

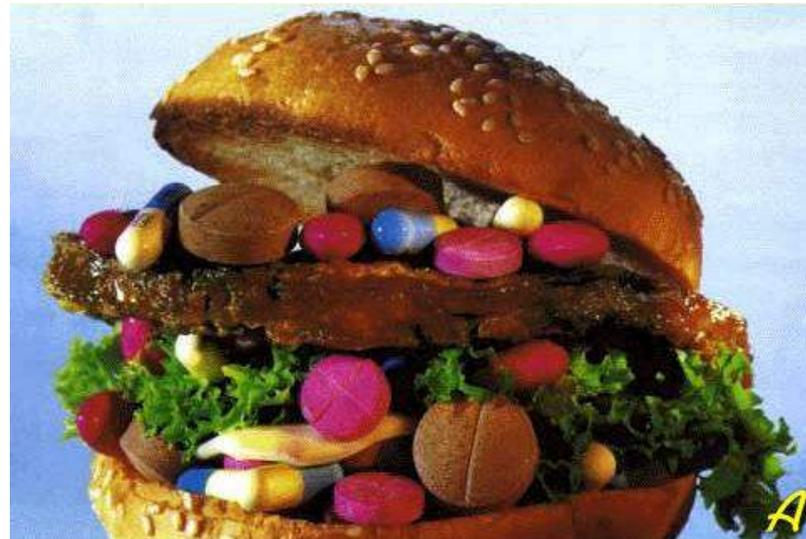
Alimentazione e sport

Gli INTEGRATORI

Sono realmente utili ?

Fanno bene o fanno male alla salute ?

E' senza dubbio un tema di grande attualità



Innanzitutto il concetto di “INTEGRAZIONE” presuppone una dieta carente o inadeguata, tanto da richiedere una supplementazione a base di sostanze che compensino il deficit nutrizionale.

“Mai come in questi ultimi decenni, nei Paesi industrializzati, vi è stata abbondanza di cibo; un cibo iperproteico ed ipercalorico che spesso è alla base dell’obesità che si sta diffondendo in modo pauroso e preoccupante. Perché allora la necessità di integratori alimentari ?”.

S. Garattini, Negri News, 2003

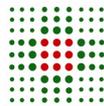
Chi assume integratori dunque ritiene scontato, in assenza di riscontro medico che attesti delle carenze, che la propria alimentazione non sia sufficiente alle richieste dell’organismo.

**Fare attività
fisica
=
salute**



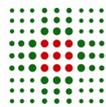
La pratica dell'uso di integratori è soprattutto una moda, un'alimentazione incentrata sul consumo di carboidrati, frutta e verdura contiene una quantità più che soddisfacente di nutrienti.





ALIMENTAZIONE E SPORT

- Un'alimentazione sana ed equilibrata è fondamentale per tutti coloro che praticano attività motoria, e non solo per i professionisti.
- Carenze o eccessi alimentari possono influenzare **NEGATIVAMENTE** in primo luogo la salute, ma anche la prestazione sportiva.

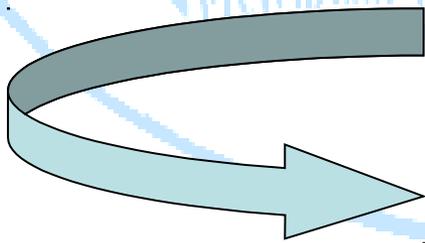


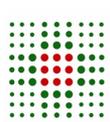
**ALIMENTAZIONE
SQUILIBRATA
+
SEDENTARIETA'**

*Palestra
Sicura*

Metti al sicuro

Prevenzione e Benessere



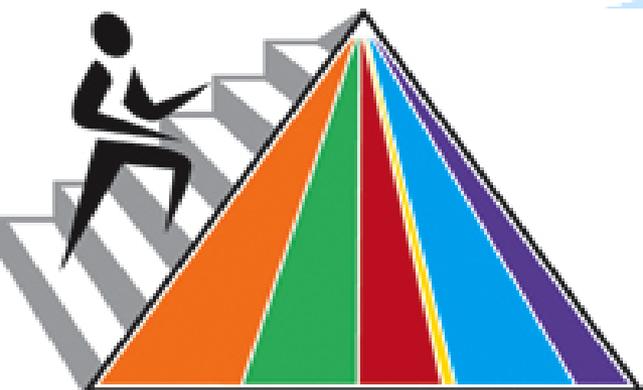


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

**ANTI
DOPING**
CENTROREGIONALE

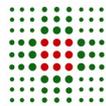
ALIMENTAZIONE E SPORT





MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

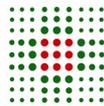
Il binomio
“CORRETTA
ALIMENTAZIONE +
ESERCIZIO FISICO
REGOLARE” è
fondamentale migliorare lo
stile di vita, prevenire e
combattere il sovrappeso



QUALE DIETA?

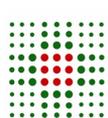
- Per mantenere lo stato di salute più a lungo possibile
- Per coprire tutti i fabbisogni nutrizionali
- Per primeggiare nella pratica sportiva

***LA DIETA MEDITERRANEA E'
LA SCELTA VINCENTE!***



LA DIETA MEDITERRANEA

- Assicura un corretto apporto di CARBOIDRATI, PROTEINE, GRASSI e FIBRA
- Copre i fabbisogni di SALI MINERALI e VITAMINE
- E' SEMPLICE da seguire
- Soddisfa il PALATO
- NON necessita di INTEGRAZIONI



*Ministero delle Politiche
Agricole e Forestali*

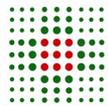


*Istituto Nazionale di Ricerca
per gli Alimenti e la Nutrizione*

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA



revisione 2003



Controlla il peso e mantieniti attivo

- **Più cereali, legumi, ortaggi e frutta**
- **Grassi: scegli la qualità e limita la quantità**
- **Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: nei giusti limiti**
- **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
- **Il sale meglio poco**
- **Bevande alcoliche con moderazione**
- **Varia spesso le tue scelte a tavola**
- **Consigli speciali per persone speciali**
- **La sicurezza dei cibi dipende anche da te**

*Palestra
Sicura*

*Metti al sicuro
il tuo benessere*



..parliamo di integrazione..
..un esempio per
tutti..l'integrazione proteica..



LE PROTEINE

- CARNE, PESCE, UOVA, FORMAGGI E LEGUMI sono fondamentali per il turn-over cellulare e per le funzioni vitali dell'organismo





LE PROTEINE

VALORE BIOLOGICO

- V.B.: N trattenuto dall'organismo per l'accrescimento o mantenimento. (VB: Ntrattenuto/Nassorbito)
- ALTO VALORE BIOLOGICO: contengono tutti gli 8 aminoacidi essenziali (uova, carne, pesce, latte e formaggi)
- MEDIO VALORE BIOLOGICO: contengono un quantitativo ridotto di uno o più aminoacidi essenziali (es.metionina e cistina per legumi)
- BASSO VALORE BIOLOGICO: non contengono uno o più aminoacidi essenziali (es.lisina per cereali)



LE PROTEINE

- 100 gr di fesa di bovino \Rightarrow 21,8 gr di proteine
- 150 gr di merluzzo \Rightarrow 25,5 gr di proteine
- 70 gr di prosciutto crudo \Rightarrow 17,8 gr di proteine
- 50 gr di parmigiano \Rightarrow 16,7 gr di proteine
- 100 gr di fagioli secchi crudi \Rightarrow 20,2 gr di proteine
- 1 uovo di gallina \Rightarrow 12,4 gr di proteine



PROTEINE



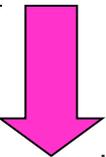
..ma le troviamo anche in altri alimenti..

- 100 gr di pane comune \Rightarrow 8,1 gr di proteine
- 100 gr di pasta di semola \Rightarrow 10,9 gr di proteine
- 100 gr di riso parboiled \Rightarrow 7,4 gr di proteine
- 50 gr di fette biscottate \Rightarrow 5,7 gr di proteine



FABBISOGNO QUOTIDIANO DI PROTEINE

- Uomo di 80 kg
- 1,3 gr/ Kg di proteine  104 gr/die
- In una dieta da 2300 Kcal/die


18% di proteine/die

..un pasto normale..

ALIMENTO	QUANTITA'	gr PROTEINE
Latte PS	200 gr	7 gr
Fette biscottate	50 gr	5.7 gr
Pasta	100 gr	10.9 gr
Fesa di bovino	200 gr	43.6 gr
Pane comune	100 gr	8.1 gr
Merluzzo	150 gr	25.5 gr
TOTALE GRAMMI DI PROTEINE		100.8 gr/die



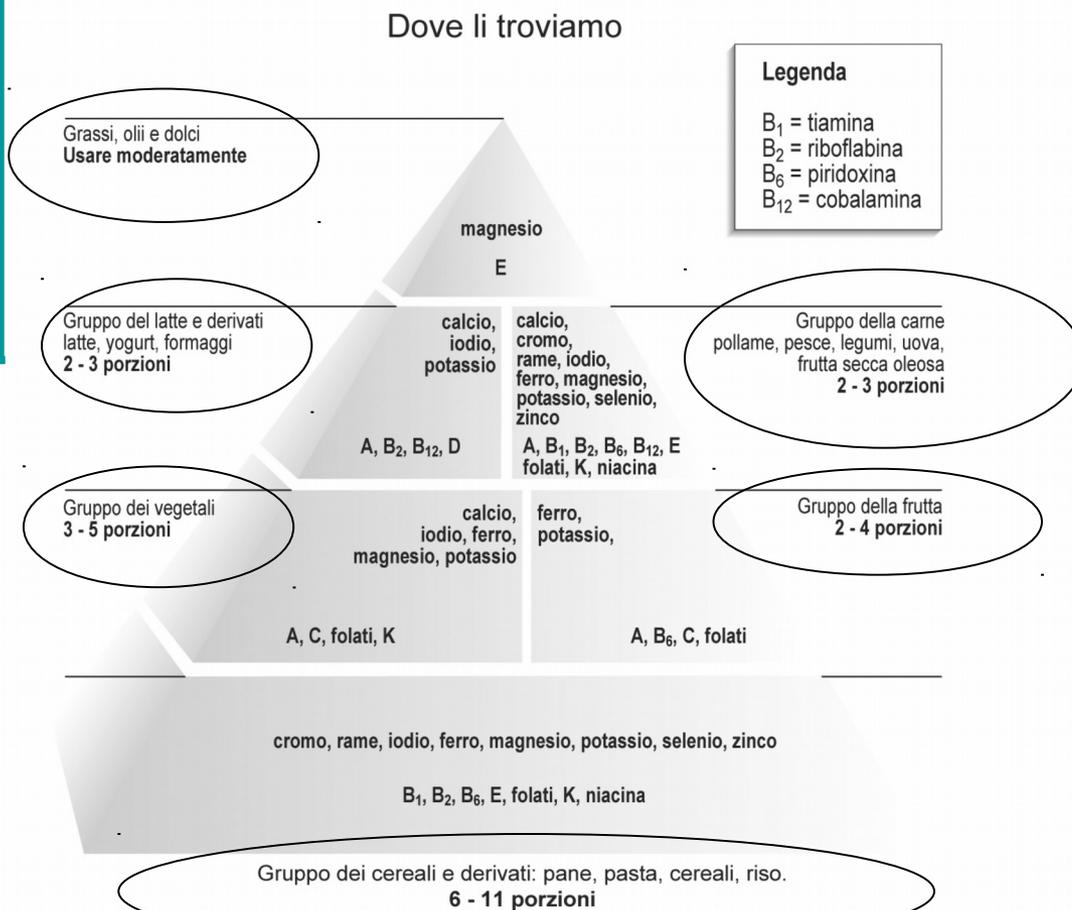
..consumando quotidianamente tutti questi alimenti, raggiungiamo facilmente il fabbisogno proteico giornaliero, senza dover ricorrere al consumo di alcun integratore!

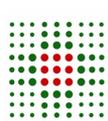
LA PIRAMIDE DEI MICRONUTRIENTI

Vitamine e minerali nella piramide degli alimenti

“varia spesso le tue scelte a tavola” (L.G n° 8)

Seguendo la stagionalità degli alimenti ed alternandone il consumo, è possibile coprire tutti i fabbisogni dei micronutrienti.



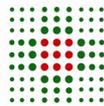


COSA FARE?

- Dedichiamo tempo al consumo dei pasti
- Ricordiamoci i 5 pasti al giorno
- Non dimentichiamo le 5 porzioni al giorno di frutta e verdura
- Seguiamo la stagionalità dei cibi
- Riduciamo il consumo di sale..preferiamo spezie ed erbe aromatiche
- Beviamo acqua
- Evitiamo il “fai-da-te”



Palestra Sicura
Mettiti al sicuro
il tuo benessere
prevenzione e Benessere



**“ Può il cibo da solo
fornire tutti i nutrienti necessari
a mantenere un buono stato di salute ?**

**Un alimentazione varia ed equilibrata,
fornisce un apporto bilanciato ed “unico” che
non può essere sostituito prendendo
combinazioni di supplementi in pillole !! ”**

Prevenzione e Benessere

**Dossier Integratori. La nostra salute 2005
F.Tripi G.Savino S.Severi**