

CAMMINARE È SALUTE

Domenica 9 Ottobre 2016

Partecipa anche tu alla Camminata salutare che si terrà a Ispra, sul lungolago in occasione dell'Obesity Day 2016

Day program

ore 9: ritrovo presso Comune di Ispra, via Milite Ignoto 31 dalle 9,30: **partenza libera**

dalle 10,30: presso Comune di Ispra – Sala Serra Valutazione del peso e della massa corporea Consigli sulla corretta alimentazione e attività motoria

a cura di medici di ATS Insubria (ex ASL Varese)



Info e contatti

Comune di Ispra, 0332.7833106 segreteria@comune.ispra.va.it ATS Insubria, 0332.277240 bianchim@ats-insubria.it

In caso di maltempo l'evento sarà rinviato a domenica 16 Ottobre

IDRATAZIONE PER LA PRATICA SPORTIVA

Bere solo acqua se l'attività fisica ha una durata inferiore a 60 minuti. Sorseggiare 500 ml di bevanda arricchita con zuccheri semplici e minerali, nelle 2 ore precedenti l'inizio dell'attività fisica, se di durata superiore a 60'. Proseguire con:

125-250 ml subito prima di iniziare l'attività fisica 600-1200 ml/ora durante la pratica sportiva 250-300 ml subito dopo la fine dell'attività fisica

Apporti idrici variabili a seconda del peso nelle ore successive per compensare le perdite con le urine e prevenire una parziale disidratazione

DOPO L'ATTIVITÀ FISICA

- reintegra le perdite idrosaline → sono preferibili bevande non gassate, zuccherine e leggermente alcaline, con l'aggiunta di minerali.
- aiuta la risintesi del glicogeno muscolare e delle riserve glucidiche in genere. In questa fase molto delicata della tua alimentazione i carboidrati rappresentano la scelta più idonea → sono necessarie circa 20 h per ripristinare le scorte di glicogeno muscolare; se l'apporto alimentare di carboidrati è insufficiente questo intervallo aumenta.

RICORDA:

I carboidrati hanno un ruolo energetico

Consuma bevande, semplici - succhi di frutta, tè, ecc. - o appositamente studiate - maltodestrine, minerali e sostanze alcalinizzanti - per prevenire e/o correggere le perdite idrico-minerali causate dalla sudorazione.

Da "L'alimentazione per L'ESERCIZIO FISICO E LO SPORT" di Michelangelo Giampietro. Il Pensiero Scientifico Editore, 2005

Work in progress SMART CARD MIGLIORAMENTO con ATTIVITA' FISICA

Camminare è Salute

Obesity day 2016

Piramide dell'attività motoria



Pasetto & Bosello, 2012

Sistema Socio Sanitario



Alimentazione nell'Attività Sportiva

Mangiare correttamente contribuisce a realizzare una forma fisica ottimale

L'alimentazione influenza la capacità di realizzare una prestazione fisica e sportiva.

La dieta deve essere equilibrata in calorie e composizione in nutrienti e deali apporti nutrizionali e nelle varie fasi del programma sportivo.

Non esistono alimenti "magici" o diete particolari che possano migliorare la prestazione sportiva.

Dieta Mediterránea

L'alimentazione dello sportivo deve essere distribuire nell'arco della giornata in modo da non interferire con ali orari di allenamento. senza dimenticare gradevolezza e la facile digeribilità del pasto.

L'alimentazione deve essere variata ricca di frutta e verdura che assicurano un adeguato apporto di acqua, sali minerali, vitamine, fibra e seguire le indicazioni dell'alimentazione mediterranea.

ALIMENTAZIONE in ALLENAMENTO

I carboidrati, principali fonti energetiche per muscoli e per tutti, sportivi compresi, devono rappresentare il 55-65% dell'energia introdotta quotidianamente, di questa quota i 2/3 delle calorie devono essere pasta, pane, biscotti, fette biscottate, riso. mais, patate, etc. e 1/3 zucchero, miele, marmellate, dolci, frutta, ecc.

Le **proteine** sono indispensabili per tutte le funzioni vitali del nostro organismo e devono rappresentare il 12-15% delle calorie totali nella giornata e provenire da alimenti di origine animale - latte e derivati, carni, pesci, uova, ecc. - e da alimenti di origine vegetale: legumi e cereali.

I grassi, ad elevato contenuto calorico sono utilizzati come fonte energetica. insieme ai carboidrati; nell'impegno sportivo di lunga durata e di intensità mediobassa devono rappresentare una quota variabile 25-30% dell'energia totale giornaliera, e assunti con gli alimenti - latte, formaggi, carni, salumi, uova, pesci,

> semi oleosi, frutta secca, ecc. - o come "condimenti" - preferire l'olio d'oliva vergine ed extra vergine.

L'acqua va assunta durante tutto l'arco della giornata, in particolare in concomitanza con la pratica sportiva e soprattutto in condizioni di caldo e umido.

Una o più sedute di allenamento: pasti completi - un primo piatto, una pietanza, il contorno, la frutta e/o il dessert - consumati almeno 3 ore prima dell'inizio della pratica

Energia totale giornaliera colazione → 20% spuntino → 10% pranzo → 25-35% merenda → 10% cena → 25-35%

Attenzione agli schemi dietetici troppo rigidi o generici: è più corretto essere 'educato' a gestire l'alimentazione, utilizzando un'ampia scelta di alimenti

sportiva.

L'intervallo si riduce a 2 ore se si consumano cibi ricchi di glucidi complessi - una porzione di pasta di grano duro e condita con salsa di pomodoro, accompagnati da verdure cotte, meglio se al vapore, condite con olio di oliva extra vergine e limone; una porzione di frutta di stagione.

Sistema Socio Sanitario



