



REGIONE DEL VENETO

ASSESSORATO ALLA TUTELA
DEL CONSUMATORE,
SICUREZZA ALIMENTARE
E SERVIZI VETERINARI



In collaborazione con:



Parti con il piede giusto

10 consigli per tagliare il traguardo della salute

Corri a Padova!

**MARATONA
S. ANTONIO**



Servizio Igiene
Alimenti e Nutrizione



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Scuola di Specializzazione
in Scienza dell'Alimentazione

PARTI CON IL PIEDE GIUSTO

10 consigli per tagliare il traguardo della salute

L'attività agonistica è costituita da momenti diversi: la preparazione atletica, il periodo pre-gara, il giorno della gara e il recupero, a cui corrispondono possibili variazioni nelle scelte alimentari. Una giusta e corretta alimentazione è quindi fondamentale per consentire all'atleta di ottenere in allenamento e in gara il massimo del risultato. L'alimentazione consente all'atleta di reintegrare in quantità e qualità i principi nutrizionali che quotidianamente utilizza in gara o in allenamento. Alimentinsalute ha a cuore la salute di atleti e sportivi, per questo mette a disposizione le indicazioni di un team di specialisti in Scienza dell'Alimentazione a sostegno delle varie fasi della preparazione atletica negli sport di lunga durata.

Alimentinsalute è un progetto della Regione del Veneto, Assessorato alla Tutela del Consumatore, Sicurezza Alimentare e Servizi Veterinari. Promuove la diffusione di corretti stili di vita e sane abitudini alimentari attraverso attività di formazione e informazione destinate ai consumatori. Grazie all'adozione del controllo integrato pubblico-privato, punta al rafforzamento delle capacità di prevenzione delle emergenze igienico-sanitarie dei sistemi produttivi veneti.

Si ringrazia per la collaborazione il Prof. Paolo Spinella
Docente di Scienza dell'Alimentazione presso la
Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione e
Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport
Università degli Studi di Padova

Le foto alle pp. 1/6/7/10/12/14/15 sono di Antonio Muzzolon

PIRAMIDE ALIMENTARE: SEGUI LA FORMA DEL BENESSERE



Si consiglia agli sportivi di fare riferimento alle indicazioni nutrizionali descritte nella piramide alimentare. La razione alimentare giornaliera e gli apporti nutritivi dovrebbero essere regolati in funzione del tipo di sport e delle diverse fasi della preparazione atletica.

**POPOLAZIONE
ADULTA
(18 - 65 ANNI)**

Adattato da Fonte INRAN

1-2 porzioni di
ogni alimento a settimana
alternando

CONSUMO SETTIMANALE

RIDURRE IL SALE

VINO CON
MODERAZIONE

CONSUMO GIORNALIERO

2-3 porzioni

4 porzioni

3 porzioni

2 porzioni

4 porzioni

Variare i colori

ACQUA

ATTIVITA' FISICA STAGIONALITA' CONVIVIALITA' PRODOTTI LOCALI

ALIMENTO (100g)	CARBOIDRATI COMPLESSI (g)	ZUCCHERI SEMPLICI (g)
PANE COMUNE	56	2
PASTA SEMOLA	68	4
POLENTA	72	2
RISO	73	-
ORZO	64	-
FARRO	58	3
PATATE	16	1
FAGIOLI *	40	4
CECI *	39	4
FAVE *	14	14
LENTICCHIE *	45	2
PISELLI *	41	3
LATTE VACCINO	-	5
MARMELLATA	-	59
MIELE	-	80
ZUCCHERO	-	100

Fonte: INRAN 2000

* Ci si riferisce al prodotto secco

Il "carburante" preferito dall'organismo per correre è il glucosio, immagazzinato sotto forma di glicogeno nei muscoli e nel fegato. Se si esauriscono le scorte muscolari, si avverte affaticamento e incapacità di sostenere la prestazione. Per mantenere e ricostituire le scorte di glicogeno muscolare, l'alimentazione del maratoneta deve essere ricca di carboidrati. Tra gli alimenti ricchi di carboidrati, scegli quelli amidacei (pasta,

pane, riso, cereali, tuberi e legumi) che contengono carboidrati complessi e limita l'assunzione di zuccheri semplici (zucchero da cucina, miele e marmellate) che dovranno costituire solamente il 20% dei carboidrati assunti quotidianamente.

CARBOIDRATI: OGNI GIORNO DEVONO FORNIRE IL 60% DELLA QUOTA CALORICA DELLA TUA DIETA



Quanti grammi di carboidrati bisogna assumere? Dipende dalla quota calorica giornaliera

KCAL TOTALI	2300*	3200**
CARBOIDRATI COMPLESSI (g)	276	384
ZUCCHERI SEMPLICI (g)	69	96
ESEMPIO	<p>Colazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latte (200g) • Pane (80g) • Marmellata (30g) • 1 frutto <p>Pranzo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta (100g) • Pane (80g) • 1 Frutto <p>Spuntino</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fetta di crostata alla frutta (30g) <p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pane (100g) • 1 frutto 	<p>Colazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latte (250g) • Pane (100g) • Marmellata (30g) • 1 frutto <p>Spuntino</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fetta di crostata alla frutta (50g) <p>Pranzo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta (150g) • Pane (100g) • 1 Frutto <p>Spuntino</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fetta di crostata alla frutta (50g) <p>Cena</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pane (100g) • 1 frutto

* L'esempio si riferisce ad un'atleta di sesso femminile di età compresa tra i 25-45 anni con un peso corporeo di circa 55 kg che svolge regolarmente un'attività fisica intensa

** L'esempio si riferisce ad un atleta di sesso maschile di età compresa tra i 25-45 anni con un peso corporeo di circa 75 kg che svolge regolarmente un'attività fisica intensa

I dati sopra riportati sono passibili di cambiamenti in funzione della variabilità individuale: sesso, età, peso, altezza, attività fisica, stato di salute.



PROTEINE: QUALI E QUANTE?

3

Le proteine non devono superare il 12-15% della quota calorica giornaliera. L'apporto proteico, in grado di soddisfare le esigenze di un atleta di sport di durata, è di 1,2-1,4 g per kg di peso corporeo al giorno. Per esempio, un atleta di 70 kg dovrà assumere quotidianamente da 84 a 98 g di proteine.

Kcal totali	2300*	3200**
Proteine (g)	69-86	96-120
Esempio	Pranzo Grana (30g) + Legumi (80g) Cena Carne o pesce (120g) o 2 uova	Pranzo Carne o pesce (120g) + Grana (50g) Cena Legumi (80g) + 2 uova

* L'esempio si riferisce ad un'atleta di sesso femminile di età compresa tra i 25-45 anni con un peso corporeo di circa 55 kg che svolge regolarmente un'attività fisica intensa

** L'esempio si riferisce ad un atleta di sesso maschile di età compresa tra i 25-45 anni con un peso corporeo di circa 75 kg che svolge regolarmente un'attività fisica intensa

I dati sopra riportati sono passibili di cambiamenti in funzione della variabilità individuale: sesso, età, peso, altezza, attività fisica, stato di salute.

Si consiglia di alternare gli alimenti proteici come suggerito dalla piramide alimentare nel rispetto delle tradizioni socio-culturali e religiose



Quante proteine, quali proteine: scegli la tua quota variando gli alimenti

ALIMENTO (100g)	PROTEINE (g)
Uova	12
Prosciutto crudo	25
Carne bovina o suina	21
Carne avi-cunicola	23
Pesce di mare (media)	17
Formaggio Grana	33
Mozzarella	19
Latte	3
Fagioli *	20
Ceci *	21
Lenticchie *	23
Piselli *	22
Fave *	21
Soia *	37
Pasta	11
Pane	8
Riso	7
Orzo	10
Farro	15

Fonti: INRAN 2000 e I.E.O. 2008

* Ci si riferisce al prodotto secco

Le proteine provenienti da alimenti di origine animale hanno un maggior valore biologico rispetto alle proteine vegetali, perché contengono tutti gli amminoacidi essenziali in proporzione corretta. I cereali hanno proteine con basso valore biologico. I legumi, pur non avendo proteine di elevato valore biologico, possono essere considerati una fonte proteica di elevata qualità, se associati ai cereali (per es. pasta e fagioli, riso e piselli, etc.).





Per condire i cibi utilizza l'olio extravergine di oliva, preferibilmente crudo. Limita i grassi animali. Tra gli altri oli preferisci gli oli monoseme (arachidi, mais, etc.) e non di semi vari; evita gli oli ricchi di grassi saturi, come l'olio di palma, di cocco, di palmisti, etc.

Le diciture “oli vegetali” e “grassi vegetali”, riportate in etichetta, non specificano il tipo di grassi utilizzati

**GRASSI: NON PIU' DEL 25-30%
DELLA QUOTA CALORICA
GIORNALIERA**



5

FRUTTA + VERDURA = 5

Tre porzioni di frutta e due porzioni di verdura non dovrebbero mai mancare nell'alimentazione quotidiana, per soddisfare il fabbisogno vitaminico-minerale e garantire la giusta presenza di fibra. Tra le vitamine, la A, la C e la E svolgono un'importante funzione antiossidante, fondamentale per la salute dell'atleta.

Alimento 100g	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Vit. E (mg)
Arancia	71	50	0,24
Banana	45	16	0,27
Fragola	-	54	0,18
Cachi	237	23	0,59
Kiwi	6	85	1,12
Mandarini	18	42	0,24
Mela	8	6	-
Melone	189	32	0,12
Nespola	170	1	-
Pera	-	4	0,50
Pesca	27	4	-
Uva	4	6	-

Singole componenti vitaminiche in forma di "integratori alimentari" non sembrano avere gli stessi effetti delle vitamine presenti negli alimenti

Alimento 100g	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Vit. E (mg)
Asparagi	13	24	1,16
Bieta	263	24	1,05
Broccoli	225	104	2,24
Carciofi	18	12	0,19
Carote	1148	4	0,46
Cicoria	227	8	2,26
Fagiolini	41	6	0,20
Lattuga	229	6	0,66
Peperoni	139	151	0,65
Pomodori	42	21	1
Spinaci	485	74	1,71
Zucchine	6	11	1,06


6

BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

Per ogni Caloria introdotta con la dieta deve essere assunto almeno un ml (1cc) di acqua. Questo significa che una persona con una dieta di 2000 Calorie deve bere almeno due litri di acqua al giorno. L'atleta ha un fabbisogno idrico maggiore rispetto a un non atleta, che varia in rapporto a fattori quali il clima, le condizioni ambientali e il programma di allenamento.

Si consiglia di bere molto durante la giornata, sia in occasione dei pasti che durante e dopo le sedute di allenamento.

Le perdite idriche conseguenti ad esercizi fisici superiori ai 30 minuti, devono essere prevenute e prontamente reintegrate indipendentemente dallo stimolo della sete.



La non corretta idratazione può interferire con la termoregolazione e determinare una riduzione delle capacità fisiche e del livello di performance

I pasti principali e gli spuntini devono essere adattati individualmente ai programmi della giornata, variando qualità e quantità a seconda dei cambiamenti dei programmi di allenamento.

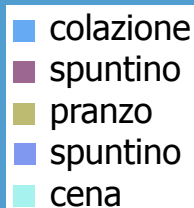
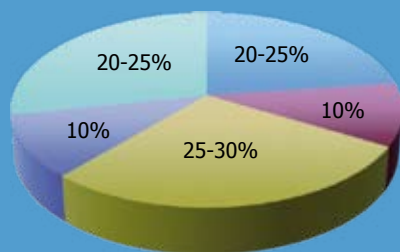
Si consiglia un intervallo di 3 ore tra la fine di un pasto completo e l'inizio dell'attività sportiva.

L'intervallo può essere ridotto a 2 ore nel caso il pasto fosse privo di alimenti a base di carne e costituito da un piatto di pasta o riso condito semplicemente (pomodoro, olio extravergine di oliva a crudo e grana o parmigiano), frutta, verdura ed eventualmente una fetta piccola di dolce (tipo crostata o altri dolci casalinghi semplici).

PASTO	DISTANZA DALL'ALLENAMENTO
Colazione	2 ore
Pranzo	3 ore
Due spuntini	1 ora e mezza
Cena	-



DISTRIBUISCI GLI ALIMENTI IN CINQUE PASTI AL GIORNO



PIANIFICA LA TUA ALIMENTAZIONE PRE-GARA PER PARTIRE IN SALUTE



Negli sport di durata è necessario pianificare con attenzione la dieta nella settimana precedente la gara, per favorire il massimo incremento delle scorte di glicogeno sia muscolare che epatico.

L'approccio consigliato in questo contesto prevede:

- una progressiva riduzione dell'intensità dell'attività fisica nel corso della settimana
- un progressivo aumento della quota di carboidrati negli ultimi tre giorni

Il carico di carboidrati deve essere prevalentemente costituito da zuccheri complessi (pasta, pane, riso, patate, legumi), limitando la quota di zuccheri semplici.

Con questa pianificazione dietetica è possibile incrementare le scorte di glicogeno, influenzando positivamente la prestazione atletica sulla lunga durata e la resistenza alla fatica.

DURATA DELLA GARA	CARBOIDRATI (g/Kg di peso corporeo)	DISTANZA DALLA GARA
60-90 minuti	6-10	24-36 ore
Oltre i 90 minuti	12	36-72 ore

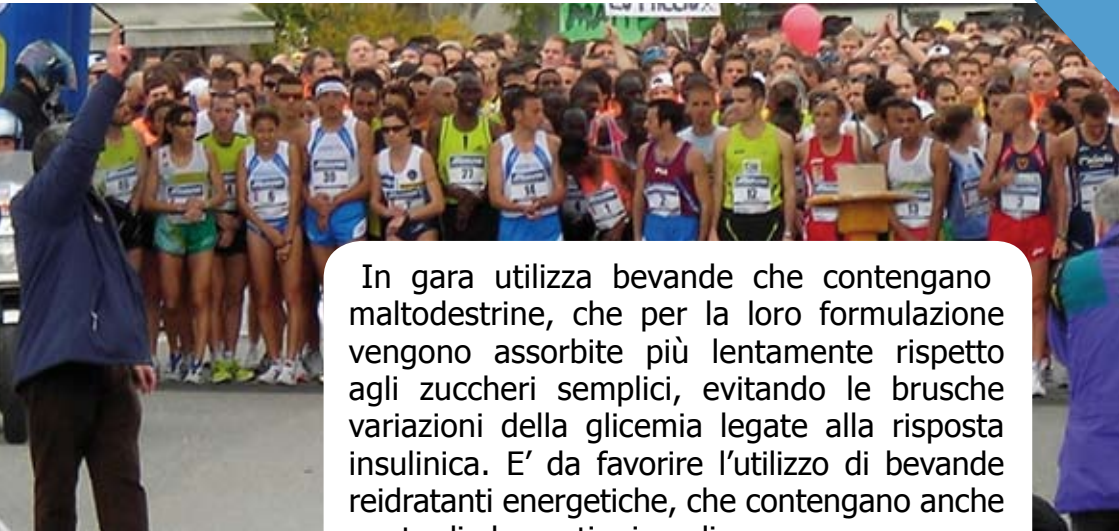


PIANIFICA LA TUA ALIMENTAZIONE DEL GIORNO DELLA GARA PER ARRIVARE AL TRAGUARDO IN SALUTE



Per garantire all'organismo l'energia necessaria a sostenere l'impegno agonistico, fai un pasto ricco di carboidrati tre ore prima della gara. Preferisci carboidrati facilmente digeribili, evitando i legumi. Ad esempio, una persona di 70 Kg di peso dovrebbe assumere circa 150 g di carboidrati, che corrispondono a 250 g di pasta o riso conditi semplicemente.

PRONTI... SI PARTE!



In gara utilizza bevande che contengano maltodestrine, che per la loro formulazione vengono assorbite più lentamente rispetto agli zuccheri semplici, evitando le brusche variazioni della glicemia legate alla risposta insulinica. E' da favorire l'utilizzo di bevande reidratanti energetiche, che contengano anche quote di elementi minerali.

Si consiglia di assumere una quota di 150-200 cc di bevande a base di maltodestrine ogni ora o ogni 30 minuti, a seconda delle condizioni ambientali

RECUPERA IN MODO OTTIMALE LA TUA FORMA FISICA E SARAI PRONTO PER RIPARTIRE!

10

Lo scopo principale di questa fase è:

- reintegrare liquidi e sali minerali persi con la sudorazione
- ripristinare le riserve di glicogeno muscolare utilizzate durante l'attività agonistica.

È necessario bere acqua in abbondanza ed assumere alimenti ricchi di carboidrati.



La massima reintegrazione del glicogeno consumato durante la gara avviene nelle prime sei ore dopo la gara



Padova

Maratona S. Antonio



Bowerman

For runners by runners

2:11:06

Ali fischer

Ali fischer

NIKE



Alimentinsalute è un progetto della Regione del Veneto, Assessorato Regionale alla Tutela del Consumatore, Sicurezza Alimentare e Servizi Veterinari.

Promuove un giusto rapporto tra uomo e cibo. Fornisce una corretta informazione in ambito nutrizionale. Diffonde corretti stili di vita e sane abitudini alimentari. Rafforza il rapporto fra consumatori e produzioni locali. Alimentinsalute è anche ritorno alla tradizione, elemento vitale della nostra cultura.