



Alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport: la ginnastica artistica/ritmica

Mercoledì 30 novembre 2011



**Bolzano
Via Cesare Battisti, 27**



**Dr.ssa Silvia Rizziero – Biologa Nutrizionista
Studio Naturolistica - Via Cesare Battisti, 27 – Bolzano
Cell. 338.1057839 – Email: info@bioconsult.biz**

Il cibo influenza:

- ✚ La salute
- ✚ La composizione corporea
- ✚ La velocità di recupero dopo uno sforzo
- ✚ La performance atletica

Un'alimentazione corretta è fondamentale per ognuno di noi. A maggior ragione, se si pratica sport si deve porre attenzione particolare agli apporti calorici giornalieri ed ai tipi di nutrienti introdotti quotidianamente per poter sfruttare al meglio l'energia che ogni alimento può dare ai muscoli sotto sforzo. **Non esistono alimenti particolari capaci di migliorare la preparazione e/o la prestazione atletica, ma solo buone o cattive abitudini alimentari che influiscono sul rendimento fisico e atletico.**

L'EQUILIBRIO ALIMENTARE vale sia per chi pratica sport costantemente sia per chi fa una vita sedentaria.



**La nostra
GIORNATA
ALIMENTARE ideale
dovrebbe rispettare
3 REGOLE
fondamentali:**

- 1. EQUILIBRIO**
- 2. VARIETA'**
- 3. SICUREZZA**

L' EQUILIBRIO



Prima colazione? **Abbondante**

Pranzo? **Sostanzioso**

Cena? **Leggera**

Dieta mediterranea e menù variato.

Frutta e verdura di stagione: largo ai colori!!!

Alternare carne magra, pesce, uova, legumi, salumi magri

LA VARIETA'



LA SICUREZZA



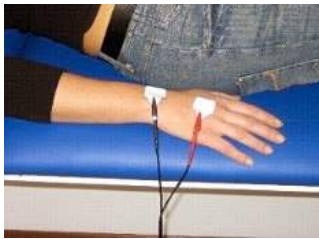
Privilegiare gli alimenti che non contengono additivi...**ETICHETTE!!!**

Preferire le cotture con pochi grassi



ATLETI DI GINNASTICA

Bassa statura, spalle ampie, fianchi stretti, scarsa massa grassa ed una muscolatura decisamente sviluppata



COMPOSIZIONE CORPOREA

*Lo studio della composizione corporea consente di descrivere e quantificare le componenti dei tessuti della massa del corpo.
ES: bioimpedenziometria.*

Tipo di carburante utilizzato nelle diverse attività



SISTEMI ENERGETICI

Il metabolismo energetico prevalentemente utilizzato dal ginnasta durante la performance agonistica è di tipo anaerobico, differenziato in alattacido e lattacido

Alimentazione nella ginnastica



- + Adeguato apporto energetico
- + Non saltare i pasti
- + Bere in abbondanza
- + Utilizzare un regime alimentare equilibrato, vario e sicuro
- + Limitare i prodotti confezionati
- + Limitare dolci e grassi animali

L'acqua

La disidratazione (tipica degli atleti) può causare:

- + Ipotensione
- + Crampi
- + Calo della performance
- + Ipertermia, colpi di calore, Stitichezza,.....

(bere almeno 500 ml mezz'ora prima dell'allenamento/gara)

Sindrome della triade dell'atleta

DISORDINI ALIMENTARI, AMENORREA ED OSTEOPOROSI

Condizione che minaccia non solo le professioniste dello sport, ma in generale tutte le donne che praticano molta attività fisica senza alimentarsi correttamente.

NELLA GINNASTICA ARTISTICA NON SI VERIFICA L'OSTEOPOROSI

Low Energy Availability/Disordered Eating



Bone Loss/Osteoporosis

Menstrual
Disturbances/Amenorrhea

Indice glicemico

L'assunzione di alimenti ad alto valore IG (prima dell'allenamento/gara) potrebbe essere correlata a livelli più elevati di glicemia post-prandiale, ad un più alto indice insulinemico, ed ad una influenza negativa sulla prestazione fisica



Allenamenti serali

- *Potenziare la quota calorica della colazione e dello spuntino pomeridiano, riducendo quello della cena*
- *Dopo l'allenamento la merenda deve provvedere al reintegro idrico ed energetico: frutta fresca, succo di frutta, latte e biscotti, pane e marmellata.*
- *Reintegro idrico anche con bevande isotoniche*

