

# La dieta dello sportivo



Maurizia Battezzati specialista  
in Scienza dell'Alimentazione

# Fabbisogno energetico



dipende da:

- ◆ Età
- ◆ Sesso
- ◆ Clima
- ◆ Indice di massa corporea
- ◆ Sforzo
- ◆ Allenamento

DISCIPLINA	kCal/min
<b>Golf</b>	5,2
<b>Ciclismo</b>	
Su strada	5,9
Su strada controvento	10
Su pista	3,7
<b>Ping-pong e pallavolo</b>	8,5
<b>Nuoto</b>	9,1
Velocità	3,3
Fondo	7,5
<b>Tennis</b>	
Singolo	13,3
Doppio	5,8
<b>Corsa campestre</b>	10,4
<b>Calcio</b>	6,7
<b>Sci</b>	
Fondo	12,5
Velocità	16
<b>Pallamano</b>	13,7
<b>Pallacanestro, pallanuoto e scherma</b>	10
<b>Pugilato</b>	15
<b>Maratona</b>	20
<b>Canottaggio, pallamano e rugby</b>	8,3
<b>Pattinaggio</b>	
Artistico	10
Velocità	12

Attività (1 ora)	Kcal*Kg/h
Acquagym	4
Aerobica, ritmo leggero	7
Aerobica, ritmo moderato	6
Aerobica, ritmo intenso	6
Tiro con l'arco	3.5
Arrampicata	7
Basket	6
Beach Volley	8
Bicicletta, ritmo leggero	6
Bicicletta, ritmo moderato	8
Bicicletta, ritmo intenso	10
Boxe	12
Calcio	7
Canoa remi, ritmo leggero	3
Canoa remi, ritmo moderato	7
Canoa remi, ritmo intenso	12
Corsa	8
Danza	4.5
Football	8
Golf	4
Ginnastica, generale	4
Hockey su prato	8
Hockey su ghiaccio	8
Equitazione	4
Jogging	7
Judo	10
Karate	10
Kick boxing	10
Nuotare, stile libero	8
Nuotare, dorso	8
Nuotare, rana	10
Nuotare, farfalla	11

Attività (1 ora)	Kcal*Kg/h
Nuoto libero	6
Nuoto sincronizzato	8
Rugby	10
Skateboard	5
Pattinaggio	7
Palla mano	12
Pallavolo	3
Passeggiare, ritmo leggero	2.5
Passeggiare, ritmo moderato	3.5
Passeggiare, ritmo intenso	4
Passeggiare in salita	6
Passeggiare su prato	5
Pallanuoto	10
Pallavolo in acqua	3
Ping pong	4
Sci di fondo, ritmo leggero	7
Sci di fondo, ritmo moderato	8
Sci di fondo, ritmo intenso	10
Sci discesa, ritmo leggero	5
Sci discesa, ritmo moderato	6
Sci discesa, ritmo intenso	8
Scherma	6
Softball	6
Squash	12
Stretching	4
Surf	3
Tae kwan do	10
Tai chi	4
Tennis, doppio	6
Tennis, singolo	8
Tuffi	3
Yoga	4

<b>CORSA</b>	<b>DISPENDIO COMPLESSIVO (kCal)</b>
100 metri piani	35
400 metri piani	100
5000 metri piani	450
10000 metri piani	750
Maratona (42,195 km)	2500

ALIMENTO			TEMPO (minuti) NECESSARIO A "SMALTIRLO" FACENDO DIVERSI TIPI DI ATTIVITÀ FISICA			
TIPO	QUANTITA' (g)	ENERGIA (kcal)	CAMMINARE (4 km/ora)	BICICLETTA (22 km/ora)	STARE IN PIEDI INATTIVO	STIRARE
<b>2 - 4</b> BISCOTTI SECCHI	20	83	28	7	75	21
<b>1</b> CORNETTO SEMPLICE	40	164	55	15	149	42
<b>1</b> MERENDINA CON MARMELLATA	35	125	42	11	114	32
<b>4</b> CIOCCOLATINI AL LATTE	16	87	29	8	79	22
<b>2</b> CARMELLE DURE	5	17	6	2	15	4
<b>1</b> LATTINA DI ARANCIATA	330	125	42	11	114	32
<b>PANINO CON PROSCIUTTO COTTO E FORMAGGIO</b>	120	250	83	23	227	64
<b>1</b> PORZIONE PASTA E FAGIOLI	350	300	100	27	273	77
<b>1</b> PORZIONE TORTA ALLA CREMA	100	370	123	33	336	95
<b>GELATO ALLA CREMA</b>	150	330	110	30	300	85

# Energia per fare sport

◆ Carboidrati

◆ Lipidi

◆ No proteine

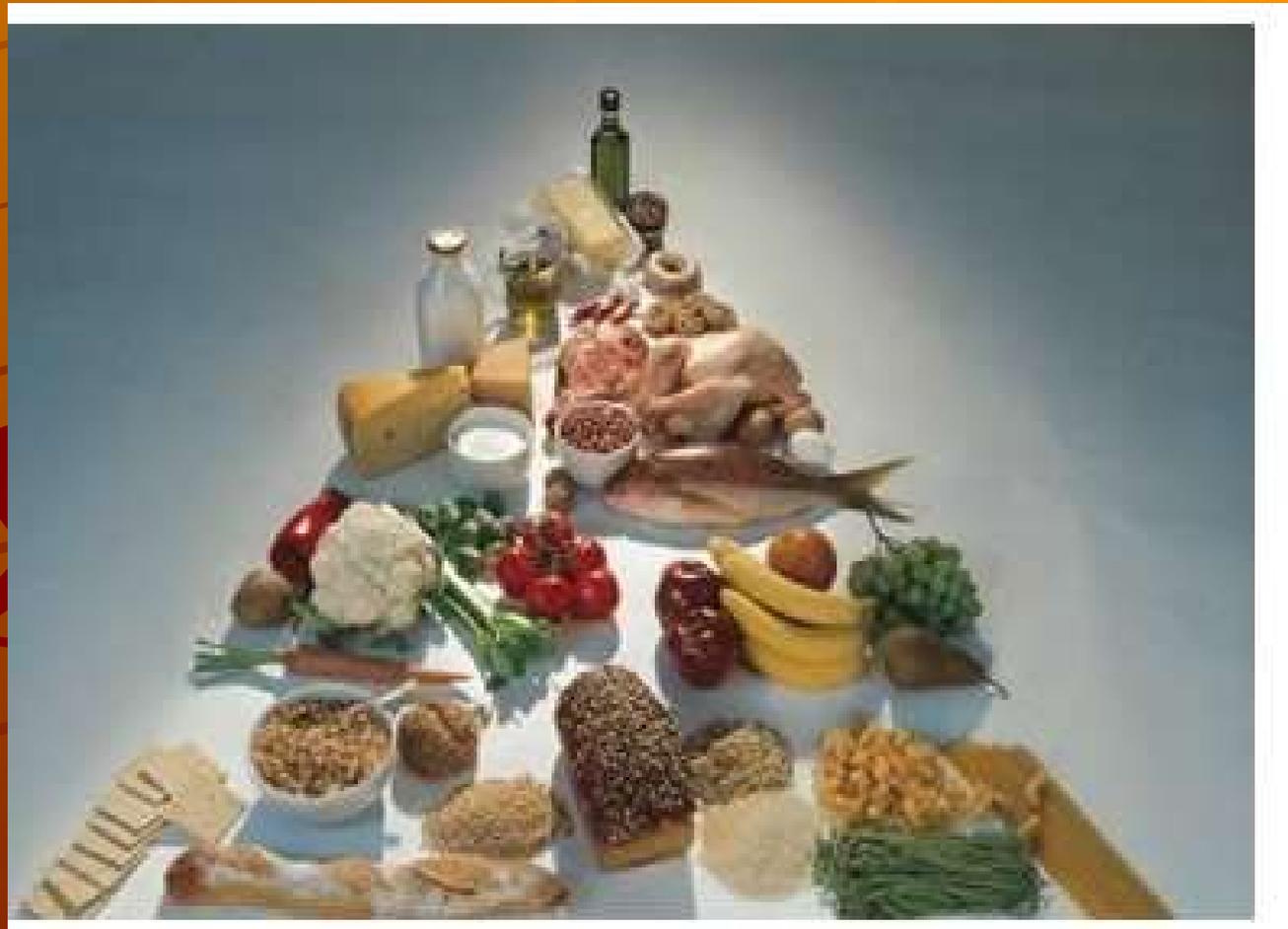


# Quali nutrienti si consumano?

- ◆ Sforzo leggero : lipidi
- ◆ Sforzo medio-alto di durata modesta: 50% lipidi, 50% carboidrati
- ◆ Sforzo molto intenso di breve durata: carboidrati
- ◆ Sforzo di resistenza: soprattutto lipidi



# Fabbisogno in nutrienti





◆ Carboidrati	55%
◆ Lipidi o grassi	30%
◆ Proteine	15%

# Fabbisogno idrico



Bere almeno 100-200 cc ogni  
15-20 min di attività



Attività (1 ora)	Kcal*Kg/h
Acquagym	4
Aerobica, ritmo leggero	7
Aerobica, ritmo moderato	6
Aerobica, ritmo intenso	6
Tiro con l'arco	3.5
Arrampicata	7
Basket	6
Beach Volley	8
Bicicletta, ritmo leggero	6
Bicicletta, ritmo moderato	8
Bicicletta, ritmo intenso	10
Boxe	12
Calcio	7
Canoa remi, ritmo leggero	3
Canoa remi, ritmo moderato	7
Canoa remi, ritmo intenso	12
Corsa	8
Danza	4.5
Football	8
Golf	4
Ginnastica, generale	4
Hockey su prato	8
Hockey su ghiaccio	8
Equitazione	4
Jogging	7
Judo	10
Karate	10
Kick boxing	10
Nuotare, stile libero	8
Nuotare, dorso	8
Nuotare, rana	10
Nuotare, farfalla	11

Attività (1 ora)	Kcal*Kg/h
Nuoto libero	6
Nuoto sincronizzato	8
Rugby	10
Skateboard	5
Pattinaggio	7
Palla mano	12
Pallavolo	3
Passeggiare, ritmo leggero	2.5
Passeggiare, ritmo moderato	3.5
Passeggiare, ritmo intenso	4
Passeggiare in salita	6
Passeggiare su prato	5
Pallanuoto	10
Pallavolo in acqua	3
Ping pong	4
Sci di fondo, ritmo leggero	7
Sci di fondo, ritmo moderato	8
Sci di fondo, ritmo intenso	10
Sci discesa, ritmo leggero	5
Sci discesa, ritmo moderato	6
Sci discesa, ritmo intenso	8
Scherma	6
Softball	6
Squash	12
Stretching	4
Surf	3
Tae kwan do	10
Tai chi	4
Tennis, doppio	6
Tennis, singolo	8
Tuffi	3
Yoga	4

# Pasti dello sportivo



# Fase di allenamento

- ◆ L'alimentazione deve seguire le caratteristiche della piramide alimentare
- ◆ Variata
- ◆ Semplice
- ◆ Leggera e non ingombrante
- ◆ Energetica
- ◆ Gradevole
- ◆ Facilmente assimilabile



# Diete particolari

- ◆ Dieta Bergstrom

- ◆ Dieta iperproteica

- ◆ Dieta iperlipidica nelle gare di sci di gran fondo



# Dieta del giorno di gara

- ◆ Legge delle 8 ore

- ◆ Legge delle tre ore



# Razione di attesa pre e intra competitiva

- ◆ Centrifugati di frutta e verdura  
azione -alcalinizzante  
-remineralizzante  
-tonica

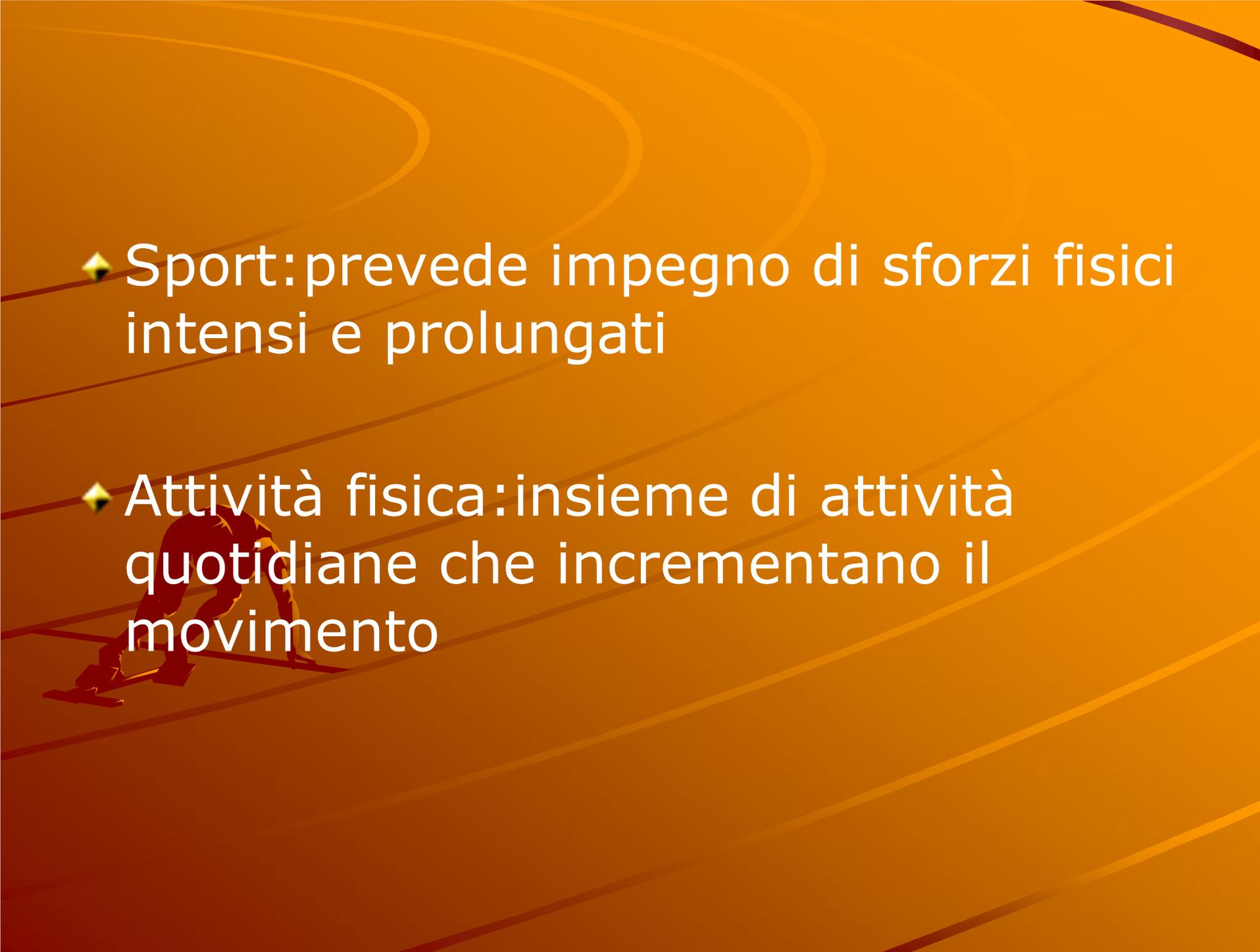


- ◆ Vanno consumati ogni 30-45 min fino a mezz'ora prima della gara
- ◆ Quantità 150-200 cc

# Pasto dopo la competizione

- ◆ Recupero idrosalino
- ◆ Recupero energetico
- ◆ Legge delle due ore per il pasto seguente
  - cibi alcalogeni per eliminare le tossine da fatica
  - razione calorica inferiore di 1/3
  - dopo 24 ore l'atleta può mangiare liberamente





◆ Sport: prevede impegno di sforzi fisici intensi e prolungati

◆ Attività fisica: insieme di attività quotidiane che incrementano il movimento

FREQUENZA	ATTIVITÀ	TEMPO
Tutti i giorni	Camminata a buon ritmo e stile di vita attivo	30 minuti (circa 10000 passi)
2-3 volte / settimana	Ginnastica, nuoto, basket, ciclismo, pallavolo, ballo	1 ora
3-4 volte / settimana	Tennis, jogging, ginnastica, ciclismo	45 minuti
1-2 volte / settimana	Calcio, corsa, tennis, ginnastica aerobica	1 ora

# Consigli finali





◆ L'acqua è il più importante nutriente quando si fa sport

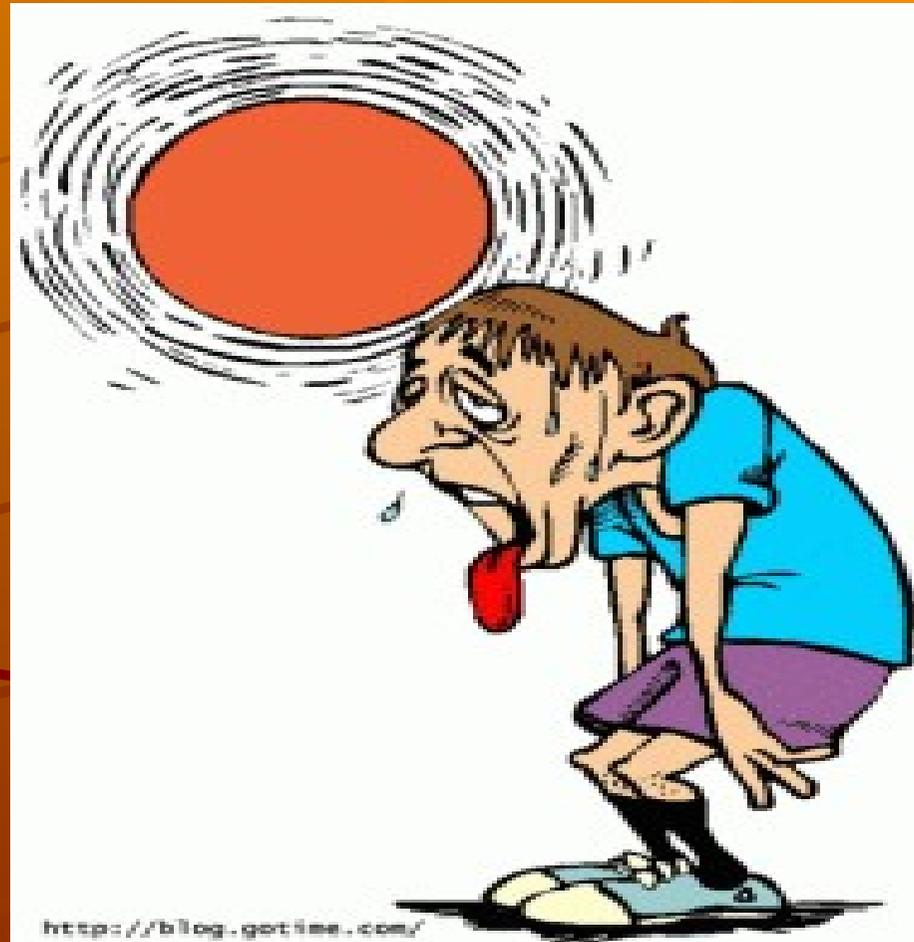
-rispondere al senso di sete

-nelle attività di lunga durata bere anche se non si ha sete (100-200 ml ogni 15-20 min.)

-sorvegliare l'acqua

-non assumere bevande ghiacciate o bollenti: potrebbero causare problemi gastro-intestinali

# sudorazione



◆ La sudorazione giusta aiuta perchè serve a mantenere la temperatura corporea

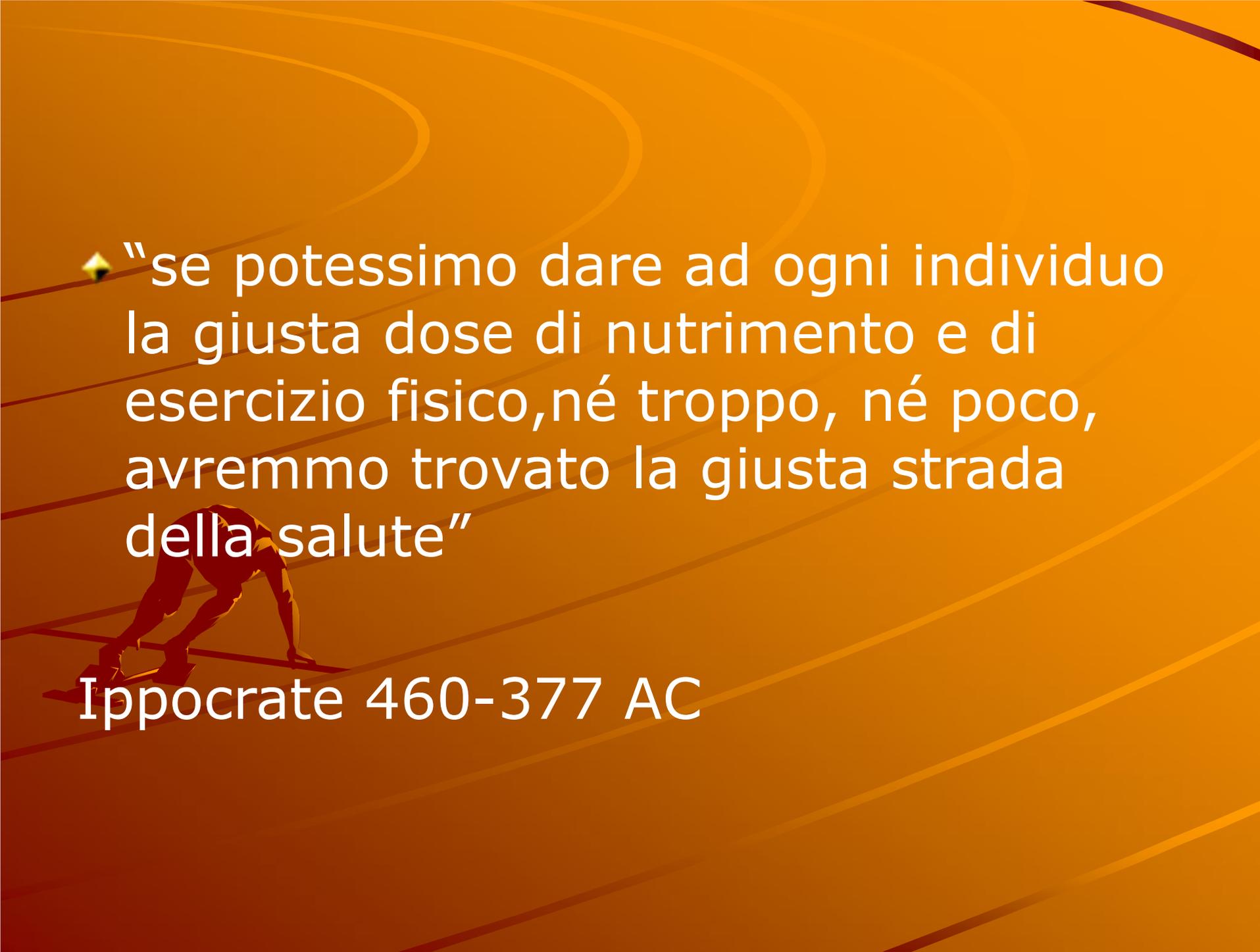
-evitare abiti isolanti che non permettono l'evaporazione del sudore



# Alcool e sport: binomio negativo



- ◆ L'alcool deprime l'ormone antidiuretico e promuove la disidratazione
- ◆ Provoca vasodilatazione e deprime il meccanismo centrale di termoregolazione
- ◆ Riduce la capacità del fegato di sintetizzare il glucosio
- ◆ Peggiora la contrattilità del cuore
- ◆ Produce effetti dannosi sul sistema nervoso centrale
- ◆ Determina minor assorbimento di folati
- ◆ Riduce la sintesi di transferrina
- ◆ È tossico per i mitocondri
- ◆ Riduce i livelli di testosterone per cui riduce la massa muscolare



📌 “se potessimo dare ad ogni individuo la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo, né poco, avremmo trovato la giusta strada della salute”

Ippocrate 460-377 AC

# Nuoto: consigli importanti

- ◆ Non assumere cibi in quantità eccessiva 2 ore prima del nuoto (problema afflusso di sangue allo stomaco e intestino)



ALIMENTO	TEMPO DI DIGESTIONE (ore)
Zuccheri semplici, miele, alcol.	½
Tè, caffè, latte magro, limonate.	½ - 1
Latte, formaggio magro, pane bianco, pesce, purè di patate.	1 - 2
Carne magra, pasta cotta, omelette.	2 - 3
Formaggio, insalata verde, prosciutto, filetto ai ferri.	3 - 4
Bistecca ai ferri, torte, arrosti, lenticchie.	4 - 5
Tonno sott'olio, cetrioli, frittura, funghi.	6
Crauti, cavoli, sardine sott'olio.	8

◆ Assumere giuste quantità di  
carboidrati complessi per mantenere  
costante la glicemia  
(il glucosio è il carburante dei muscoli)



# Esempio pasti

- ◆ Prima colazione:
- ◆ Spremuta, latte con pane tostato + marmellata o miele o biscotti
- ◆ Intervallo:
- ◆ Un frutto o succo di frutta
- ◆ Pasto successivo leggero senza troppi grassi

grazie per l'attenzione



E ALLORA...

BUON CORSO DI NUOTO

