



# SPORT E NUTRIZIONE

# MANGIARE DA ATLETA

---

- Una delle condizioni fondamentali per praticare bene un'attività sportiva, è quella di alimentarsi correttamente !!



# Quanti tipi di sport esistono?

---

- Sport di lunga durata o di resistenza



# Quanti tipi di sport esistono?

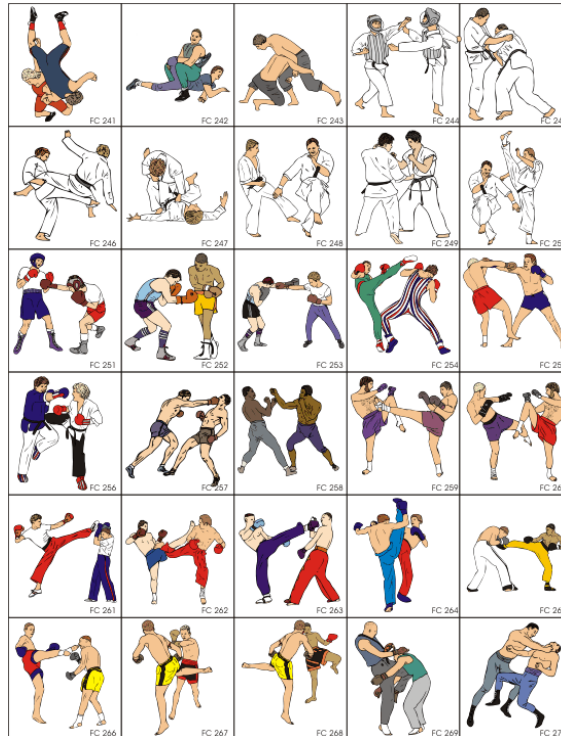
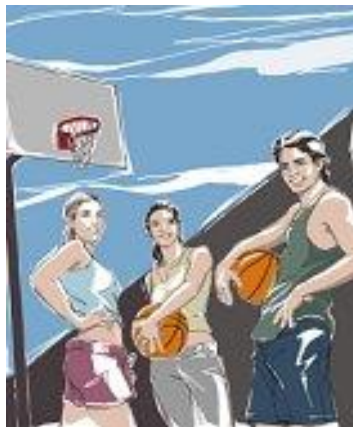
---

- Sport di potenza



# Quanti tipi di sport esistono?

## ■ Sport misti



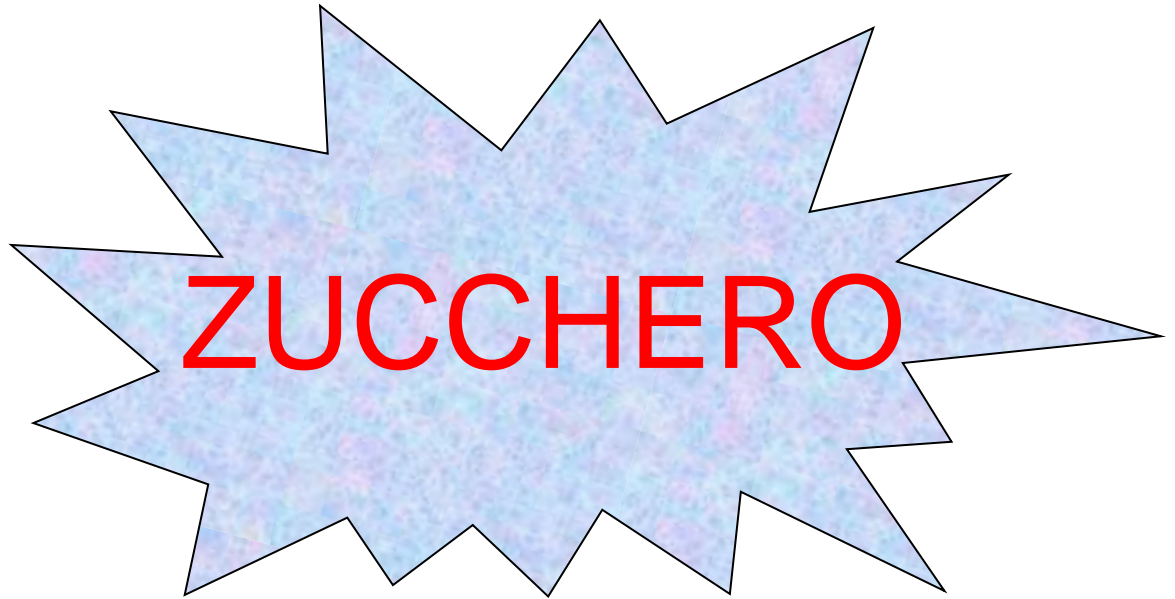
# Responsabili del movimento...

- Apparato locomotore  
(Ossa, articolazioni, tendini e muscoli)
- Sistema nervoso



# IL CARBURANTE DEI MUSCOLI

---





# MA COS'E' LO ZUCCHERO??!!





# ZUCCHERI

**COMPLESSI**

**SEMPLICI**



# LO ZUCCHERO DELLO SPORTIVO...

---

Gli **zuccheri complessi** sono il miglior carburante per chi vuole praticare uno sport in maniera corretta!!!



# MANGIARE DA ATLETA

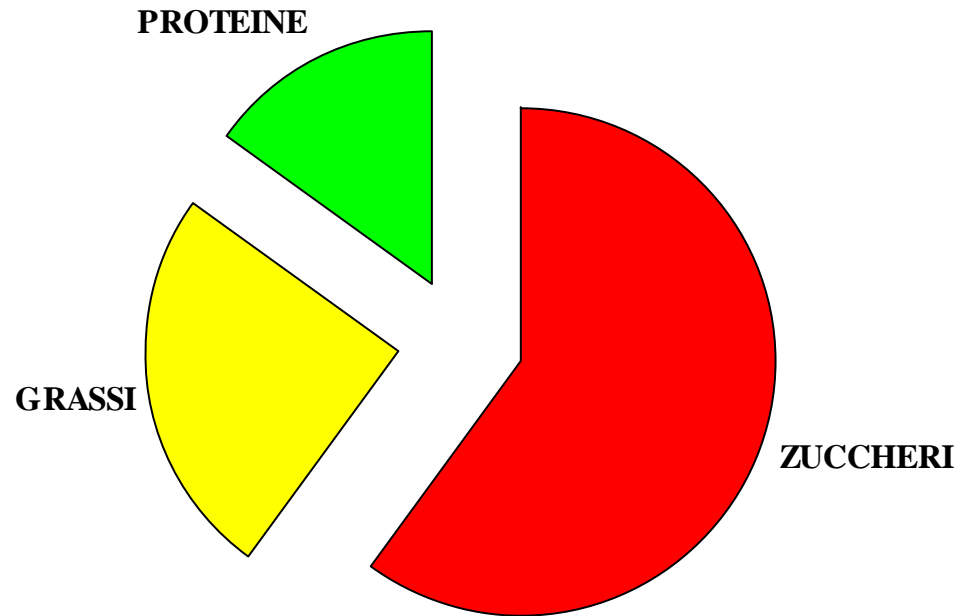
## REGOLE ALIMENTARI:

- La dieta deve comprendere

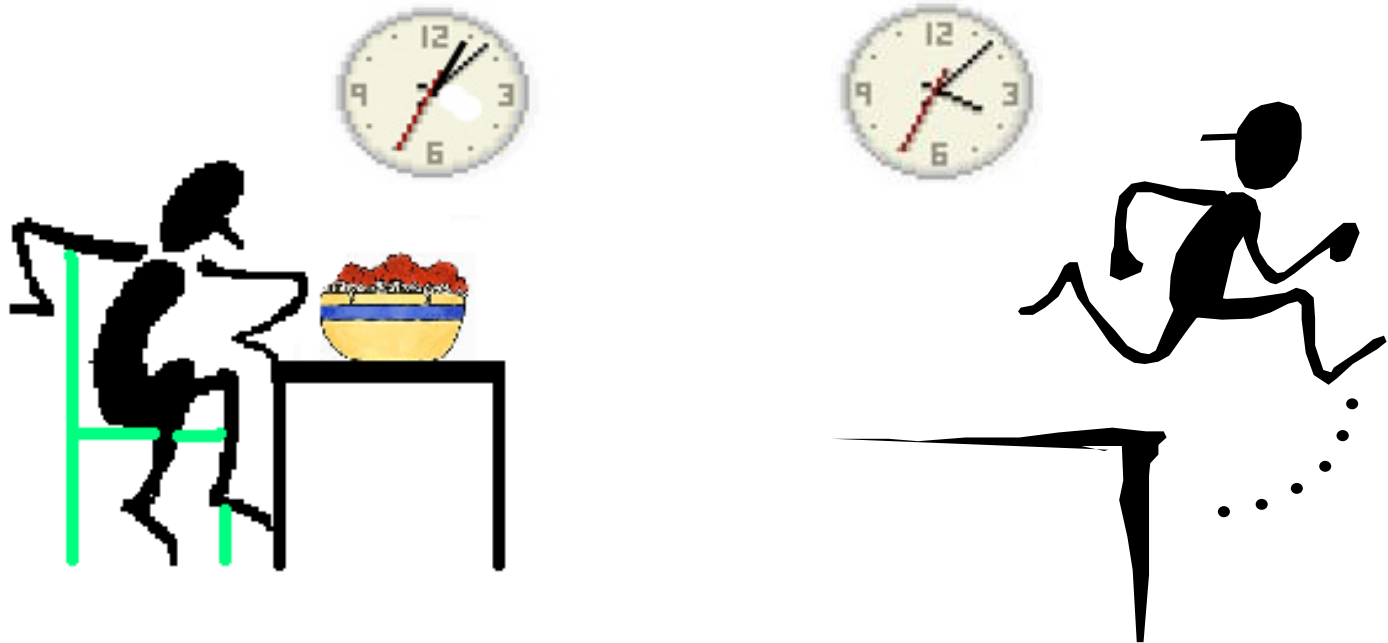
55-65 % zuccheri

20-25 % grassi

15-20% proteine



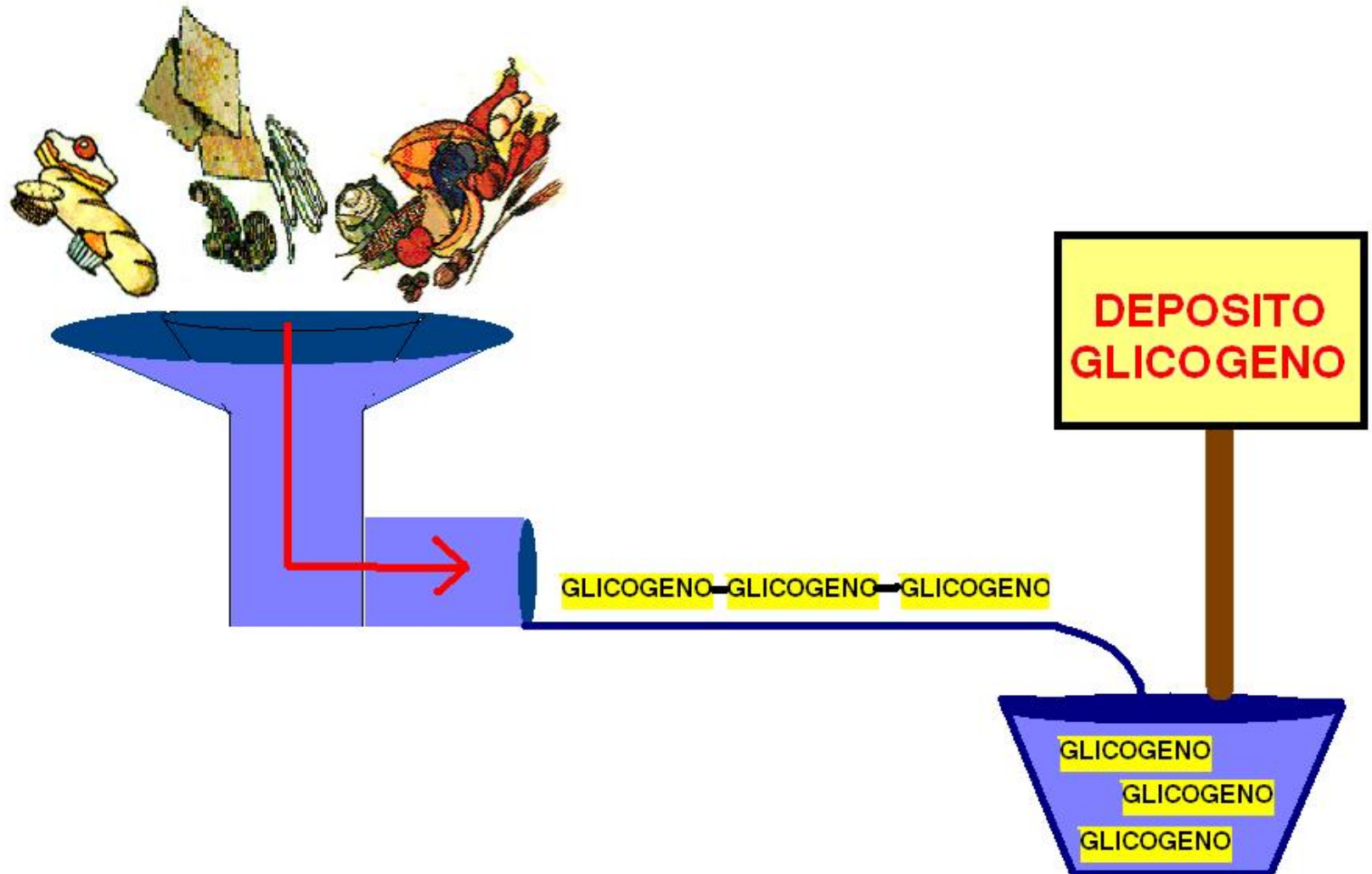
# MANGIARE DA ATLETA



- Il pasto deve precedere l'allenamento di almeno tre ore, preferendo cibi semplici a base di zuccheri complessi (**pane, pasta, riso, patate**)

# MANGIARE DA ATLETA

- Una volta ingeriti, gli zuccheri vengono trasformati in **GLICOGENO**, il quale rappresenta la forma di deposito di zuccheri nel nostro organismo.



# MANGIARE DA ATLETA



- Quando il muscolo è in attività trae energia dal **glicogeno!**

# MANGIARE DA ATLETA

- Quando l'esercizio è di bassa intensità e di lunga durata i muscoli preferiscono trarre energia dai **GRASSI**, che sono la seconda forma di deposito energia!!!





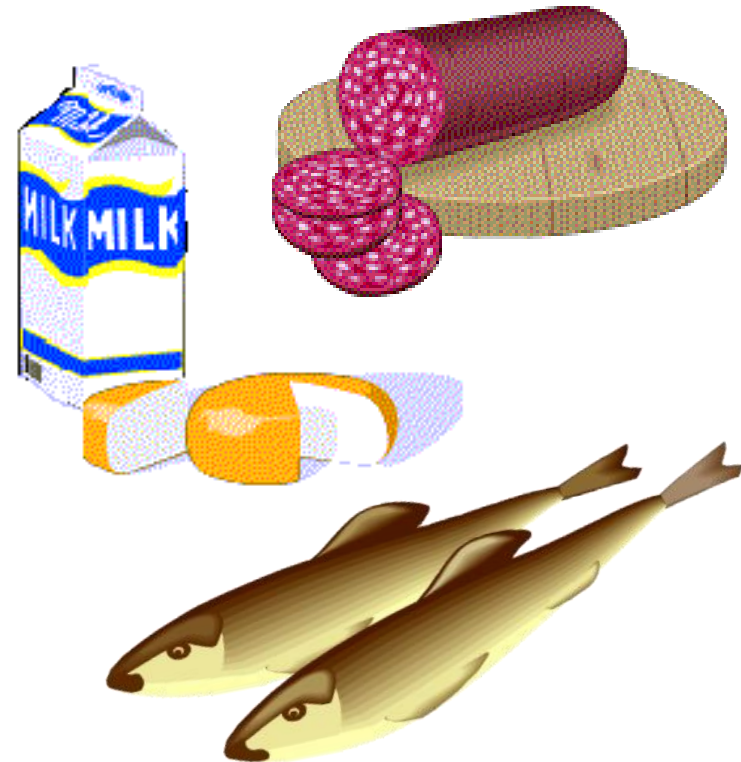
# MANGIARE DA ATLETA

## GRASSI DI ORIGINE

**VEGETALE**



**ANIMALE**



# MANGIARE DA ATLETA

---



DEPOSITI  
DI ENERGIA

GLICOGENO

GRASSI

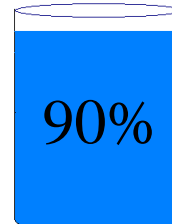
# MANGIARE DA ATLETA



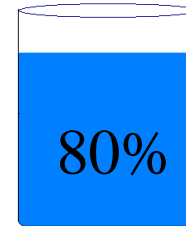
- Frutta e Verdura sono fondamentali, perché contengono **VITAMINE** e **MINERALI** essenziali per la crescita !!

# LIQUIDI NELL'ORGANISMO

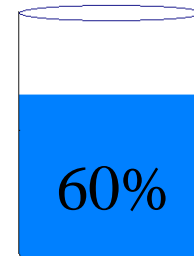
Embrione



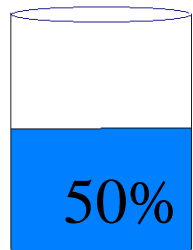
Neonato



Adulto



Anziano



Con l'età i tessuti si disidratano, le proteine perdono la capacità di legare l'acqua

# MANGIARE DA ATLETA

---



Durante l'allenamento si possono perdere fino a 2-3 litri di liquidi attraverso il **SUDORE** (acqua + sali minerali).

In questi casi l'organismo invia il segnale della **SETE** !!

# MANGIARE DA ATLETA

La bevanda migliore è l'ACQUA, meglio non gassata e non troppo fredda.

Tra le acque minerali è preferibile scegliere quelle ricche di calcio e povere di sodio.

Sono consigliati anche succhi di frutta o bevande a base di acqua e Sali minerali in giusta quantità.



# SPORT E NUTRIZIONE

LO SPORT CONDOTTO IN  
MANIERA **SANA**  
E ACCOMPAGNATO DA  
UNA CORRETTA  
**ALIMENTAZIONE** E'  
PRIMA DI TUTTO  
UN MOMENTO DI PAUSA  
E **DIVERTIMENTO**, DA  
CONDIVIDERE CON  
GLI AMICI !!

