANA ALIMENTAZIONE E SPORT: coniugare crescita e attività sportiva»

Dott.ssa
FRANCESCA RAFFAELLI
Biologa Nutrizionista
Biomedfood S.r.l.

BIOMEDFOOD
take care with food

SPINOFF
Università Politecnica delle Marche

OBIETTIVI DEGLI INCONTRI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Disinformazione da:

- Riviste
- web
- Passaparola
- Figure non professionisti

Capire l'importanza di una sana alimentazione e dell'attività fisica

Fornire informazioni di base a genitori, allenatori, società sportive, scuole, fornire professionisti della nutrizione come riferimento

BIOMEDFOOD
take care with food

VARIAZIONE CONSUMI DAGLI ANNI '50 AD OGGI

AUMENTO

- Carne (proteine animali + grassi visibili)
- Dolci (glucidi semplici)
- Alcolici

DIMINUZIONE

- Pasta (glucidi complessi)
- Pane
- Legumi (proteine vegetali)

SCOMPARSA DELLE MALATTIE DA CARENZA

AUMENTO DELLE MALATTIE DEL BENESSERE

BIOMEDFOOD
take care with food

MALATTIE DEL BENESSERE

- OBESITÀ
- PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI
- DIABETE
- PATOLOGIE TUMORALI
- INVECCHIAMENTO

BIOMEDFOOD
take care with food

AUMENTO DELL'INTROITO CALORICO

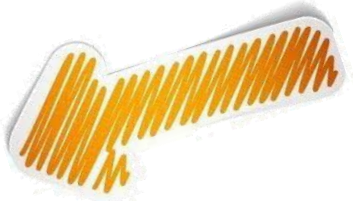
RIDUZIONE DELLE FIBRE (STRUTTURE VEGETALI RESISTENTI AI PROCESSI DIGESTIVI)

RIDUZIONE DEL VOLUME => RITARDO SENSO DI SAZIETÀ (20')

INTRODUZIONE DI ALIMENTI A PIÙ ALTO CONTENUTO CALORICO E IN MAGGIORI QUANTITÀ

DIMINUZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA (auto – elettrodomestici - cellulari- ascensore - telecomandi ecc.)

SOVRAPPESO E OBESITÀ



QUALCHE DATO DA «OKKIO ALLA SALUTE 2016»

Da un'analisi dei risultati dell'ultima indagine, presentati il 4 maggio 2017 al Ministero della Salute, emerge che il 21,3% dei bambini partecipanti è in SOVRAPPESO mentre il 9,3% risulta OBESO.

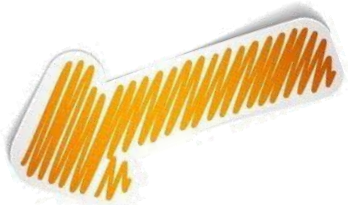
Riguardo la variabilità regionale si confermano prevalenze più elevate al Sud e al Centro Italia.

Figura 2. Trend sovrappeso e obesità. OKkio alla SALUTE

QUALCHE DATO DA «OKKIO ALLA SALUTE 2016»

- Grande diffusione tra i bambini di abitudini alimentari poco salutari, anche se si registra un miglioramento per quanto riguarda il consumo di frutta e verdura (aumentato) e il consumo di bevande zuccherate e/o gassate (diminuito)
- Elevati valori di inattività fisica e di comportamenti sedentari

ALTERATA PERCEZIONE



- Sottostima dello stato ponderale dei propri figli: tra le madri di bambini in sovrappeso o obesi il 37% ritiene che il proprio figlio sia sotto-normopeso e solo il 30% pensa che la quantità di cibo assunta sia eccessiva.
- Solo il 38% delle madri di bambini fisicamente poco attivi ritiene che il proprio figlio svolga poca attività motoria

QUALCHE DATO DA «OKKIO ALLA SALUTE 2016»

- 8% dei bambini salta la prima colazione
- 33% consuma una colazione non adeguata
- 53% fa una merenda a metà mattina non adeguata
- 36% assume quotidianamente bevande zuccherate e/o gassate
- 20% non consuma frutta e verdura quotidianamente

DATI POSITIVI

Tra i comportamenti salutari troviamo:

- Spuntino di frutta (53%)
- Consumo di verdura (66%)
- Abitudini a leggere le etichette alimentari (39%)

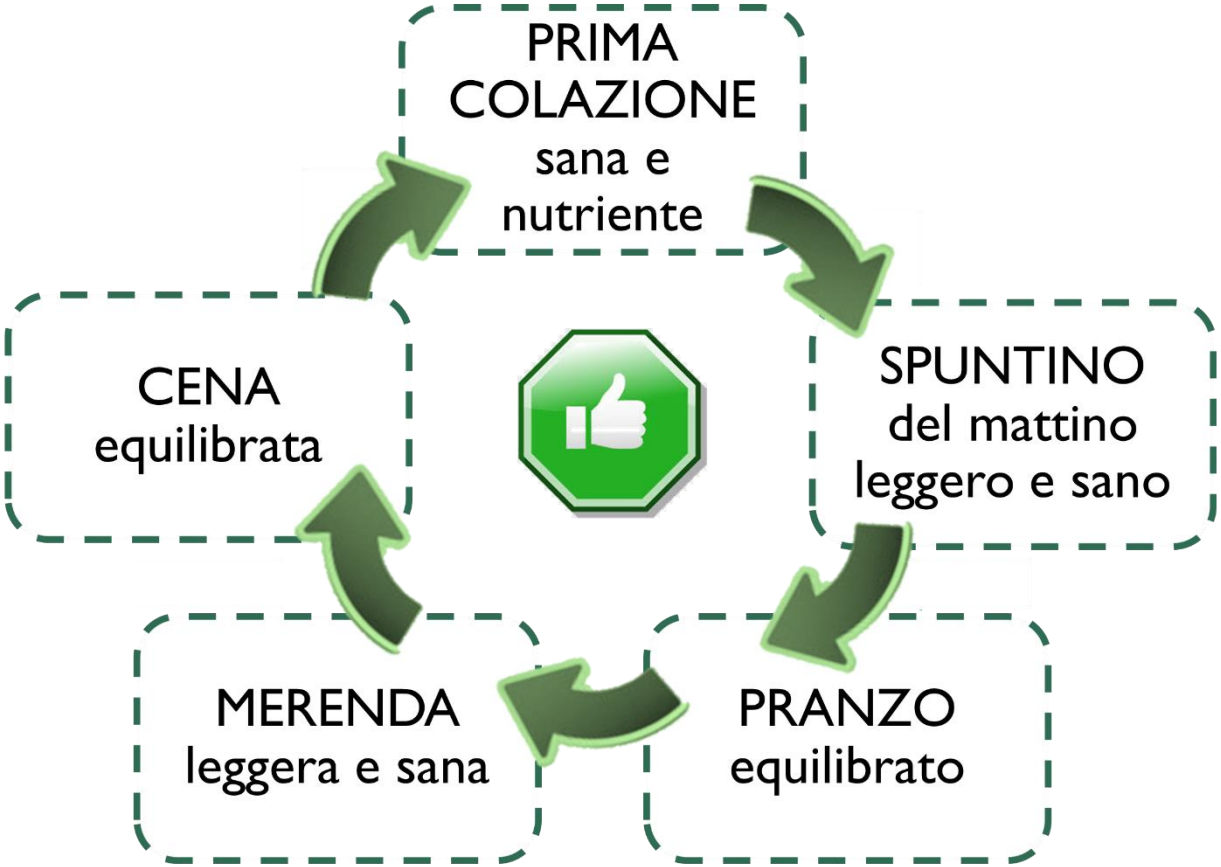
GLI ERRORI PIÙ COMUNI: IL CIRCOLO VIZIOSO

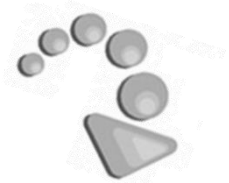
- ✓ Scarso consumo di frutta e verdura
- ✓ Scarso consumo di pesce
- ✓ Eccessivo consumo di insaccati e formaggi
- ✓ Eccessivo consumo di dolci
- ✓ Alimentazione spesso monotona
- ✓ Cibo spazzatura
- ✓ Pasti irregolari
- ✓ Squilibrio di nutrienti nei pasti
- ✓ Assenza della prima colazione
- ✓ Spuntini assenti o inadeguati

Si verifica questo CIRCOLO VIZIOSO:

BIOMEDFOOD
take care with food

IL NOSTRO OBIETTIVO È UN CIRCOLO VIRTUOSO





Abbinare
ATTIVITÀ FISICA REGOLARE
Almeno 30 minuti
3 volte a settimana...
basterebbe una
camminata veloce!!!

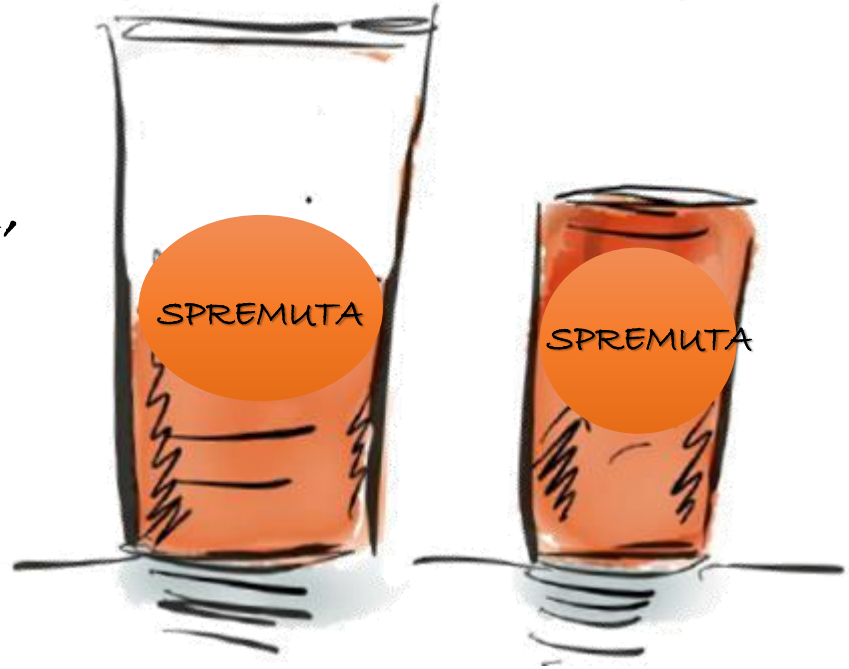
BIOMEDFOOD
take care with food

CONSIGLI UTILI

BICCHIERI E PIATTI GRANDI: portano a bere e mangiare di più.
Perché ci viene naturale riempire completamente i contenitori delle nostre bevande e del nostro cibo. Se i contenitori sono grandi, siamo portati a mangiare troppo.

- ✓ *usa bicchieri e piatti più piccoli e mangerai il giusto.*
- ✓ *usa un bel bicchiere grande solo quando devi bere l'acqua!*

La quantità di succo è la stessa,
ma il secondo bicchiere,
essendo più piccolo,
sembra ne contenga di più



CONSIGLI UTILI

Ci vogliono almeno 15 minuti: per iniziare a sentirsi sazi, perché dobbiamo dare il tempo allo stomaco e agli altri visceri di comunicare al cervello che sono pieni.

Se mangiamo troppo velocemente,
non arriviamo alla sazietà
e rischiamo di mangiare troppo.
Inoltre si digerisce male
e ci si sente appesantiti e gonfi.
Mangia lentamente,
mastica adagio
c'è più gusto, mangerai meno e con più soddisfazione!

BIOMEDFOOD
take care with food

CONSIGLI UTILI

Mangiare fuori pasto, o spizzicare prima dei pasti è uno dei motivi che porta ad accumulare peso

Uno dei moment più difficili in cui si tende a «piluccare» è prima della preparazione dei pasti, pranzo o cena, soprattutto se non si è consumato uno spuntino soddisfacente.

Non piluccare pane, pezzettini di formaggio, sottilette, salame, prosciutto, biscotti ecc…
Prima di pranzo o cena,
se proprio è tanto dura,
mangiamo un po' di verdura o frutta!

L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE

La fretta, che caratterizza la vita contemporanea, continua ad essere la vera nemica della prima colazione degli anni duemila: sono ben 7 milioni gli italiani, cosiddetti "breakfast skipper", che saltano il primo fondamentale pasto della giornata

Il nostro corpo è una straordinaria fabbrica vivente dove le macchine (cioè le cellule e gli organi) lavorano giorno e notte senza mai fermarsi.

Quando ci svegliamo siamo a digiuno dalla sera precedente

BIOMEDFOOD
take care with food

L'IMPORTANZA DELLA PRIMA COLAZIONE

La prima colazione è fondamentale se vogliamo «ACCENDERE» la nostra giornata

È indispensabile per il **rifornimento energetico** dell'organismo, necessario per affrontare la giornata che sta iniziando

La sua **assenza** o **scarsezza**:

- può causare ipoglicemia da digiuno;
- può ridurre la concentrazione mentale;
- correla positivamente con l'obesità

BIOMEDFOOD
take care with food

Saltare la prima colazione determina l'instaurarsi di circoli viziosi che causano squilibri nutrizionali nella dieta giornaliera :

Ripartizione calorie giornaliere

La colazione deve fornire il 20% delle calorie giornaliere

BIOMEDFOOD
take care with food

BIOMEDFOOD
take care with food

Per una CORRETTA COLAZIONE

CARBOIDRATI: la % maggiore.
Pane, fette biscottate, biscotti secchi, cereali, marmellata, torte fatte in casa.....

PROTEINE: latte, yogurt.....

VITAMINE E SALI MINERALI
frutta fresca, spremute, frullati

BIOMEDFOOD
take care with food

I carboidrati (zuccheri) esercitano un'influenza positiva sul cervello, che necessita di glucosio per svolgere le proprie attività, soprattutto quelle legate alle capacità mnemoniche

UTILE PER MEMORIA E ATTENZIONE

Il latte è un alimento completo perché oltre all'acqua e alle proteine, contiene il lattosio, il suo zucchero principale, il Calcio, la vitamina D e grassi facili da utilizzare e digerire

E' UN ALIMENTO COMPLETO

Intolleranti al lattosio

Latte vegetale

(latte di soia, latte di mandorla, latte di avena, latte di riso, latte di cocco)

La frutta, oltre a fornire vitamine, antiossidanti e fibre, aiuta il ripristino delle riserve glucidiche e non affatica l'apparato digerente

un OTTIMO ALIMENTO da consumare a colazione

La BRIOCHE

Si tratta di uno dei cibi meno salutari in assoluto a causa del frequente utilizzo di grassi vegetali idrogenati. Il basso potere saziante e l'alto contenuto calorico la rendono del tutto inadatta a chi segue una dieta equilibrata

I CORNFLAKES

Visto il gusto non particolarmente gradito, l'industria alimentare ha aggiunto ingredienti ipercalorici come lo zucchero per renderli più appetibili.

Fare molta attenzione al tipo di cornflakes che si acquistano, quelli con tanto cacao e molto zucchero (e a volte anche il sale) è meglio lasciarli sullo scaffale!

La sveglia
qualche minuto prima

Fare colazione rigorosamente
A TAVOLA, senza fretta

Bisogna considerare la colazione un momento piacevole di ritrovo familiare, per parlare e discutere di questioni e impegni giornalieri. O, un momento da dedicare a se stessi, prima di affrontare gli impegni di tutti i giorni.

SPUNTINI E MERENDE: momenti immancabili della giornata alimentare di tutti

Funzione

regolarizzare l'assunzione di cibo

Spuntino ideale: nutriente ma leggero
per non compromettere l'appetito a pranzo

La merenda non deve impegnare troppo la digestione
per non compromettere l'appetito a cena
e andrebbe regolata sulla base
dell'attività fisica svolta dall'individuo

BIOMEDFOOD
take care with food

Ma chi l'ha detto che spuntini e merende sono solo "roba da bambini"?

I benefici di questi due piccoli pasti sono utili a persone di tutte le età.

- Il consumo di spuntini e merende garantisce una distribuzione regolare del cibo nel corso della giornata, evitando di arrivare troppo affamati ai pasti principali. Questo è molto importante se si vuole controllare il proprio peso corporeo.

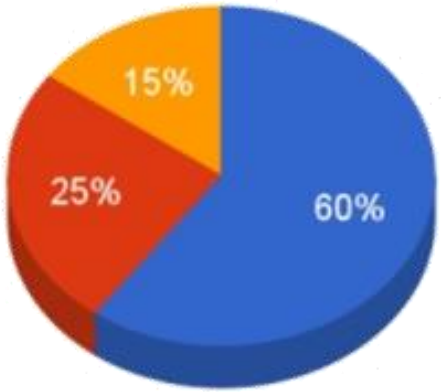
- Gli spuntini aiutano anche a scongiurare i "fuori-pasto", cioè il consumo frequente di cibi, spesso poco salutari, che sono una delle cause dei chili di troppo.

- Se l'intervallo tra i pasti è troppo prolungato le merende permettono di evitare cali glicemici.

- Mangiando con la giusta frequenza migliora anche l'attività del metabolismo, ovvero la capacità dell'organismo di trarre dal cibo l'energia necessaria, se il metabolismo funziona bene il cibo verrà meglio consumato, altrimenti in parte può essere accumulato.

LO SPUNTINO DEVE CONTENERE

BILANCIATO



Abbinamento ideale: zucchero e fibre, che ritroviamo nella frutta; le fibre rallentano la digestione, danno senso di sazietà e lo spuntino diventa «autolimitante»

Grassi: non solo non placano la fame ma promuovono la caratteristica sonnolenza post-pasto. Meglio quindi se la loro presenza nello spuntino resta bassa

Proteine: vere «amiche della sazietà». Questo però non vuol dire aprire le porte a spuntini iperproteici, poiché un abuso di proteine può diventare tossico per l'organismo

BIOMEDFOOD
take care with food

Che cosa NON mangiare per merenda

L'industria alimentare propone appetitose soluzioni per trasformare gli spuntini in un appuntamento con il gusto. Peccato che i loro SNACK buoni ma leggeri apportino in realtà almeno 150 calorie per porzione e siano talmente invitanti e così poco sazianti da indurci a consumarne più del necessario. Tenere a freno fame e golosità in questi casi diventa davvero difficile per cui meglio ripiegare su scelte migliori!

Snack ipercalorici

Bisogna poi valutare il tipo di ingredienti, troppo spesso carenti e addirittura dannosi (grassi idrogenati)

Bevande molto dolci

Alta presenza di <u>zucchero</u>

Abuso di <u>dolcificanti sintetici</u> (aspartame)

Snack ricchi di <u>grassi idrogenati</u>, <u>conservanti</u> e <u>coloranti</u>

BIOMEDFOOD
take care with food

ALLORA QUALI POTREBBERO ESSERE SPUNTINI SANI?

Preparare spuntini a base di frutta/verdura, yogurt, pane fresco preferibilmente di tipo integrale, con marmellata o qualche fetta di prosciutto, semi oleosi , frutta secca

JUNK FOOD E CALORIE VUOTE

Fonte: World Cancer Research Fund UK

JUNK FOOD E CALORIE VUOTE

Una dieta troppo ricca di alimenti altamente energetici, in particolare prodotti industriali, è strettamente correlata a un aumento del rischio di sovrappeso e obesità

Anche le bevande dolci hanno un ruolo cruciale nell'aumento del peso, soprattutto se consumate con regolarità: questo effetto negativo oltre che dall'apporto calorico, è dovuto alla loro incapacità di saziare portando a un consumo smodato. Non tutti gli alimenti ricchi di calorie sono nocivi per la salute, un classico esempio è rappresentato dalla frutta secca che, se consumata in quantità adeguata, è in grado di incidere positivamente sullo stato di salute poiché ricca di fibra, grassi salutari, micronutrienti e fitocomposti.

JUNK FOOD E CALORIE VUOTE

Per "alimenti ad alta densità energetica" si intendono i cibi con un elevato apporto calorico in un piccolo volume: la maggioranza delle calorie fornita da questi alimenti è data da grassi e zuccheri, quindi il consumo contribuisce all'aumento del peso corporeo. Molti di questi alimenti non forniscono composti utili all'organismo come vitamine, sali minerali e polifenoli, risultano soltanto dannosi per la salute: a causa di questo scarso valore nutrizionale le loro calorie sono soprannominate "calorie vuote".

Riconoscere questi alimenti è molto semplice, in generale sono prodotti che hanno subito diverse lavorazioni e raffinazioni, sono poveri di acqua e fibre e ricchi di grassi e/o zuccheri. Dolciumi, biscotti, merendine, snacks al cioccolato, patatine, salse da condimento sono esempi di alimenti altamente energetici. Tra le bevande zuccherate sono compresi i succhi di frutta e le bevande gassate.

PUBBLICITÀ INGANNEVOLE

...E LA PUBBLICITÀ

QUALI MECCANISMI USA PER "CONQUISTARCI"?

L'obiettivo principale della pubblicità è suscitare l'interesse dei consumatori verso un nuovo prodotto e indurre all'acquisto.

L'industria alimentare investe ingenti capitali per promuovere i propri prodotti.

Viene studiato il target del consumatore, le sue emozioni, la fascia oraria in cui viene messo in onda, la posizione negli scaffali che il prodotto avrà

COME FUNZIONA UN MESSAGGIO PUBBLICITARIO?

Deve essere notato in mezzo a una miriade di messaggi dello stesso tipo, deve perciò avere una certa forza di *impatto*, che gli consenta di sollecitare l'attenzione del pubblico.
Una volta notato deve riscuotere un certo *interesse* per chi lo guarda, divertendo, emozionando, ma soprattutto informandolo sul «benefit» del prodotto (vantaggi che l' utilizzatore può ricavare da esso).

Ma ATTENZIONE: per ottenere aumenti delle vendite, alcuni spot pubblicitari enfatizzano illegittimamente i benefici per la salute che possono derivare dal consumo di determinati prodotti

Scarsa attività fisica e cattiva educazione alimentare non sono gli unici fattori che causano il continuo aumento dell'obesità infantile, che ha ormai raggiunto il 36%.
Ad influire abbondantemente sulle scelte alimentari di bambini e ragazzi è la continua pubblicità di prodotti zuccherati e ricchi in grassi, alla quale sono continuamente sottoposti.
Viene utilizzato l'abbinamento dei prodotti ai loro personaggi preferiti

PUBBLICITÀ INGANNEVOLE

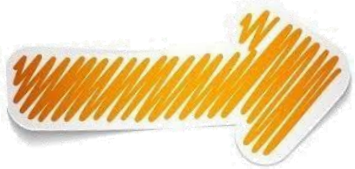
INDUSTRIA CREA PRODOTTI CHE INDUCONO DIPENDENZA

CIBI E SAPORI FINTI contro CIBI GENUINI

PATATINE «SINTETICHE» E BEVANDE ALLA FRUTTA

I DIFFERENTI MODI DI INDICARE LO ZUCCHERO AGGIUNTO IN ETICHETTA:
"sciroppo di glucosio" "sciroppo di fruttosio" "maltosio" "amido di mais" "sciroppo di cereali«...

Zero zuccheri, zero grassi, zero calorie....



E dopo essere stati bombardati dalla pubblicità su tv, web e riviste...

...Attenzione ai messaggi che trovate nelle etichette dei prodotti al supermercato

GIRATE LA CONFEZIONE E IMPARATE A LEGGERE LA LISTA INGREDIENTI!!!

Così potrete capire da voi se le informazioni sul fronte delle confezioni sono veritiere e realmente importanti!!!

Riflettere per non farsi ingannare!

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali

Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali

Attività fisica regolare
Adeguato riposo
Convivialità

Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività gastronomiche

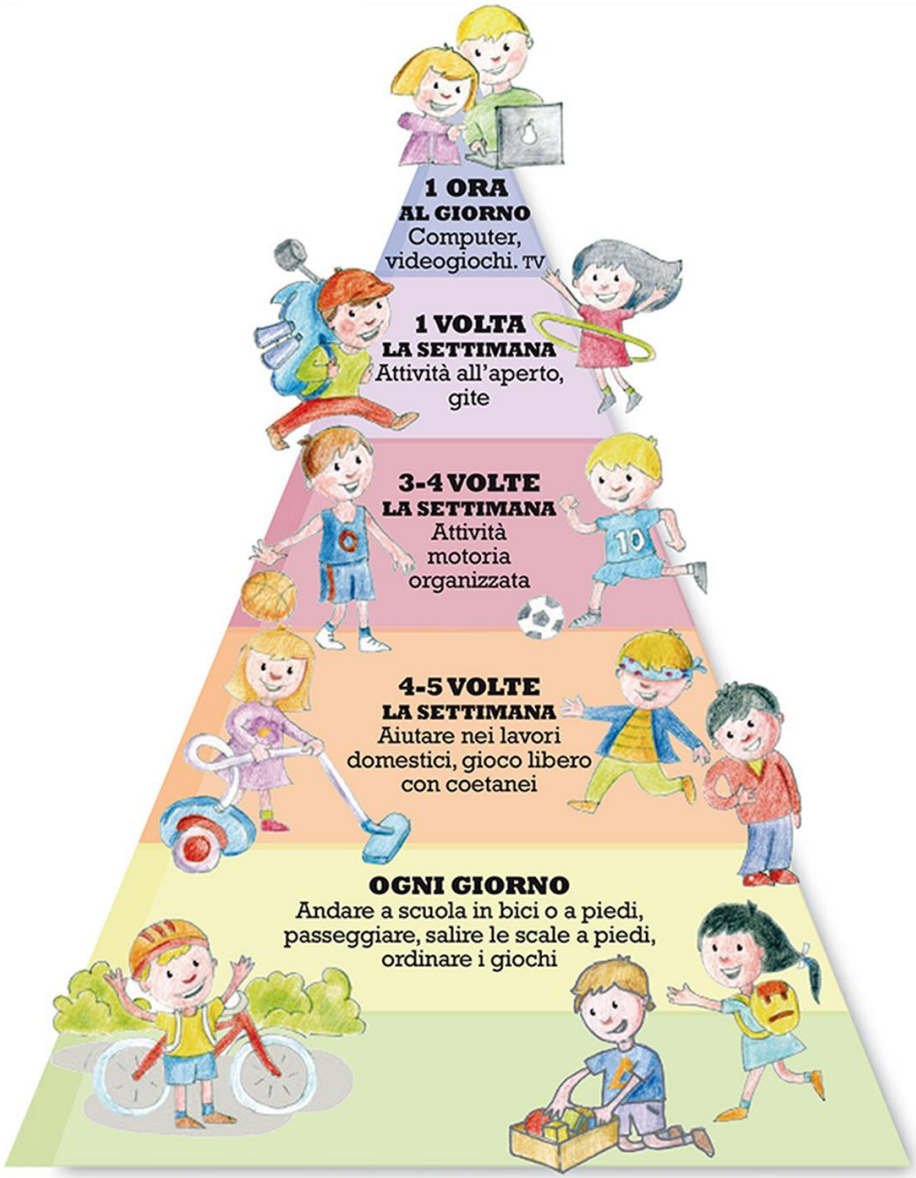
Edizione 2010

p = porzione

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

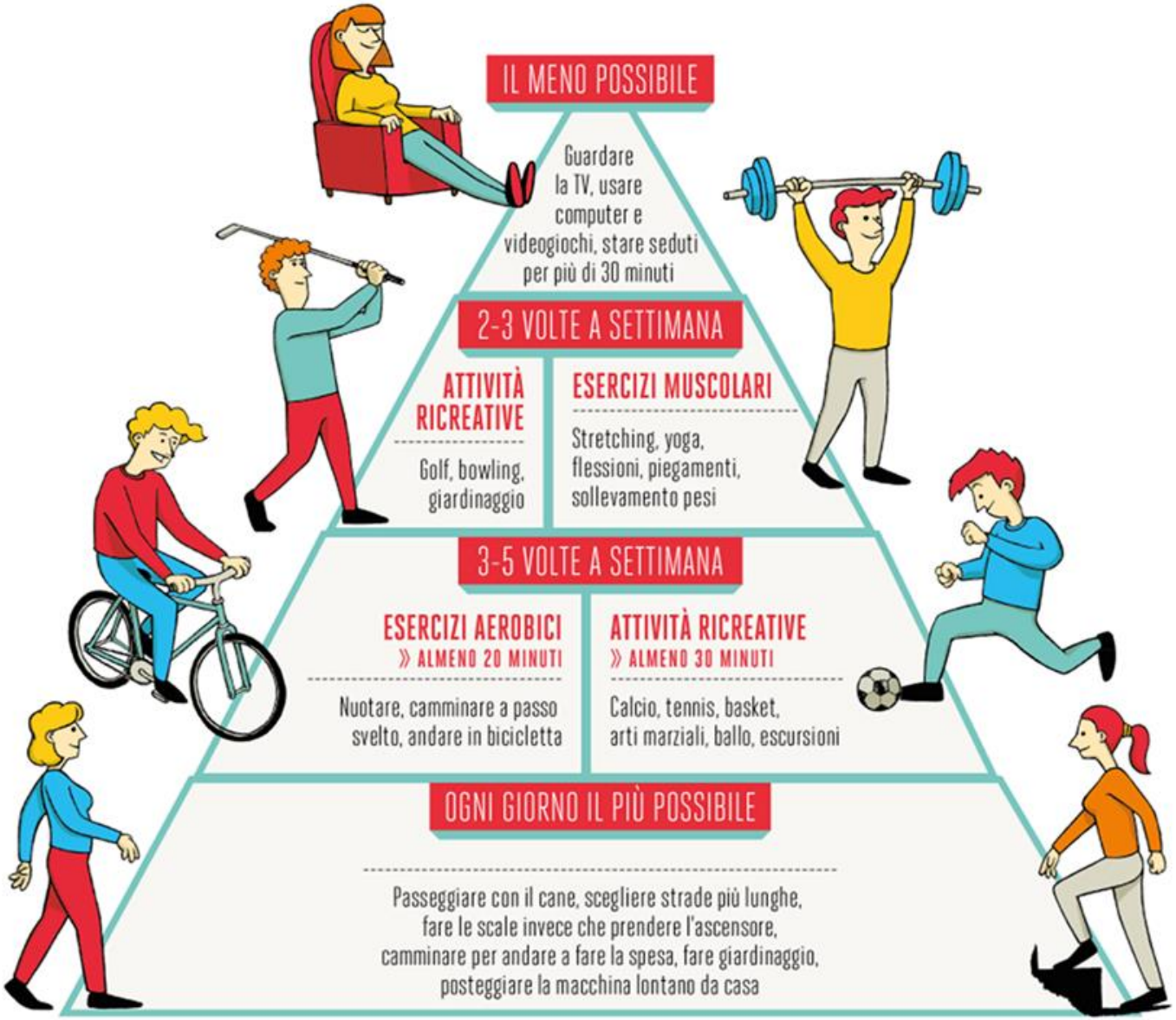
BIOMEDFOOD
take care with food

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ MOTORIA



Fonte: Società Italiana di Pediatria

LA PIRAMIDE DEL MOVIMENTO



BIOMEDFOOD
take care with food

ASSOCIAZIONI DI PIRAMIDI

BIOMEDFOOD
take care with food

CONSIGLI UTILI – TAKE HOME MESSAGE

- Imparate a scegliere voi stessi i cibi più sani in modo consapevole
- Siate curiosi di provare e sperimentare nuovi sapori e ricette
- Diffidate di messaggi pubblicitari o etichette ingannevoli, leggete con attenzione le etichette e decidete voi stessi se quel prodotto è valido o no
- Andate voi stessi a far spesa e prendete un po' di tempo per scegliere un BUON PRODOTTO, dove possibilmente non ci siano conservanti, coloranti, olii e grassi vegetali…

BIOMEDFOOD
take care with food

CONSIGLI UTILI – TAKE HOME MESSAGE

- Ricordate che il «MAI» e il «SEMPRE», così come «NIENTE» o «TROPPO» non sono buoni alleati…l'equilibrio sta nel mezzo e nelle giuste proporzioni e quantità

- Imparate ad adottare uno stile di vita sano nella quotidianità…questo non significa rinunciare a feste, cene o aperitivi…ma semplicemente cercare di mangiare in modo sano ed adeguato durante la settimana per lasciare gli sgarri sporadici nel weekend

BIOMEDFOOD
take care with food

Sana alimentazione e sport
Coniugare crescita e attività sportiva

Dott.ssa Elisabetta Strafella - Biologa Nutrizionista

BIOMEDFOOD
take care with food

Il costante aumento del sovrappeso in età infantile/adolescenziale, le cattive abitudini alimentari, l'industrializzazione eccessiva dell'offerta alimentare, rendono sempre più importante la costruzione di una cultura della nutrizione abbinata all'esercizio fisico

Una corretta alimentazione dovrebbe essere associata in modo naturale alla pratica sportiva cercando di ottimizzare la prestazione senza dimenticarsi di preservare la salute

Per varie motivazioni molti sportivi soprattutto fra i più giovani, si alimentano in maniera scorretta sia qualitativamente che quantitativamente e spesso utilizzando alimenti poco salutari

Non dimentichiamoci, infine, che l'adolescenza è una età rischiosa per l'insorgenza dei <u>disturbi del comportamento alimentare</u> e che lo sport pur essendo un mezzo per migliorare il benessere psicologico e l'autostima, in alcune situazioni agonistiche ed in soggetti predisposti, può trasformarsi in un fattore di rischio per l'insorgenza di tali disturbi, i cui esordi devono poter essere riconosciuti tempestivamente attuando così un approccio multidisciplinare volto alla risoluzione del problema.

La promozione delle salute attraverso lo sport

Gli obiettivi della strategia nutrizionale per lo sport sono

- l'ottimizzazione e conservazione dello stato di salute
- dell'efficienza psicofisica
- ottimizzare la composizione corporea
- fornire un adeguato supporto metabolico durante l'allenamento e la gara
- per un soggetto in età evolutiva si aggiunge l'importante necessità di sostenere le esigenze di accrescimento.

Ma quanto e cosa deve mangiare un bambino che fa sport?

Un soggetto in età evolutiva (bambino/adolescente) presenta nelle varie età, caratteristiche fisiologiche legate al livello di maturazione, alla velocità di crescita, al sesso (maschio-femmina) e al livello quantitativo e qualitativo dell'attività fisica svolta.

Fabbisogni nutrizionali accrescimento- attività fisica

È importante che venga valutato il **dispendio energetico** per poter ottenere una stima di quanto "far mangiare" il soggetto per sostenere

- le normali funzioni a riposo e per le attività quotidiane
- lo sforzo per l'attività fisica
- PRESERVARE e SOSTENERE UN NORMALE ACCRESCIMENTO

Fabbisogni nutrizionali accrescimento- attività fisica

L'alimentazione di un bambino e di un adolescente che pratica sport come e ancor più di quella dei suoi coetanei deve essere

- sana
- varia
- equilibrata
- organizzata possibilmente in 5 pasti giornalieri

Una delle principali peculiarità della nutrizione sportiva è che la composizione e la tempistica di assunzione dei pasti devono essere modulate tenendo conto dell'orario di allenamento e di gara al fine di ottimizzare i processi digestivi e le condizioni metaboliche per lo svolgimento delle attività e di fornire i substrati più idonei ad un recupero ottimale dopo lo sforzo fisico.

Accrescimento- attività fisica e fabbisogni nutrizionali

Proteine :

per chi pratica sport un corretto apporto di proteine è fondamentale per soddisfare il fabbisogno del tessuto muscolare e nelle fasi di recupero post esercizio.
Nei soggetti in crescita all'aumentato fabbisogno di tipo «sportivo» si aggiungono le necessità dovute all'accrescimento corporeo

Carboidrati:

nei soggetti in crescita rappresentano una fonte energetica importante che deve soddisfare le esigenze di accrescimento e le richieste per l'attività sportiva

Lipidi:

Sotto forma di grasso di deposito costituiscono una riserva di energia del corpo umano. Una eccessiva assunzione di lipidi con la dieta, (eccessiva assunzione di energia rispetto al dispendio)costituisce un fattore di rischio per il sovrappeso,mentre una scarsa assunzione (giovani atleti che seguono strategia nutrizionale per perdere peso)può essere dannoso per l'accrescimento e ritardo sviluppo puberale

In Italia una grossa fetta della popolazione in età evolutiva è classificabile fra i sedentari, un'altra situazione molto rappresentata è quella di bambini impegnanti in attività sportive organizzate non agonistiche 2-3 volte a settimana e durante tali allenamenti spesso il dispendio energetico non supera il 10%del fabbisogno giornaliero perché spesso sono presenti delle pause in campo tra un esercizio e l'altro.

Paradigma della sovrastima : la «super merenda» consumato dopo il tipico allenamento pomeridiano

«SUPER MERENDA» ????

APPORTO ENERGETICO DI CIBI E BEVANDE UTILIZZABILI PER LA MERENDA	APPORTO ENERGETICO DI COMBINAZIONI DI CIBI E BEVANDE UTILIZZABILI PER LA MERENDA
Banana 150 g: 98 Kcal	Yogurt + Banana = 181 Kcal
Panino (rosetta 50 g): 135 Kcal	
Prosciutto crudo 30 g: 80 Kcal	Panino + prosciutto crudo = 215 Kcal
Pizza bianca 100 g: 302 Kcal	
Merendine confezionate: da 120 ad oltre 200 Kcal	Merendine confezionate + aranciata: da 278 ad oltre 358 Kcal
Patatine fritte industriali (20 – 60 g): da 101 a 304 Kcal	
Yogurt 125 g: 83 Kcal	
Succo di frutta (media) 200 ml: 74 Kcal	Pizza bianca 100 g + succo di frutta 200 ml: 376 Kcal
Cola 330 ml: 139 Kcal	Patatine fritte + cola 330 ml: da 240 a 443 Kcal
Aranciata 330 ml: 158 Kcal	
Gassosa 330 ml: 138,6 Kcal	
Bevanda sportiva 500 (600) ml: 120 (144) Kcal	

Con alcuni tipi di merenda è piuttosto facile superare le 200Kcal

La programmazione di una corretta nutrizione di bambini ed adolescenti «veri agonisti» necessita di una **valutazione accurata** dell'apporto energetico

POSSIBILI CAUSE DI MALNUTRIZIONE QUALI-QUANTITATIVA NEGLI ATLETI AGONISTI
CATTIVI CONSIGLI (ad es. da parte di atleti più grandi, genitori o allenatori)
DIFFICOLTA' ORGANIZZATIVE (ad es. entrambi i genitori che lavorano e non possono preparare i pasti giusti al momento giusto o luogo di allenamento molto distante dalla scuola e dall'abitazione con conseguente impossibilità di passare da casa per alimentarsi in maniera corretta)
INAPPETENZA DA STRESS (ansia da prestazione e talvolta stress psico-fisico da super-allenamento)
ALLERGIE ALIMENTARI VERE O PRESUNTE
DIETA VEGANA NON BILANCIATA
DIETE FORTEMENTE IPOCALORICHE NEGLI SPORT CON CATEGORIA DI PESO O CON FORTE COMPONENTE ESTETICA
DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (la cui prevalenza è maggiore nella popolazione degli agonisti rispetto alla popolazione generale)

Una dieta insufficiente in energia e macro e micronutrienti può causare seri danni alla salute e scarso accrescimento staturo-ponderale , astenia, diminuzione della performance, infortuni e anche alterazioni del tono dell'umore

BIOMEDFOOD
take care with food

IDRATAZIONE!!!!!!

Importante anche l'adeguata assunzione di liquidi. Spesso negli ambienti spostivi girano falsi convincimenti sull'opportunità di bere durante gli allenamenti o durante i pasti , ma seguendo tali consigli si rischia una scarsa idratazione che può causare conseguenze importanti .

COME E QUANTO BERE:

La quantità di bevande sarà proporzionale alla massa corporea, all'intensità e alla durata dell'impegno,alle condizioni climatiche e ambientali e allo stato di adattamento dell'esercizio.

Si consiglia a titolo indicativo che i ragazzi arrivino a cominciare l'attività sportiva ben idratati e che sia adeguatamente curata la fase di reidratazione dopo l'attività fisica.

Per una adeguata reidratazione spesso è sufficiente anche la semplice acqua .
Mentre non sono adatti i soft drinks (diversi dagli sport drinks)

da sconsigliare assolutamente le bevande energetiche in età evolutiva che possono presentare sostanze stimolanti come caffeina, taurina....

Integrazione: attenzione particolare all'uso di integratori in età pediatrica

Se c'è una alimentazione variata ed equilibrata non dovrebbe esserci bisogno di alcuna integrazione a meno che non ci siano patologie che possano comportare una carenza e comunque sempre sotto controllo medico che ne accerta la reale necessità

Integrazione: riguardo a piccoli sportivi l'American Accademy of Pediatrics nel 2005 ha fortemente condannato l'uso di sostanze che dovrebbero migliorare le prestazioni sportive in bambini e adolescenti poiché pericolose per la salute e fortemente diseducativo

In fine

Per tutto quanto detto fino ad ora risulta importante prevedere dei programmi di EDUCAZIONE ALIMENTARE DIRETTI AGLI ATLETI AGONISTI E NON, AI LORO GENITORI e AGLI ALLENATORI IN MODO CHE POSSANO DIVENTARE ALLEATI PER LA SALVAGUARDIA DELLA SALUTE DEL GIOVANE SPORTIVO .

CONTATTI

Francesca Raffaelli – Biologa Nutrizionista Biomedfood S.r.l.

@ francesca.raffaelli@biomedfood.com 320-4260422

Elisabetta Strafella – Biologa Nutrizionista Biomedfood S.r.l.

@ elisabetta.strafella@biomedfood.com 338-6912590

BIOMEDFOOD
take care with food

SPINOFF
Università Politecnica delle Marche

BIOMEDFOOD S.r.l.
Via Ranieri n. 65, 60128 ANCONA
c/o Facoltà di Medicina - Polo Montedago
www.biomedfood.com **info@biomedfood.com**

BIOMEDFOOD

BIOMEDFOOD S.r.l.

BIOMEDFOOD