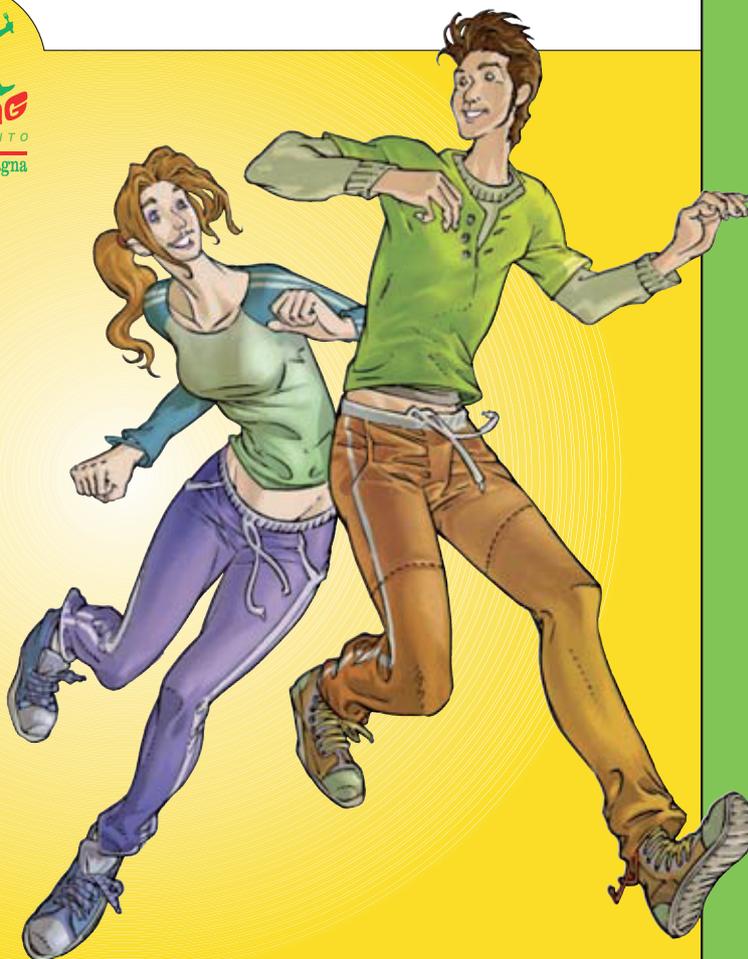


 Regione Emilia-Romagna

CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE PER UNA **CORRETTA**
ALIMENTAZIONE NELL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITA' FISICA

per DARE IL MASSIMO? NUTRIRSI AL MEGLIO!

ALCUNE regole
DI BUONA ALIMENTAZIONE



— |

| —

— |

| —

 Regione Emilia-Romagna

CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE PER UNA CORRETTA
ALIMENTAZIONE NELL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITA' FISICA

per DARE IL MASSIMO? NUTRIRSI AL MEGLIO!

ALCUNE regole
DI BUONA ALIMENTAZIONE



Consulenza scientifica, redazione testi
e collaborazione all'ideazione immagini
Vanni Barzanti

Coordinamento redazionale:
Rossana Mari, Servizio Valorizzazione delle
produzioni, Regione Emilia-Romagna
Paolo Pirani, Direzione Generale Agricoltura,
Regione Emilia-Romagna

Coordinamento editoriale:
Nino Pellacani, Fortitudo Pallacanestro

Coordinamento Progetto:
Rossella Caremi, Fortitudo Pallacanestro

Progetto grafico:
Zonamista

Illustrazioni:
Paolo Martinello e Massimo Giacon
per **Inventario**

Stampa:
Grafiche Zanini

Progetto finanziato
dalla Regione Emilia-Romagna
nell'ambito della L. R. n. 29/2002



{ **zonamista** }
comunicazione



INTRODUZIONE

Le produzioni agricole ed alimentari dell'Emilia-Romagna, tutelate dai marchi europei DOP e IGP, non solo sono buone, di una bontà "esclusiva", ma fanno bene e sono sicure.

Questi prodotti osservano disciplinari antichi e severi, sono sottoposti a controlli che ne attestano sistematicamente, pena l'esclusione, la sanità e le qualità nutritive e organolettiche.

Si tratta perciò di prodotti buoni, nutrienti e sicuri.

Un giovane sportivo, un atleta, non ha certo bisogno di una dieta anonima e standardizzata, ma di alimenti al tempo stesso nutrienti e di alta qualità, per ottenere un'alimentazione equilibrata in una fase evolutiva estremamente delicata della propria vita.

I prodotti alimentari, frutto del sistema agroindustriale regionale, sono quanto di meglio si possa offrire ai giovani che praticano un'intensa attività fisica e si dedicano all'attività sportiva, posto che il ricorso ad integratori deve essere considerata una pratica da seguire esclusivamente sotto la guida medica, un apporto straordinario per situazioni straordinarie.

Da queste considerazioni e con il supporto di esperti e medici sportivi è nata la campagna regionale **Fooding** che intende promuovere, specialmente nei confronti dei bambini e degli adolescenti, una corretta cultura dell'alimentazione e dell'attività fisica.

La presente pubblicazione, che della campagna costituisce lo strumento divulgativo, ha la finalità di condurre il giovane sportivo, insieme al proprio allenatore, attraverso l'uso di immagini e testi piacevoli ed accattivanti, ad una riflessione critica sugli alimenti e sui comportamenti alimentari.

Nel testo sono trattati gli argomenti sostanziali del tema nutrizione, gli aspetti che caratterizzano l'alimentazione di chi pratica attività sportiva in generale, gli eventuali adattamenti che la pratica di una specifica disciplina comporta, con riferimenti agli alimenti e ai prodotti agroalimentari tipici dell'Emilia-Romagna.

In sintesi proponiamo ai ragazzi di adottare un'alimentazione corretta che assicuri il soddisfacimento nutrizionale, senza trascurare il piacere del cibo e della buona tavola.

Spero che questo materiale didattico realizzato dall'assessorato agricoltura dell'Emilia-Romagna susciti interesse e stimoli la curiosità dei ragazzi a riscoprire o conoscere meglio gli eccellenti prodotti tipici del nostro territorio. Perciò ringrazio le società sportive, gli allenatori e tutti coloro che accogliendo il nostro invito collaboreranno alla diffusione presso le giovani generazioni di comportamenti orientati a mantenere un corretto stile di vita nello svolgimento dell'attività sportiva.

Tiberio Rabboni
Assessore Agricoltura

NOI e IL CIBO

La pizza con gli amici, la pausa per la merenda, la piadina romagnola, i tortellini emiliani, la mangiata di fine anno, il gelato: mangiare è un gesto naturale e semplice, ma che influenza profondamente la nostra vita.

*Per crescere servono calorie e principi nutritivi e la nutrizione della prima parte della vita influisce sull'**accrescimento** e **sviluppo** del corpo e determina, in pratica, il nostro futuro stato di salute. Gli eccessi alimentari, ad esempio, favoriscono l'obesità e le malattie ad essa collegate e l'insufficiente assunzione di calcio può predisporre all'osteoporosi in vecchiaia.*

La buona alimentazione, invece, prepara e costruisce un futuro di benessere. L'alimentazione incide anche sullo sviluppo e le funzioni del cervello; quello dell'uomo sa fare cose straordinarie: pensare e prevedere l'esito di azioni non ancora compiute e apprendere, cioè modificare il comportamento sulla base dell'esperienza. Il cervello, per



svilupparsi e funzionare nel modo migliore, richiede però, adeguati apporti alimentari.

Ciò che l'uomo mangia influenza l'umore e la capacità di concentrazione, e una buona prima colazione e la corretta distribuzione del cibo durante la giornata, migliorano le nostre performance cognitive e muscolari.

L'uomo è la *Formula Uno* degli animali per le caratteristiche del suo cervello e per l'efficienza dei suoi *sistemi di difesa*. La nostra è davvero "la difesa più forte del campionato" ma, per avere il massimo rendimento deve essere rifornita dei necessari principi nutritivi.

Le **malattie** poi, sono in agguato (obesità, diabete, ipertensione, malattie cardiocircolatorie e osteoarticolari); ma sono evitabili; in molti casi, per prevenirle è sufficiente adottare uno stile di vita ed una alimentazione corretti. Il binomio sport e cibo costituisce la ricetta vincente e alimentarsi bene, non solo è piacevole, ma è conveniente perché serve a migliorare la nostra efficienza fisica ed a farci vivere meglio e più a lungo.

 In Emilia-Romagna la produzione di verdure e ortaggi raggiunge alti livelli di qualità, grazie alle condizioni ambientali e alla capacità degli agricoltori, come nel caso dei prodotti a denominazione di origine, quali l'Asparago verde di Altedo IGP, lo Scalogno di Romagna IGP e il Fungo di Borgotaro IGP.

NOI E IL CIBO



LA NUTRIZIONE

La nutrizione è uno dei processi fondamentali ed esclusivi degli organismi viventi e prevede quattro fasi: alimentazione, digestione, assorbimento, metabolismo. Alcuni animali sono in grado di scegliere istintivamente i cibi più adatti al loro benessere e si dice che seguono la "saggezza del corpo". Per quanto riguarda l'uomo, non è così semplice. Spesso i comportamenti corretti devono essere appresi ed anche nel caso dell'alimentazione servono le giuste informazioni.

Organismo umano, apparato digerente, digestione, assorbimento

L'organismo umano è formato dall'insieme di vari organi che funzionano in modo coordinato, come in una squadra. Fra questi *l'apparato digerente* cura il primo impatto col cibo. È costituito da bocca, faringe, esofago, stomaco, intestino e ano ed alle sue funzioni è associata anche l'attività di ghiandole come fegato e pancreas.

Con *l'alimentazione* introduciamo nell'organismo gli alimenti che non possono essere assorbiti come sono e devono essere ridotti a dimensioni adatte, vale a dire digeriti. *L'assorbimento* è il passaggio dei principi

nutritivi (glucidi, lipidi, protidi, vitamine, sali e acqua) contenuti negli alimenti, dall'apparato digerente al sangue o alla linfa. Attraverso la circolazione sanguigna, i principi nutritivi assorbiti nell'apparato digerente, passano poi al fegato e successivamente vengono trasportati a tutto l'organismo e resi disponibili per tutte le cellule. Entrati nelle cellule, i principi nutritivi sono "metabolizzati", cioè *utilizzati* e forniscono **l'energia, le strutture ed i materiali regolatori** necessari per le varie attività dell'organismo.

Le parti non assorbite degli alimenti (fibra,



proteine insolubili ecc.) giungono nel tratto terminale dell'intestino e vengono eliminate sotto forma di feci

Metabolismo e principi nutritivi essenziali

Il metabolismo è il complesso delle reazioni chimiche che avvengono all'interno dell'organismo. Attraverso queste reazioni il nostro corpo utilizza i principi nutritivi, ottenendo l'energia che occorre per le varie attività e sintetizzando, vale a dire producendo, quasi tutte le sostanze che sono necessarie per il suo mantenimento e funzionamento. Le *vitamine*, i *sali minerali*, gli *acidi grassi essenziali*, gli *aminoacidi essenziali*, sono sostanze che l'organismo non è in grado di produrre e per questo si definiscono principi nutritivi essenziali. La salute e l'efficienza del nostro organismo dipendono in gran parte dall'adeguata e quotidiana assunzione

di principi nutritivi essenziali, alcuni dei quali sono contenuti negli alimenti di origine vegetale e altri in quelli di origine animale.

Principi nutritivi: funzione e bisogno

I principi nutritivi contenuti negli alimenti sono: i glucidi (zuccheri o carboidrati), le proteine (protidi), i lipidi (grassi), le vitamine, i sali minerali e l'acqua.

Attraverso il metabolismo sono utilizzati come:

1. **"materiale energetico"** (glucidi, lipidi e protidi), necessario per compiere le varie attività (pensare, lavorare, correre).
2. **"materiale costruttivo"** (protidi, lipidi, minerali, acqua e glucidi), indispensabile per la crescita e il rinnovamento dell'organismo.

 *Verdure e ortaggi ogni giorno devono far parte della nostra alimentazione. Forniscono poche calorie, ma notevoli quantità di antiossidanti, fibre, vitamina C, betacarotene e altri principi nutritivi, molto utili nell'alimentazione dello sportivo.*



3. “**materiale regolatore**” (vitamine, minerali, proteine, lipidi e acqua) necessario per regolare il metabolismo ed alcune funzioni dell’organismo (visione, coagulazione del sangue, trasmissione dell’impulso nervoso). I principi nutritivi svolgono quindi diverse funzioni (energetica, costruttiva e regolatrice), ed alcuni di essi (vitamina E, vitamina C, betacarotene, selenio, antiossidanti vegetali) hanno una attività antiossidante, vale a dire di protezione dell’organismo. Oltre ai principi nutritivi, i cibi contengono anche altre sostanze come ad esempio gli aromi e i colori, che svolgono ruoli secondari ma positivi per l’alimentazione.

C’è poi la fibra, presente nella parte esterna degli alimenti di origine vegetale, una sostanza che non viene digerita né assorbita, ma è molto importante per le funzioni dell’apparato digerente: contribuisce a determinare il senso di sazietà, stimola la “peristalsi intestinale”, cioè il procedere dei residui alimentari lungo l’intestino e quindi favorisce l’espulsione delle feci.

Esiste pertanto un **bisogno** di principi nutritivi

che deve essere soddisfatto, se desideriamo crescere e funzionare bene. L’apporto di cibo deve essere adeguato ai nostri bisogni, un po’ come le scarpe, che non devono essere né strette né larghe, se vogliamo muoverci disinvoltamente. Durata e qualità della vita dipendono anche da come si mangia e da ciò che si mangia.

Malnutrizione e stato di nutrizione

Se il bisogno alimentare non è soddisfatto o comunque il cibo ingerito è troppo, o troppo poco, o squilibrato in principi nutritivi, l’organismo va incontro a *malnutrizione* e subisce dei **danni** che nel tempo diventano sempre più gravi.

I primi a comparire sono i danni di tipo biochimico, poi quelli di tipo funzionale ed infine si manifestano anche danni di carattere anatomico. I primi due, anche se comportano una diminuita efficienza psicofisica, *non sono visibili* (si dicono quindi “subclinici”), ma sono *reversibili*, cioè recuperabili, se si torna ad un regime alimentare corretto; quelli di



tipo anatomico sono invece visibili, più gravi ed in alcuni casi *irreversibili*. Le *malnutrizioni* sono diffuse anche dove c'è molta disponibilità di cibo, come da noi. Purtroppo però non siamo in grado di percepire gli eventuali danni di natura biochimica e funzionale, e quindi non ce n'accorgiamo. Questo è particolarmente preoccupante negli anziani e nei giovani, perché anche una modesta forma di malnutrizione, può compromettere lo stato di salute e, naturalmente, la malnutrizione è da evitare anche negli sportivi perché fa "precipitare" l'efficienza fisica. Lo **stato di nutrizione** può essere valutato attraverso analisi molto precise, ma ci sono "segnali" che possiamo controllare noi stessi: la

variazione del peso abituale (magrezza o sovrappeso), la presenza di sintomi gastrointestinali, la variazione nell'assunzione di cibo e la capacità di svolgere le normali funzioni quotidiane.



L'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

L'uomo mangia perché ha fame e perché il cibo è buono, ma anche secondo l'umore e la disponibilità di tempo; ci sono poi le mode e le tantissime diete. In queste condizioni sembra davvero difficile capirci qualcosa, ma non è così.

Cos'è l'alimentazione equilibrata

E' l'equilibrio fra calorie introdotte e spese. Mangiare troppo o poco, determina, infatti, condizioni come obesità e magrezza, che sono sfavorevoli per la salute e l'efficienza dell'organismo; ma non è solo un problema di calorie. Tutti i giorni è indispensabile introdurre, oltre alle calorie, acqua, e principi nutritivi essenziali, e per far questo è necessaria una alimentazione mista

che preveda un equilibrio fra alimenti vegetali e animali.

Il nostro organismo poi è costantemente in funzione, quindi deve ricevere più "rifornimenti" durante la giornata. La corretta distribuzione del cibo migliora l'utilizzo dei principi nutritivi e facilita il mantenimento dell'efficienza psicofisica. L'alimentazione equilibrata richiede anche un corretto rapporto con gli alimenti, possibile solo se si mantiene il "piacere del cibo". Pertanto, non è vero che tutto ciò

che piace fa male, anzi, il mangiare con gusto è un'esigenza dell'alimentazione equilibrata. Esistono delle **regole** alimentari certe, e sono le seguenti:

1ª REGOLA: *mangiare un po' di tutto*, in altre parole l'alimentazione deve essere mista e comprendere alimenti di origine vegetale e animale.

2ª REGOLA: *distribuire il cibo durante la giornata* in 4-5 momenti, vale a dire: prima colazione, spuntino di mezza mattina, pranzo, merenda nel pomeriggio e cena.

3ª REGOLA: *fare una buona prima colazione.*

4ª REGOLA: *bere acqua*, anche senza avere sete, almeno 1,5-2 litri al giorno.

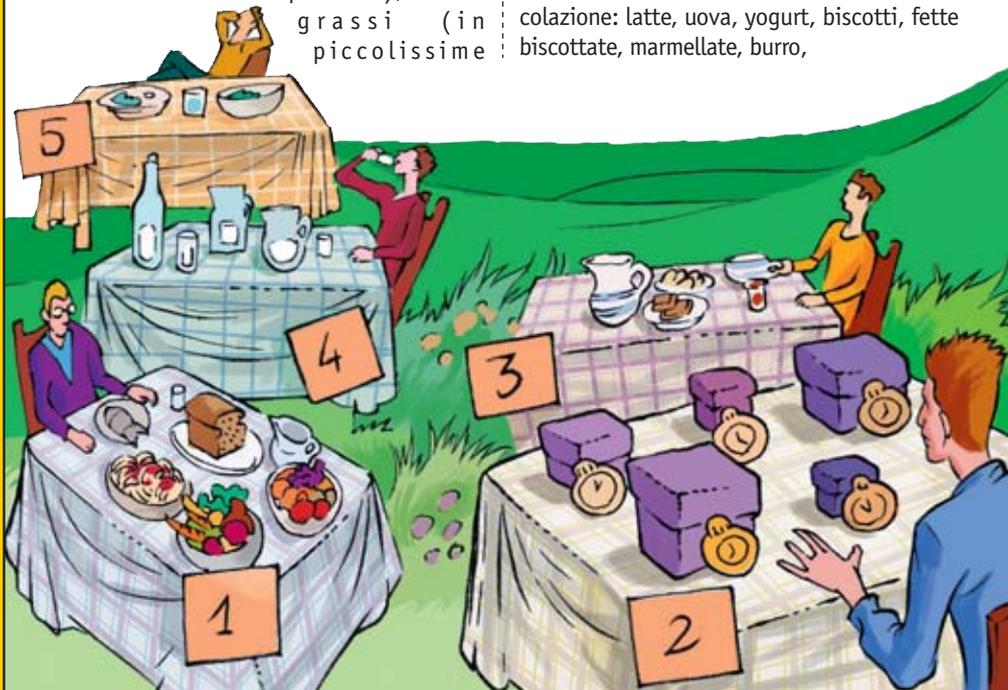
5ª REGOLA: *mantenere il piacere del cibo*, che significa anche concedere ai pasti il giusto tempo, per masticare e gustare i cibi. Per quanto riguarda l'utilizzo più specifico degli alimenti, ci sono *cibi che devono essere mangiati tutti i giorni* come: i derivati dei cereali (in quantità diversa a seconda dei casi), i latticini, la verdura e la frutta (sempre in buone

quantità), oli e grassi (in piccolissime

quantità); *altri cibi sono da alternare nel corso della settimana*, come: carni, pesci (almeno due volte la settimana), uova e legumi.

Prima colazione e spuntini

La prima colazione è fondamentale per "accendere" la nostra giornata. L'organismo è a digiuno dalla sera precedente e la prima colazione è necessaria a "metterlo in moto". Una buona prima colazione incide positivamente sulle prestazioni della mattinata, migliorando le capacità psicofisiche e diminuendo la frequenza degli infortuni. L'organismo umano ha una notevole capacità d'adattamento e funziona anche con regimi alimentari sbagliati, tuttavia, *saltare la prima colazione è come partire per il "Gran Premio" col serbatoio vuoto* e questo, naturalmente, compromette la "gara" di tutta la giornata. Un caffè o un tè non sono una prima colazione, mentre numerosi sono gli alimenti che possono contribuire a formare una buona prima colazione: latte, uova, yogurt, biscotti, fette biscottate, marmellate, burro,



vari cereali, prosciutto crudo o cotto, pane, torta fatta in casa, miele, frutta e succhi di frutta, sono gli alimenti più adatti per ottenere un buon risultato.

La classica colazione con caffelatte, pane, burro, marmellata è sicuramente una buona combinazione di cibi, ma per i giovani, a maggior ragione se praticano un'attività sportiva, è consigliabile un "rinforzo" con alimenti a carattere proteico come uova, prosciutto e formaggio. Gli *spuntini* che interrompono gli intervalli fra prima colazione e pranzo e fra pranzo e cena, non dovranno essere necessariamente consistenti; qualche biscotto o un frutto possono bastare. Di sicuro caffè, té e aperitivi vari, non sono spuntini, mentre invece lo sono: yogurt, frutta, latte, uova, panini e formaggio.

Acqua

L'acqua è casa, doccia, fontane, piscine, ambiente e piacevoli panorami; è una presenza gradevole, ma anche preziosa. L'uomo è in gran parte costituito d'acqua e "funziona ad acqua" e bere acqua è importantissimo, soprattutto nei bambini, negli anziani e negli sportivi. La perdita d'acqua da parte del corpo (*disidratazione*) determina, infatti, un'imponente diminuzione dell'efficienza psicofisica, non sempre accompagnata dallo stimolo della sete. Pertanto è necessario **bere anche senza avere sete**. L'acqua può essere ingerita anche con gli alimenti, in particolare frutta, verdura e succhi, ma per soddisfare completamente il bisogno, l'acqua deve anche essere bevuta nella misura di 1,5 - 2 litri il giorno. L'acqua è una risorsa straordinariamente preziosa ma limitata, quindi deve essere usata bene e non sprecata.



Il Prosciutto di Parma, come i tanti altri prodotti da salumeria della nostra Regione, è un alimento ad alto valore nutritivo e calorico. Fornisce proteine, minerali, vitamine, creatina e lipidi, la cui quota prevalente è rappresentata dall'acido oleico.



GLI ALIMENTI

Gli alimenti hanno un *valore calorico ed un valore nutritivo*. **Il valore calorico** è dovuto al contenuto in glucidi, lipidi e protidi, che forniscono rispettivamente 4, 9 e 4 calorie per grammo; **il valore nutritivo** è legato anche al contenuto in *vitamine, minerali ed acqua, che non forniscono calorie*.

Alimenti come verdura, pesci magri, yogurt, frutta, latte e carni magre, sono ad alto valore nutritivo e basso valore calorico, mentre le carni grasse ed i formaggi sono alimenti ad alto valore calorico ed alto valore nutritivo. Poi ci sono classificazioni elaborate secondo semplici criteri:

1. Gli alimenti riuniti nello stesso gruppo hanno caratteristiche nutrizionali simili.
2. **I gruppi alimentari** sono diversi gli uni dagli altri per il differente valore calorico e

nutritivo e per il contenuto di specifici *principi nutritivi caratterizzanti*.

Dire, ad esempio, che verdura e frutta si caratterizzano per il contenuto di vitamina C, beta carotene, antiossidanti e fibra, significa che, per soddisfare il bisogno nei suddetti principi nutritivi, non si può fare a meno di mangiare quotidianamente frutta e verdura. Un altro aspetto che definisce i nostri cibi è la loro **qualità**, determinata dall'insieme delle caratteristiche igieniche, nutrizionali ed organolettiche (odore, sapore e colore). A questo proposito ci aiutano i "Marchi di Qualità" creati dall'Unione Europea: **DOP (Denominazione di Origine Protetta)**, **IGP (Indicazione Geografica Protetta)**, che garantiscono il rispetto di severe norme di produzione e certificano la qualità degli alimenti.



I GRUPPI ALIMENTARI

ALIMENTI	SIGNIFICATO NUTRITIVO	PRINCIPI NUTRITIVI CARATTERIZZANTI
Carni magre, pesci magri, e uova	Basso apporto calorico e alto apporto nutritivo	Proteine di alto V.B. (*), minerali (ferro), vitamine B
Latte e yogurt	Basso apporto calorico e alto apporto nutritivo	Proteine di alto V. B. (*), calcio, vitamine B
Frutta e verdura	Basso apporto calorico e medio apporto nutritivo	Vitamina C, betacarotene, fibra, antiossidanti
Legumi	Basso apporto calorico e alto apporto nutritivo	Glucidi complessi, ferro, vitamina B1, proteine di medio V.B. (*), fibra
Carni grasse e pesci grassi	Alto apporto calorico e alto apporto nutritivo	Proteine di alto V.B. (*), vitamine, minerali
Formaggi	Alto apporto calorico e alto apporto nutritivo	Calcio, proteine di alto V.B. (*), vitamine B
Frutta secca	Alto apporto calorico e alto apporto nutritivo	Vitamine (B1-B6- E), minerali (ferro), acidi grassi essenziali, antiossidanti, fibra
Cereali e derivati, tuberi	Alto apporto calorico a carattere glucidico	Glucidi complessi, vitamina B1
Oli e grassi	Alto apporto calorico a carattere lipidico	Lipidi, acidi grassi essenziali, vitamina E

(*) V. B. = Valore Biologico

 Le carni magre sono alimenti ad alta densità nutritiva e bassa densità calorica in grado di fornire proteine, minerali, vitamine B, carnitina e creatina, principi nutritivi molto importanti nell'alimentazione dello sportivo.



Sono considerate *magre*, tutte le **carni** o alcuni loro tagli, incluse le frattaglie e le carni lavorate, il cui contenuto in grassi è inferiore al 6% come: vitello, vitellone, manzo magro, coniglio, faraona, maiale magro, piccione, petto di pollo, petto di tacchino, fegato di bovino, trippa di bovino, fegato di suino. A questo gruppo appartiene anche il **Vitellone bianco dell'Appennino centrale, prodotto regionale a marchio IGP**.

Per quanto riguarda i **pesci**, sono magri quelli il cui contenuto in grassi è inferiore al 6% quali: rombo, merluzzo, orata non d'allevamento, passera, spigola, sogliola, sarda; sono magri anche i **molluschi** (vongole, polpi, calamari) ed i **crostacei** (aragoste e gamberi). I pesci, nei confronti delle carni, hanno un più basso contenuto di proteine e ferro, ma una maggior quantità di iodio, fluoro e selenio e presentano acidi grassi di differente qualità. Le **uova**, pur avendo un contenuto in grassi pari a circa l'11 %, sono comunque comprese in questo gruppo, dato che l'apporto calorico globale, pari a 156 Kcal/100 g, non è

particolarmente elevato. Le uova sono alimenti di altissimo valore nutrizionale e le proteine ivi contenute sono quelle a più alto valore biologico. La loro digeribilità dipende dal tipo di cottura; quelle "in camicia" e "alla coque" sono facilmente digeribili.

Al gruppo "latte e yogurt" appartengono i vari tipi di latte (intero, semiscremato, scremato) e lo yogurt. La legislazione italiana definisce il **latte** come "prodotto proveniente dalla mungitura regolare, completa ed ininterrotta di mucche lattifere in buono stato di salute" e se non specificato diversamente, si tratta di latte di mucca. Sempre per la legge, si può considerare **yogurt** "il latte fermentato che contiene più di due milioni di microrganismi vivi per grammo". La salute dell'apparato digerente è fondamentale per il benessere dell'organismo e lo yogurt, oltre a mantenere i pregi nutritivi del latte ed essere più digeribile, favorisce la salute e la funzionalità dell'intestino.

Gli alimenti appartenenti al gruppo **frutta**, se si escludono le castagne e l'avocado, e soprattutto **verdura**, sono a basso contenuto



calorico. Al primo gruppo appartengono: albicocche, arance, ciliegie, cocomeri, fichi, fragole, loti, mele, meloni, pere, pesche, prugne, kiwi, e uva; al secondo: carciofi, cardi, carote, cavoli, cicoria, finocchi, lattuga, pomodori, peperoni, radicchio, sedano, spinaci.

Sono numerosi i prodotti ortofrutticoli a marchio IGP presenti in Emilia-Romagna: **Asparago verde di Altedo, Scalogno di Romagna, Pera dell'Emilia-Romagna, Pesca e nettarina di Romagna, Marrone di Castel del Rio e Fungo di Borgotaro.**

Il gruppo dei **legumi** comprende: fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave e soia; quest'ultima, si differenzia dalle altre leguminose per il maggiore contenuto in proteine ma, soprattutto, in lipidi e calorie e per il più basso contenuto in glucidi complessi.

Carni grasse (castrato, insaccati, oca) e **pesci grassi** (anguilla, aringa, orata

d'allevamento, salmone, sgombrò, tonno) sono alimenti ad alto contenuto lipidico e calorico, ma anche dall'elevato valore nutrizionale e gastronomico. Dato che uno degli obiettivi della corretta alimentazione è l'equilibrato rapporto col cibo, anche questi prodotti possono far parte della nostra alimentazione. Si tratta di collocarli correttamente nella settimana alimentare ed utilizzarli in quantità non eccessiva e assieme a cibi non altrettanto calorici.

Prosciutto di Parma, Prosciutto di Modena, Culatello di Zibello, Salame, Coppa e Pancetta Piacentina, Salamini Italiani alla cacciatora tutti a marchio di certificazione DOP e **Mortadella di Bologna, Zampone e Cotechino di Modena** a marchio IGP, sono i salumi tipici di qualità che ci offre la nostra Regione.

I **formaggi** sono alimenti ad alto contenuto lipidico e calorico, ma anche

 Tra le carni magre, il cui contenuto in grassi è inferiore al 6%, sono da considerare i tagli selezionati di vitello e vitellone - come il **Vitellone bianco dell'Appennino Centrale** - la carne di manzo magro, di coniglio, di faraona, di pollo e di tacchino.



dall'elevato valore nutritivo. Veri e propri "integratori naturali", sono da usare con attenzione, ma sono preziosi per soddisfare il bisogno nutritivo, soprattutto per quanto riguarda il calcio.

I formaggi prodotti nella Regione Emilia-Romagna a marchio DOP sono: **il Parmigiano-Reggiano, il Grana Padano ed il Provolone Valpadana.**

Al gruppo della **frutta secca** appartengono: noci, nocciole, arachidi, pistacchi e mandorle. Si tratta di alimenti dall'elevato contenuto lipidico e calorico, da consumare con molta moderazione, ma utili per soddisfare il bisogno di antiossidanti e acidi grassi.

Il gruppo **cereali e derivati, e tuberi** comprende ogni tipo di pane e di pasta, compresa quella all'uovo, cracker, fette biscottate, vari prodotti da forno, pizza, riso, polenta, cereali soffiati e patate. A questo gruppo, come prodotto regionale a marchio IGP appartiene la **Coppia ferrarese**, il tipico pane di Ferrara, mentre è in attesa di riconoscimento il marchio DOP alla **Patata di Bologna**. Nelle patate, il contenuto di glucidi complessi, e quindi di calorie, è molto inferiore rispetto a quello dei cereali. Altra cosa sono le patate fritte, particolarmente ricche di grassi e di calorie.

Il gruppo degli **oli e grassi** comprende tutti i tipi di grasso animale o vegetale, usato come condimento: lardo, strutto, burro, panna, margarina, maionese, olio di oliva e oli di semi. I prodotti regionali a marchio DOP di questo gruppo sono l'**Olio Extra Vergine d'oliva di Brisighella**, e l'**Olio Extra Vergine d'oliva Colline di Romagna**.

Altre due categorie di alimenti molto comuni sulle nostre tavole sono:

- i **dolci**, alimenti a base di zucchero a cui sono aggiunti, in quantità diverse, altri ingredienti quali farina, burro, panna, latte, uova, frutta candita, cioccolato, aromi e additivi. Hanno tutti un elevato valore calorico ma, soprattutto quelli fatti in casa, anche un notevole valore nutrizionale. Non è vero che "sono buoni, ma, sarebbe meglio non mangiarli"; si tratta di prodotti speciali e quindi anche il loro utilizzo deve essere speciale. Le quantità permesse variano con l'età, il tipo d'attività fisica e lo stato di salute degli individui.

- le **bevande alcoliche** hanno un ruolo prevalentemente "sociale", come complemento della vita di relazione. Il loro valore nutrizionale è modesto e legato quasi esclusivamente al contenuto in antiossidanti. L'aspetto più significativo di questi prodotti è il loro contenuto in alcol, sostanza che non può essere considerata un principio nutritivo. L'alcol, se assunto in quantità eccessive, procura notevoli danni all'organismo. I danni diretti interessano l'*apparato gastroenterico* (gastrite, ulcera, pancreatite), *il fegato* ("fegato grasso", epatite alcolica, cirrosi) ed *il sistema nervoso centrale* (confusione mentale, psicosi alcolica, "delirium tremens", dipendenza). Tra i danni indiretti possiamo considerare la responsabilità nel causare gli incidenti stradali. Esiste in ogni modo una quantità non pericolosa, che le autorità sanitarie indicano in 0,35 g/Kg di peso corporeo ideale, pari a circa 2 - 3 bicchieri di vino al 10% di alcol, che un adulto può assumere ogni giorno.

Nel caso dei giovani, è invece opportuno evitare di assumere bevande alcoliche, almeno fino al raggiungimento della maturità sessuale.

Contenuto in alcol delle principali bevande alcoliche:

BEVANDA	GRADO ALCOLICO	Gr. di alcol (*) in 100 ml.	Calorie da alcol per 100 ml
Vino	da 8 a 20	da 6,3 a 15,8	da 44,1 a 110,6
Birra	da 3 a 10	da 2,4 a 7,9	da 16,8 a 55,3
Super alcolici	superiore ai 40	superiore ai 31,6	superiore a 221,2
Amari	da 27 a 57	da 21,3 a 45	da 149,1 a 315,0

(*) I grammi di alcol si ottengono moltiplicando il grado alcolico per 0,79 e ogni grammo di alcol fornisce 7 calorie

ALIMENTAZIONE E SPORT

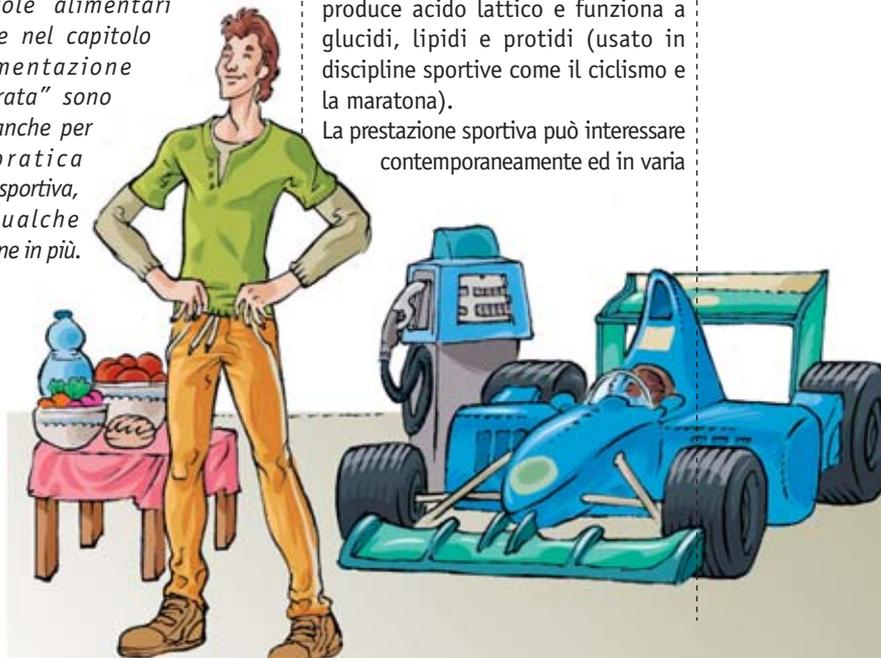
La prestazione sportiva è il risultato di un'attività che coinvolge tutto l'organismo. Per ottenere il massimo d'efficienza servono allenamento, corretta alimentazione e adatto stile di vita.

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale in quanto:

1. Influenza la struttura dell'organismo.
2. Determina l'efficienza del metabolismo.
3. Fornisce i "materiali energetici" (glucidi, lipidi e proteine) necessari per la contrazione muscolare e l'attività dei sistemi coinvolti nella prestazione sportiva.
4. Determina l'entità dei depositi di energia (glicogeno e fosfocreatina muscolari).

In pratica, interviene sulla "carrozzeria", il "motore" ed il "serbatoio" e fornisce il "combustibile" cioè l'energia, per le varie attività.

Le regole alimentari indicate nel capitolo "L'alimentazione equilibrata" sono valide anche per chi pratica attività sportiva, con qualche attenzione in più.



Energia

I meccanismi attraverso i quali l'organismo ottiene l'energia necessaria per svolgere l'attività fisica sono tre. L'*anaerobico alattacido*, basato sugli accumulatori depositati nei muscoli (*fosfocreatina*), è in grado di fornire energia con estrema rapidità, si esaurisce rapidamente, non richiede ossigeno e non produce acido lattico (utilizzato ad esempio nell'atletica per i 100 m. piani, nei salti e nei lanci). L'*anaerobico lattacido*, che non richiede ossigeno, produce acido lattico e funziona solo a glucidi (per esempio utilizzato negli 800 m. piani). L'*aerobico*, che richiede ossigeno, non produce acido lattico e funziona a glucidi, lipidi e protidi (usato in discipline sportive come il ciclismo e la maratona).

La prestazione sportiva può interessare contemporaneamente ed in varia

! La tradizione emiliano-romagnola mette a disposizione, anche dello sportivo, una notevole varietà di salumi tipici. Questi prodotti, straordinaria sintesi di qualità gastronomiche e di valore nutrizionale, contribuiscono a dare tono alla nostra alimentazione.

misura questi tre meccanismi, oppure riguardare solo uno di essi.

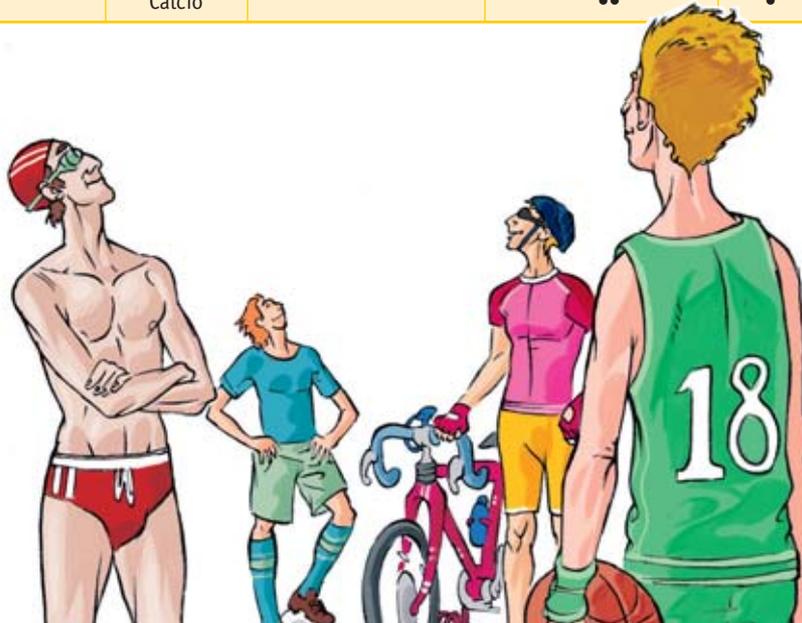
Le proteine sono un combustibile "metabolicamente" poco economico anche se una certa quantità di energia (10-15%), nel caso degli sforzi di tipo aerobico, deriva sempre da questi principi nutritivi ed in particolare

dagli aminoacidi a "catena ramificata".

Gli acidi grassi dei lipidi sono ampiamente utilizzabili, ma richiedono sempre la disponibilità di ossigeno; al contrario, i glucidi, sono in grado di fornire energia, anche in condizioni anaerobiche, cioè in assenza di ossigeno.

Meccanismi bioenergetici utilizzati in alcuni sport

Attività sportiva	Specialità	Anaerobico alattacido	Anaerobico lattacido	Aerobico
Atletica leggera	Lanci e salti	•••		
	100 Mt	•••		
	400 Mt	•	••	
	800 Mt		•••	
	Maratona			•••
Ciclismo	Gara in linea		••	•
	Giro d'Italia			•••
Tennis	Singolo		••	•
	Doppio		•	••
Nuoto	50 Mt	••	•	
	100 Mt	•	••	
	200 Mt		••	•
	800 Mt			•••
Sport di squadra	Basket		•••	
	Volley	••	•	
	Calcio		••	•



Alimenti e principi nutritivi nello sportivo

Il benessere e l'efficienza dell'organismo sono molto legati al peso del corpo; esiste infatti un peso ideale che consente di esprimere il massimo rendimento e la massima durata della vita.

Sottopeso e soprappeso sono da evitare e per raggiungere e mantenere il peso forma occorre curare l'apporto di *principi nutritivi essenziali* e calibrare l'introduzione delle *calorie*.

L'adeguato **apporto di proteine** permette di ottimizzare la struttura dell'organismo (carrozzeria) e l'efficienza del metabolismo (motore). Negli sportivi l'assunzione di proteine deve essere pari a 1,4 - 1,6 g di proteine/kg di peso corporeo ideale/al giorno e se si vuole soddisfare il bisogno in aminoacidi essenziali, almeno 1/3 di queste proteine deve essere di origine

animale, da *carni, pesci, uova e latticini* (latte, yogurt, formaggi). Le **vitamine** sono principi nutritivi regolatori e durante l'attività fisica sono particolarmente impegnate a livello del *metabolismo energetico* (vitamine B), del sistema nervoso (vitamine B) e dei *meccanismi antiossidanti* (vitamina E, vitamina C, betacarotene). Le carenze vitaminiche, anche se limitate, hanno ripercussioni molto negative sul rendimento psicofisico. Ai fini della prestazione sportiva, è quindi molto importante soddisfare il bisogno vitaminico.

Gli alimenti più ricchi in vitamine sono *carni, pesci, uova e latticini* per le vitamine del gruppo B (B1, B2, B6, B12, PP), e per la B1 anche i *legumi*, mentre *verdura e frutta* sono ricche di vitamina C e betacarotene. Il consumo di questi alimenti, possibilmente freschi, consente in genere un buon apporto di vitamine. Fra i **minerali**, quelli con un ruolo di maggiore rilievo per l'attività fisica sono *ferro, magnesio* (metabolismo energetico) e *selenio* (meccanismo antiossidante). I prodotti d'origine animale come *carni, pesci, uova e latticini*, sono i più adatti a soddisfare il bisogno minerale; per quanto riguarda il magnesio, alimenti

! Per chi vuole formaggi di qualità, nella nostra Regione non c'è che l'imbarazzo della scelta. Tra i prodotti che hanno ottenuto la DOP oltre al **Parmigiano-Reggiano**, al Grana Padano ed al Provolone Valpadana, sono in attesa del riconoscimento lo Squacquerone di Romagna ed il Formaggio di Fossa di Sogliano al Rubicone.



utili sono anche *la frutta secca, i legumi, i vegetali a foglia e i cereali integrali*. L'apporto di adeguate quantità di **ferro** è uno dei problemi più importanti che lo sportivo deve affrontare. L'insufficiente apporto del minerale, molto frequente soprattutto fra gli adolescenti e le donne, compromette notevolmente l'efficienza dell'organismo. Gli alimenti adatti a soddisfare il bisogno di ferro sono *carni, frattaglie, uova, pesci, legumi, frutta secca, ortaggi verdi*, ma occorre tener presente che il ferro contenuto negli alimenti d'origine animale è quello più facilmente utilizzabile dall'organismo.

Poi ci sono i **glucid**i, principi nutritivi molto importanti nell'alimentazione dello sportivo; glucidi significa energia e il loro apporto è basilare per sintetizzare e mantenere il *glicogeno muscolare*, vale a dire la riserva energetica fondamentale per sostenere lo sforzo.

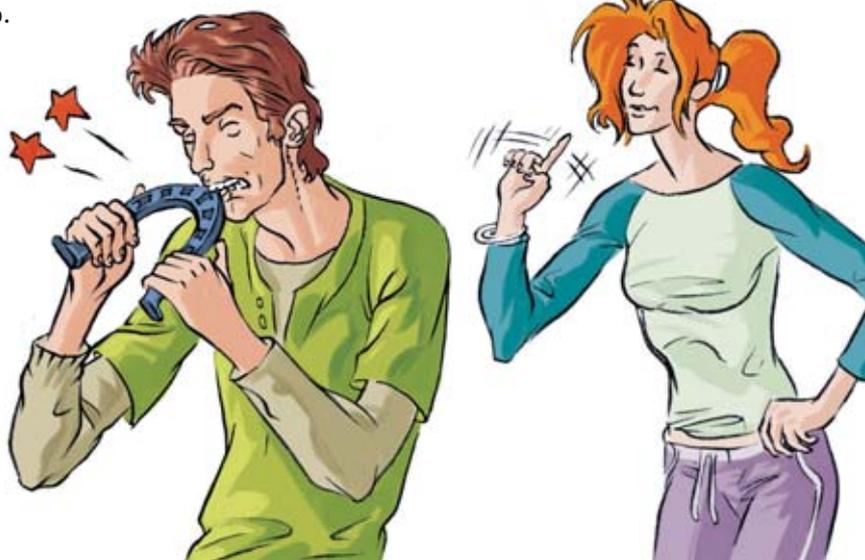
I glucidi possono essere semplici, come quelli delle marmellate e del miele, o complessi, come quelli dei cereali e dei loro derivati. Questi ultimi (pane, pasta e prodotti da forno), devono essere assunti in maggiore misura, perché sono i più adatti per il nostro organismo.

L'alimentazione dello sportivo dovrà essere prevalentemente basata sugli alimenti ad alto apporto nutritivo e a basso apporto calorico (carni magre, verdura, pesci magri, frutta, yogurt, latte, legumi, uova) e su quelli ad alto apporto calorico di natura glucidica (derivati dei cereali, tuberi), necessari questi ultimi per regolare l'assunzione di calorie ed evitare carenze ed eccessi di peso e per mantenere valori di glicogeno muscolare compatibili con una buona efficienza fisica.

Integratori alimentari

Fanno parte di una categoria di prodotti destinati ad una alimentazione particolare e in ambito sportivo esistono integratori a base di vitamine, minerali, glucidi e proteine (aminoacidi ramificati, creatina, carnitina). I principi nutritivi contenuti negli integratori sono presenti anche negli alimenti, generalmente in quantità sufficiente a soddisfare i bisogni.

In certe situazioni, come l'accrescimento, l'adolescenza, la gravidanza, l'invecchiamento, le malattie del fegato e l'intensa attività

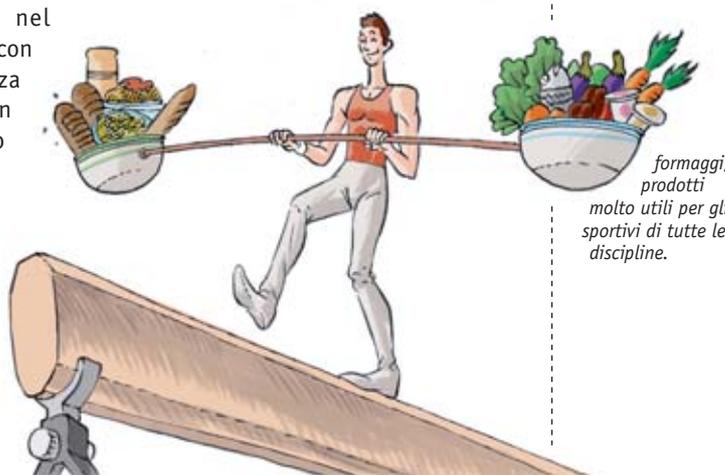


fisica, non è facile soddisfare il bisogno nutrizionale solo con gli alimenti, e può essere opportuno l'utilizzo di integratori, in particolare per ferro, calcio, vitamine del gruppo B. Di solito non serve un'integrazione per creatina e carnitina, perché, oltre ad essere presenti in alcuni alimenti, sono sostanze che l'organismo è in grado di sintetizzare.

Le *maltodestrine* invece sono prodotti realmente utili, d'origine glucidica e di facile digeribilità; sono efficaci nel "mantenere" livelli di glicemia (glucosio nel sangue), compatibili con una buona efficienza psicofisica. In definitiva, l'attento utilizzo degli alimenti consente di soddisfare il bisogno nutrizionale e l'uso d'integratori può essere necessario solo in alcuni casi, come l'intensa attività fisica e nello sportivo adolescente ed anziano.

In particolare, nel caso dei giovani che tutti i giorni si allenano per diverse ore, può essere opportuno - sentito il parere del medico - l'utilizzo di maltodestrine per soddisfare il bisogno energetico e mantenere il livello di glicogeno muscolare e di vitamine, minerali e aminoacidi, per il mantenimento metabolico, strutturale e funzionale dell'organismo.

! I latticini sono necessari per realizzare un'alimentazione equilibrata. Un formaggio come il Parmigiano-Reggiano, è una "bomba" di principi nutritivi, un vero e proprio integratore naturale. Il contenuto di proteine, calcio, aminoacidi ramificati, carnitina e vitamine B rendono il Parmigiano-Reggiano, come gli altri



formaggi, prodotti molto utili per gli sportivi di tutte le discipline.

L'ALIMENTAZIONE E LA GARA

Il periodo che precede la gara è molto importante; in questa fase il rispetto delle regole alimentari può essere decisivo per il risultato.

L'alimentazione dovrà essere "giusta" per quanto riguarda:

1. L'alimentazione nei giorni prima della gara;
2. L'ultimo pasto prima della gara;
3. La razione di attesa.

L'alimentazione nei giorni che precedono la gara.

Consente di "mettere a punto" la struttura, il metabolismo e di ottimizzare la disponibilità di materiale energetico (glicogeno e fosfocreatina muscolare).

Nell'ambito della classica alimentazione mista, nei giorni prima della gara, si dovrà curare in particolare l'assunzione di *glucidi complessi* (pane e pasta), di *vitamine del gruppo B* (carni, pesci, uova), di *aminoacidi ramificati* (coniglio, pesce, formaggio), di *acido oleico* (olio extra vergine d'oliva), di *creatina* (carni, pesci), di *carnitina* (petto di pollo, tacchino, cavallo, coniglio, latte, yogurt, formaggio) e di *antiossidanti* (verdura e frutta). Per soddisfare queste necessità, nell'ambito dei prodotti regionali a marchio di qualità garantita dall'Unione Europea (DOP e IGP) ci vengono offerte diverse possibilità: **Coppia Ferrarese, Pesca e nettarina di Romagna, Pera dell'Emilia-Romagna, Marrone di Castel del Rio, Asparago verde di Altedo, Vitellone bianco dell'Appennino centrale, Olio Extra**

Vergine di oliva di Brisighella, Olio Extra Vergine d'oliva Colline di Romagna, Parmigiano-Reggiano, Grana Padano, Provolone Valpadana, Prosciutto di Parma, Prosciutto di Modena, Culatello di Zibello.

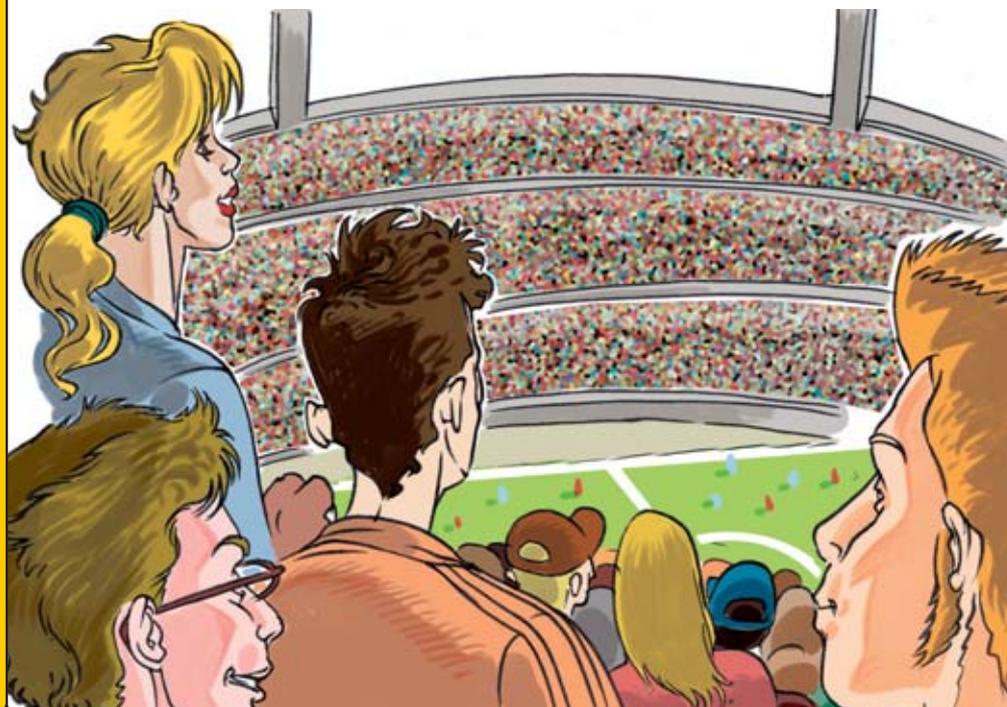
Un ventaglio di prodotti che in ogni periodo dell'anno, consente di soddisfare le esigenze della preparazione fisica e quelle del palato. La disponibilità di *glicogeno muscolare*, decisiva per ottenere una buona prestazione, è strettamente legata all'assunzione di glucidi complessi (derivati dei cereali, pane, pasta); per "*caricare i muscoli*", nel caso degli sport di squadra come calcio, pallacanestro, pallavolo, rugby, ecc., ed anche negli sport individuali, è necessaria un'alimentazione ricca di questi alimenti, nei 2-3 giorni che precedono la gara.



UN'ALIMENTAZIONE RICCA DI GLUCIDI

Colazione	latte, biscotti, cereali o pane con marmellata, oppure spremuta di frutta con 1 fetta di torta casalinga e 4 fette biscottate con miele, oppure tè o succo di frutta, toast con prosciutto e formaggio, oppure uovo alla coque, yogurt, biscotti, miele, bevanda calda.
Spuntino di metà mattina	un frutto grande e yogurt, oppure 1 fetta di pane con miele
Pranzo	pasta al pomodoro o al sugo di verdure con formaggio grattugiato, carne magra o prosciutto crudo magro, verdure miste, pane, frutta e crostata
Spuntino nel pomeriggio	frutta o succo di frutta con qualche biscotto secco.
Cena	Pasta al pomodoro o riso con olio extra vergine di oliva e formaggio grattugiato, carne magra o pesce magro o prosciutto crudo o cotto, pane, verdure, frutta e dolce

 **La Coppia ferrarese**, unico pane a marchio IGP della Regione Emilia-Romagna, è molto saporita e adatta ad essere consumata da sola o accompagnata a qualunque contorno.



Il pasto prima della gara

Può influenzare il rendimento psicofisico e quindi il risultato della gara stessa, perciò deve essere “giusto” dal punto di vista nutrizionale e soprattutto digeribile. Il processo digestivo impegna tutto l'organismo e non deve coincidere con la prestazione sportiva. Per una buona digeribilità è opportuno che il pasto sia consumato *almeno 3 ore prima*, che sia a base di piatti semplici, *limitato nella quantità* ed a basso tenore di grassi (pasta, carne magra o pesce magro, pane, frutta e dolce).

Poiché gli individui hanno capacità digestive diverse, è ragionevole basarsi *sull'esperienza personale* ed eventualmente distanziare di più il pasto dall'impegno fisico e/o limitarne la quantità (un piatto di pasta con olio extra vergine di oliva e formaggio grattugiato può essere sufficiente).

L'attesa

Durante il riscaldamento e nell'attesa della gara si consumano energie, può essere quindi opportuno, tra l'ultimo pasto importante e la gara (ad almeno 20 minuti prima dell'inizio) e fra una batteria e l'altra, un “*rifornimento*”, che dovrà essere di piccole quantità, facilmente digeribile e di natura glucidica. Si possono utilizzare *cibi solidi come biscotti, paste di frutta, fette biscottate, miele, frutta*, oppure *bevande energetiche come succo di frutta diluito in acqua*, oppure *preparazioni a base di glucidi e sali (drink di maltodestrine e glucosio, saccarosio, fruttosio, sodio, potassio, magnesio, vitamine B)*. Tuttavia, data la particolarità del momento, l'eventuale assunzione di cibo (bevanda o alimento solido) e la quantità da ingerire, sono aspetti che vanno gestiti *sulla base delle abitudini e dell'esperienza personale*.



Durante la gara

L'alimentazione durante la gara ha lo scopo di mantenere l'equilibrio idrico e salino dell'organismo e valori di glicemia compatibili con una buona efficienza psicofisica. La disidratazione del corpo e l'*abbassamento della glicemia* causano, infatti, una progressiva riduzione del rendimento con conseguenze molto negative *come mal di testa, confusione, perdita di destrezza, astenia* (mancanza di forza), *impossibilità a continuare il lavoro*.

Bere acqua durante lo sforzo è fondamentale ai fini della prestazione e l'alimentazione durante la gara è basata sull'assunzione di **acqua, sali e glucidi**.

Se la gara supera ampiamente le quattro ore, dovranno essere previsti anche degli apporti proteici, vitaminici e talvolta lipidici. Le "attenzioni alimentari" riguardano: le pause, gli intervalli e la gara vera

e propria, momenti nei quali saranno utilizzate *bevande e/o cibi solidi* secondo la situazione e il tipo di gara.

Nelle *pause* delle gare, durante i *cambi* tra i giocatori, alla fine dei set o nell'*intervallo* delle partite, si consiglia l'uso di bevande energetiche come *té zuccherato*, oppure preparazioni a base di glucidi e sali (drink di *maltodestrine e glucosio, saccarosio, fruttosio, sodio, potassio, magnesio, vitamine B*), mentre durante la gara è da preferire l'utilizzo di **sola acqua o di bevande idrosaline isotoniche**.

Per quanto riguarda *il ciclismo*, soprattutto nel corso delle *gare a tappe*, è opportuna un'alimentazione più completa, necessaria per mantenere elevati i livelli di rendimento della giornata e per soddisfare i bisogni nutrizionali.

Acqua, bevande a base di glucidi e sali, barrette a

 *I derivati dei cereali come i diversi tipi di pane, sono essenziali per realizzare un'alimentazione equilibrata. Soprattutto negli sportivi, il consumo quotidiano di questi alimenti è fondamentale per caricare i muscoli di energia.*



carattere glucidico, proteico e vitaminico, piccoli panini a base di formaggio e miele, sono le possibilità da utilizzare secondo le situazioni e il momento della gara.

Dopo la gara

In occasione d'impegni agonistici molto ravvicinati, e quindi anche nei periodi d'intenso allenamento, il pronto *recupero* è fondamentale per garantire la continuità di rendimento. L'alimentazione, a questo riguardo, è decisiva perché consente di:

1. *Ripristinare l'equilibrio idrico e salino e le riserve energetiche* (glicogeno e fosfocreatina muscolare).

2. *Mantenere la struttura dell'organismo e l'efficienza metabolica.*

3. *Ottimizzare le difese dell'organismo.*

È importante *alimentarsi subito dopo la gara*, utilizzando qualunque tipo di bevanda purché *non alcolica*: acqua, succhi di frutta diluiti in acqua, bevande energetiche e saline. In pratica, l'alimentazione del dopo gara prevede due momenti: il prima del pasto e il pasto.

Il *prima del pasto* comporta, entro la prima mezz'ora dopo la fine della gara, l'assunzione di una *bevanda* costituita da acqua, sali e maltodestrine nella misura, queste ultime, di 1 g/Kg di peso corporeo; bere questa bevanda consente una più veloce sintesi del glicogeno muscolare ed un parziale ripristino dell'equilibrio idrico e salino.

In questa fase, in ogni caso, è importante *bere molto*, anche solo acqua e più di quello che l'organismo richiede attraverso il meccanismo della sete. Il pasto vero e proprio va consumato non prima di 1,5-2 ore ed entro le 3-4 ore dopo l'impegno. È basato sull'apporto abbondante di glucidi complessi, soprattutto sotto forma di pane e pasta, per ripristinare le riserve di glicogeno muscolare; un secondo piatto non troppo consistente a base di carne magra, o pesce magro, o formaggio, un contorno a base di verdura cotta, frutta ed eventualmente un dolce da forno.

Questo schema di riferimento, per l'alimentazione del dopo gara, riguarda i casi di grande impegno fisico protratti per diversi giorni.



Per un recupero adeguato, dopo la gara, è generalmente sufficiente bere molto e curare la completezza del pasto.

Se l'impegno sportivo si svolge la sera, il pasto dopo la gara dovrà essere "leggero": frutta, yogurt, ed eventualmente qualcosa di più consistente, come un piatto di pasta, sono le scelte possibili, da utilizzare secondo l'esperienza personale.

L'orario di gara

L'alimentazione deve essere regolata anche in funzione dell'orario di gara. Quando la gara si svolge di **mattina**, la colazione, se possibile, deve essere consumata almeno due ore prima. Deve essere leggera e ricca di glucidi spalmabili e facilmente digeribili: tè, biscotti, fette biscottate, marmellata e miele, oppure succo di frutta con un toast, ed è opportuno evitare i latticini che potrebbero causare problemi digestivi.

Nelle discipline di lunga durata (ciclismo, maratona) la colazione deve essere più consistente ma digeribile: pasta o riso con olio extra vergine d'oliva e formaggio grattugiato, oppure omelette con formaggio e prosciutto, o toast. Quando la gara si svolge nel **pomeriggio** la colazione deve essere abbondante ed il pranzo completo, ma "controllato" nella quantità, riducendo in particolare la quota di carne, pesce, prosciutto, formaggio. Se la gara si svolge di **sera** la colazione deve essere abbondante e il pranzo di mezzogiorno sarà il pasto principale: riso o pasta al burro o all'olio extra vergine d'oliva, carne magra o pesce magro, patate o carote lessate, uno o due panini, una fetta di dolce. Il pasto serale, anticipato intorno alle 17.00-18.00, può avere una impostazione diversa secondo le abitudini e l'esperienza personale: pasta condita con formaggio, pane e piccole quantità di carne magra o prosciutto crudo magro

ed eventualmente frutta e dolce da forno, oppure piccoli panini con prosciutto crudo magro o formaggio.

 In Emilia-Romagna la produzione di frutta è molto diffusa e ha raggiunto alti livelli di qualità: albicocche, ciliege, fichi, fragole, kiwi, mele, prugne, uva e, tra i prodotti IGP il Marrone di Castel del Rio, la Pera dell'Emilia-Romagna e la Pesca e Nettarina di Romagna.



L'ALIMENTAZIONE IN ALCUNE DISCIPLINE SPORTIVE

Calcio

Il calcio è un'attività sportiva ad impegno aerobico anaerobico alternato. Durante la partita si alternano momenti di corsa a bassa intensità e momenti di sprint con movimenti veloci e rapidi cambi di direzione a componente prevalentemente lattacida. Fra i singoli giocatori l'attività di camminata, di jogging, di sprint, di dribbling e di salti, può essere distribuita in modo anche molto differente a seconda delle specifiche attitudini e dei ruoli. La disponibilità di glicogeno muscolare è in ogni caso fondamentale per esprimere la massima efficienza durante tutta la partita. *L'alimentazione, nei due o tre giorni che precedono la gara, sarà molto ricca di glucidi complessi sotto forma di derivati dei cereali (pane e pasta), e comprenderà anche carni e pesci magri, uova,*

latticini, verdura e frutta.

Nell'intervallo della partita è consigliato l'uso di bevande energetiche e saline, mentre durante la partita è preferibile *assumere acqua o bevande idrosaline isotoniche*. Gran cura va rivolta all'ultimo pasto prima della gara e al dopo la gara, soprattutto in occasione di tornei che prevedono impegni molto ravvicinati.

Pallavolo

La pallavolo è uno sport in cui si alternano periodi d'intensa attività, della durata massima di pochi secondi (salti, "squat", cambi veloci di posizione), con lunghi periodi di abbassamento dell'intensità dello sforzo o di riposo assoluto. È una attività a impegno aerobico anaerobico



alternato, a componente prevalentemente lattacida. Dal punto di vista della disponibilità d'energia rivestono un ruolo di rilievo sia i depositi di glicogeno, sia quelli di fosfocreatina. *L'alimentazione, nei due tre giorni che precedono la gara, sarà a buon contenuto di glucidi complessi sotto forma di derivati dei cereali (pane e pasta), ma comprenderà anche carni e pesci magri, uova (creatina e precursori della creatina), latticini, verdura e frutta.*

Durante i cambi e le pause si possono utilizzare bevande energetiche e saline, mentre nel corso della partita è preferibile l'utilizzo di sola acqua o di bevande idrosaline isotoniche. Gran cura va riservata all'ultimo pasto prima della gara e al dopo gara, soprattutto in occasione di tornei che prevedono impegni molto ravvicinati.

Pallacanestro

La moderna pallacanestro presenta un gioco molto dinamico, con veloci cambi di direzione e contropiedi sempre più rapidi. È una attività ad impegno aerobico anaerobico alternato, ma a componente sempre più lattacida. I glucidi rappresentano la fonte energetica fondamentale e la disponibilità di glicogeno muscolare è elemento essenziale per mantenere l'efficienza durante tutta la partita. *L'alimentazione, nei due o tre giorni prima della gara, sarà molto ricca di glucidi complessi sotto forma di derivati dei cereali (pane e pasta), e comprenderà anche carni e pesci magri, uova, latticini, verdura e frutta.*

Durante i cambi e le pause di gioco, si possono utilizzare bevande energetiche e saline, mentre durante la partita è preferibile l'utilizzo di sola acqua o di bevande idrosaline isotoniche.

! *La corretta alimentazione prevede ogni giorno il consumo di frutta. Questa categoria di alimenti fornisce, in genere, poche calorie ma significative quantità di antiossidanti, fibra, vitamina C, betacarotene e principi nutritivi necessari nell'alimentazione dello sportivo.*



Grande attenzione va rivolta all'ultimo pasto prima della gara e a quello dopo la gara, soprattutto in occasione di tornei che prevedono impegni di gioco molto ravvicinati.

Ciclismo

Il ciclismo è disciplina in *gran parte aerobica*; diviene *anaerobica nei percorsi di salita, durante i repentini cambi di ritmo e nel caso dello sprint finale*. I principi nutritivi utilizzati a scopo energetico sono i glucidi, i lipidi e le proteine.

L'alimentazione, nei giorni che precedono la gara, sarà molto ricca di glucidi complessi sotto forma di derivati dei cereali (pane e pasta), ma comprenderà anche carni e pesci magri, uova, latticini, frutta e verdura. L'alimentazione durante la gara è decisiva per il risultato della gara stessa e per il "mantenimento" dell'efficienza nei giorni successivi. Nelle gare che durano più giorni e nei periodi di intenso allenamento, è fondamentale anche la grande cura per l'alimentazione del dopo la gara.



Nuoto

Ad esclusione del fondo, la durata delle gare di nuoto è tale da coinvolgere principalmente i meccanismi anaerobico lattacido e lattacido. Dal punto di vista della disponibilità d'energia sono importanti sia i depositi di glicogeno che quelli di fosfocreatina. *L'alimentazione, nei due o tre giorni prima della gara, sarà a buon contenuto di glucidi complessi sotto forma di derivati dei*

cereali (pane e pasta), ma comprenderà anche carni e pesci magri, uova (creatina e precursori di creatina), latticini, frutta e verdura. La pausa dopo il riscaldamento e fra una gara e l'altra può essere molto lunga e l'attesa è un momento che va gestito anche dal punto di vista dell'alimentazione. Si possono utilizzare cibi solidi o bevande, secondo i momenti e l'esperienza personale dell'atleta. Grande attenzione va rivolta all'ultimo pasto prima della gara e all'alimentazione del dopo la gara, soprattutto nel caso di competizioni che prevedono impegni molto ravvicinati. Quando è necessario assumere cibo poco tempo prima di entrare in acqua (allenamenti nella mattina e nel primo pomeriggio), il pasto dovrà essere moderato nella quantità e altamente digeribile, quindi di semplice preparazione e a base prevalentemente glucidica, come per esempio un piatto di pasta condito con formaggio.

In queste occasioni è l'alimentazione di tutta la giornata che deve essere riorganizzata; se i pasti che precedono gli allenamenti sono necessariamente "limitati" dal punto di vista della quantità e qualità, gli spuntini e la cena dovranno prevedere anche l'utilizzo di carni, pesci, uova, latticini, verdura e frutta, per rispondere adeguatamente alle esigenze nutrizionali.

Le linee generali riportate per l'alimentazione dello sportivo sono valide anche per gli sport non esplicitamente citati, come: atletica, ginnastica, scherma, tennis, ecc.).

TESTI DI RIFERIMENTO E SITI INTERNET

NUTRIZIONE

1. **LARN – “Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana” Revisione 1996**

EDRA, Milano, 1996

2. *Barzanti V.*

“Nutrizione: una via piacevole al benessere”

EDRA, Milano, 1998

3. *Carnovale E., Marletta L.*

Tabelle di Composizione degli Alimenti

EDRA, Milano, 2000

4. *Mariani A., Cannella C.*

Fondamenti di nutrizione umana

Pensiero Scientifico, Roma, 1999

ALIMENTAZIONE E SPORT

5. *Meccoli B.*

Alimentazione e sport

Piccin, Padova 1999

6. *Topi G.*

Alimentazione dell'atleta

Lombardo, Roma, 1993

7. *McArdie W.D., Katch F.I., Katch V.L.*

Alimentazione nello Sport

Casa Editrice Ambrosiana, Milano, 2001.

8. *Giampietro M.,*

L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport

Pensiero Scientifico, Roma, 2005

AGRICOLTURA E ALIMENTAZIONE

9. *Lazzarini E., Passerini V.*

Frutta e verdura, salute e bellezza a tavola

Regione Emilia-Romagna, 1995

10. *Ventura A. (a cura di)*

Atlante dei prodotti Dop e Igp dell'Emilia-Romagna

Supplemento Agricoltura n. 16/2003, Regione Emilia Romagna seconda edizione 2003

11. *Ministero delle Politiche Agricole e forestali e Regioni*

Cultura che nutre - kit per insegnanti

Giunti progetti educativi, nuova edizione, 2004

12. *Osservatorio agroambientale di Cesena (a cura di)*

Fattorie didattiche dell'Emilia-Romagna. Guida ai percorsi didattici nelle aziende agricole

Regione Emilia-Romagna, 2005

13. *Regione Emilia-Romagna*

Coltiviamo progetti con gusto

Le proposte della Regione Emilia-Romagna per l'orientamento dei consumi e l'educazione alimentare Carthusia 2005

SITI WEB

1. www.ermesagricoltura.it

2. www.regione.emilia-romagna.it/fattoriedidattiche

3. www.sinu.it

4. www.inran.it

5. www.sportsci.org

prodotti dop e igr in Emilia-Romagna



Nome del prodotto DOP/Igp	Ente detentore del DOP/Igp
DOP Parmigiano Reggiano	Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano
DOP Grana Padano	Consorzio per la Tutela del Formaggio Grana Padano
DOP Provolone Valpadana	Consorzio Tutela Provolone Valpadana
DOP Prosciutto di Parma	Consorzio del Prosciutto di Parma
DOP Prosciutto di Modena	Consorzio del Prosciutto di Modena
DOP Culatello di Zibello	Associazione Produttori per la Tutela del Culatello di Zibello
DOP Salame Piacentino	Consorzio fra Produttori dei Salumi Tipici Piacentini
DOP Coppa Piacentina	
DOP Pancetta Piacentina	
DOP Salamini Italiani alla Cacciatora	Associazione Industriali delle Carni (Ass.I.Ca)
DOP Olio di Oliva di Brisighella	Cooperativa Agricola Brisighellese (CAB)
DOP Colline di Romagna	Associazione Regionale Produttori Olivicoli (A.R.P.O.)
DOP Aceto Balsamico Tradizionale di Modena	Consorzio fra Produttori di Aceto Balsamico Tradizionale di Modena
DOP Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia	Consorzio fra Produttori di Aceto Balsamico Tradizionale di Reggio Emilia
IGP Mortadella Bologna	Associazione Industriali delle Carni (Ass.I.Ca)
IGP Zampone Modena	Associazione Industriali delle Carni (Ass.I.Ca)
IGP Cotechino Modena	Associazione Industriali delle Carni (Ass.I.Ca)
IGP Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale	Consorzio Produttori Carne Bovina Pregiata delle Razze Italiane
IGP Fungo di Borgotaro	Consorzio Comunalie Parmensi
IGP Scalogno di Romagna	Associazione Turistica Pro Loco
IGP Marrone di Castel del Rio	Consorzio Castanicoltori di Castel del Rio
IGP Pera dell'Emilia Romagna	Centro Servizi Ortofrutticoli (C.S.O.)
IGP Pesca e Nettarina di Romagna	Centro Servizi Ortofrutticoli (C.S.O.)
IGP Coppia Ferrarese	Associazione per la Valorizzazione del Pane Tipico Ferrarese
IGP Asparago di Altedo	Associazione "Comitato Promotore la Sagra dell'Asparago Verde di Altedo"

Per informazioni sulla campagna Fooding:

Regione Emilia-Romagna

Assessorato Agricoltura

Viale Silvani, 6 - 40128 Bologna

Tel. 051 284434 - fax 051 284359

rmari@regione.emilia-romagna.it

staff@fortitudo.it

