

alimentazione nella corsa

SERATA DEDICATA A
ENRICO ARCELLI



UNIONE SPORTIVA
ATLETICA GAVIRATE



VARESE
TRACK CLUB



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **VARESE**

VENERDÌ 3 FEBBRAIO 2017



- **DOTT. MONDAZZI LUCA**

Medico chirurgo - Specialista in Scienza dell'Alimentazione -
Servizio di Nutrizione nello Sport, Mapei Sport Service
Equipe Enervit

Applicazioni della biologia molecolare alla nutrizione nello sport: inizio di una nuova era?

- **DOTT.SA MARTEGANI SERENA**

Medico chirurgo - Specialista in medicina dello sport .
Ambulatorio di Medicina dello Sport Campus Varese
Equipe Enervit

**L'alimentazione in atlete mezzofondiste:
l'esperienza con il college dell'Insubria di Varese**

- **DOTT. RIGHETTI STEFANO**

Cardiologo ospedale San Gerardo Monza
Medico collaboratore Nazionale e Comitato regionale Lombardia FIDAL
Equipe Enervit

Prevenire il rischio degli infortuni: si può?

- **DOTT.SA CASIRAGHI ELENA**

Specialista in alimentazione dello sport per l'Equipe Enervit
Come attuare una dieta antinfiammatoria



Dr.ssa **Serena Martegani**
Specialista in Medicina dello Sport

Alimentazione nella corsa

L'alimentazione in atlete mezzofondiste: l'esperienza con il college dell'Insubria di Varese

Gavirate, 3 febbraio 2017





OMS ha definito la **sedentarietà**
come principale causa di malattie cronico degenerative



L' Atletica può essere praticata da professionisti e da amatori



Ad ogni livello può essere un'occasione di corretto stile di vita e un'occasione di salute

Il cammino evolve nella marcia



UN CORRETTO STILE DI VITA

- Abitudine all'attività fisica regolare, costante e di carico adeguato
- Alimentazione equilibrata e bilanciata, ricca di cibi freschi e genuini come verdura e frutta
- Corretti ritmi sonno veglia
- No fumo, droghe e alcolici limitati





Le **conoscenze** scientifiche, nel rispetto delle regole, sono un **aiuto** prezioso per tecnici e atleti nella programmazione dell'**allenamento** e dell'**alimentazione** per ottimizzare prestazione e salute

STUDIO SCIENTIFICO

Nonostante i numerosi effetti positivi dell'attività fisica, gli allenamenti intensi e di lunga durata possono determinare:

- Disfunzione del sistema immunitario
- Aumento dello stato infiammatorio
- Stress ossidativo

Può essere il caso di Atleti di élite che si allenano intensamente e competono ad alto livello



Daniela Buonocore, Massimo Negro, Enrico Arcelli, Fulvio Marzatico: Anti-inflammatory Dietary Interventions and Supplements to Improve Performance during Athletic Training. Journal of the American College of Nutrition, Vol 34, No.S1, 62-67 (2015)



Gli atleti possono contrastare infiammazione acuta e cronica e la disfunzione immunitaria scegliendo, equilibrando e bilanciando i diversi macro e micronutrienti



Daniela Buonocore, Massimo Negro, Enrico Arcelli, Fulvio Marzatico: Anti-inflammatory Dietary Interventions and Supplements to Improve Performance during Athletic Training. Journal of the American College of Nutrition, Vol 34, No.S1, 62-67 (2015)

COMPOSIZIONE CORRETTA DI UN PASTO

CARBOIDRATI prediligendo quelli a basso indice glicemico prima dell'allenamento e ad alto indice glicemico dopo l'allenamento

PROTEINE amminoacidi importanti anche per la sintesi delle cellule muscolari

LIPIDI prediligendo quelli polinsaturi , Omega 3

ACQUA

VITAMINE

SALI MINERALI

POLIFENOLI



Daniela Buonocore, Massimo Negro, Enrico Arcelli, Fulvio Marzatico: Anti-inflammatory Dietary Interventions and Supplements to Improve Performance during Athletic Training. Journal of the American College of Nutrition, Vol 34, No.S1, 62-67 (2015)



Nel mezzofondo sono importanti sia gli aspetti aerobici che **lattacidi**

Come può aiutare l'alimentazione?

La **Carnosina** presente nel pollo è un ottimo sistema tampone per l'acido lattico nel muscolo



Pollo, verdura e cioccolato amaro per il mezzofondista, Atletica Studi marzo 2015, Arcelli

I NITRATI

(lattuga, spinaci, coste, bietole, altri tipi d'insalata e di ortaggi a foglia, barbabietole rosse)

nella bocca si trasformano in
NITRITI

che vengono assorbiti e
distribuiti in tutto il corpo

nelle fibre muscolari sotto sforzo intenso si produce acido
lattico dai nitriti si forma **OSSIDO NITRICO**



Pollo, verdura e cioccolato amaro per il mezzofondista, Atletica Studi marzo 2015, Arcelli

OSSIDO NITRICO

- determina la **vasodilatazione** e aumenta il flusso di sangue ai muscoli e al cervello (attentività)
- favorisce la **biogenesi mitocondriale** e quindi la possibilità di lavorare a intensità maggiori a parità di consumo energetico e un aumento del metabolismo a riposo

I mitocondri “si ereditano dalla mamma”, ma possono in parte aumentare in risposta ad allenamenti specifici e ad un'alimentazione ricca di verdura



Pollo, verdura e cioccolato amaro per il mezzofondista, Atletica Studi marzo 2015, Arcelli

I POLIFENOLI DEL CACAO O FLAVANOLI



- proprietà **antiossidanti**
- stimolano la **biogenesi mitocondriale** nelle cellule muscolari e del miocardio
- **vasodilatazione**



Pollo, verdura e cioccolato amaro per il mezzofondista, Atletica Studi marzo 2015, Arcelli

PROGRAMMAZIONE DELLE LINEE GUIDA ALIMENTARI

Per la programmazione delle linee guida alimentari delle atlete di mezzofondo è necessario fare molte valutazioni:

- Visita specialistica
- Rilevazione di misure antropometriche (peso, altezza, circonferenze e pliche cutanee)
- Impedenziometria
- Diario alimentare
- Allenamenti
- Esami ematochimici



DIARIO ALIMENTARE

LUNEDI' 11

Colazione: thè verde, 1 mela, 1 yogurt magro, 2 noci e 3 fette biscottate con ricotta;

Spuntino: 2 wasa e un pezzo di grana;

Pranzo: Insalata di farro con pomodori e zucchine + 1 fettina di pollo;

Spuntino: 1 pesca + 1 yogurt magro con 2 noci e tisana;

Cena: 1 Trota + verdura (bietole), frutta (1 pera e un pezzo d'anguria).

Allenamento: un'ora di corsa (fatta la mattina prima della colazione).

MARTEDI' 12

Colazione: thè verde, 1 mela, 1 yogurt magro, 2 noci e 3 fette biscottate con ricotta;

Spuntino: 1 albicocca e tisana;

Pranzo: Burger di quinoa e zucchine (100g) + verdura (pomodori) e frutta (anguria);

Spuntino: 2 wasa con bresaola e tisana;

Cena: Scaloppina di vitello + verdura (bietole, carote) + frutta (2 fette d'ananas).

Allenamento: lavoro di potenza aerobica: riscaldamento con esercizi + 6x1000 (tot: circa un'ora e 20).

MERCOLEDI' 13

Colazione: thè verde, 1 mela, 1 yogurt magro, 2 noci e 3 fette biscottate

Spuntino: 1 pezzo di grana, 1 pera e tisana;

Pranzo: trota e insalata mista + frutta (1 fetta di ananas);

Spuntino: yogurt con 2 noci e due biscotti integrali;

Cena: 1 fetta di lasagna + frutta (1 mela);

Allenamento: allenamento lungo di 15 km, fatti in un'ora.



DIARIO ALIMENTARE

LUNEDI' 25

Colazione: thè verde, 1 mela, 1 yogurt magro, 2 noci e 3 fette biscottate con ricotta;

Spuntino: tisana + 1 prugna;

Pranzo: zucchine ripiene con tonno + insalata e frutta (anguria);

Spuntino: yogurt + 2 noci e 1 mela;

Cena: fettina di vitello + insalata mista e frutta (1 pera e 1 fetta di anguria);

Allenamento: corsa lunga di 18 km in un'ora e 10.

MARTEDI' 26

Colazione: thè verde, 1 mela, 1 yogurt magro, 2 noci e 3 fette biscottate con ricotta;

Spuntino: caffè + 2 biscotti;

Pranzo: zucchine ripiene con tonno + insalata mista e frutta (1 prugna e 1 pesca);

Spuntino: 2 wasa con ricotta e marmellata + 2 noci;

Cena: pasta al pesto + insalata, zucchine e un pezzo di carne di pollo + frutta (pera) e tisana;

Allenamento: lavoro di potenza aerobica cioè un 2000 + 2x1500 + 3x1000 (tot: circa 2 ore).

MERCOLEDI' 27

Colazione: thè verde, 1 mela, 1 yogurt magro, 2 noci e 3 fette biscottate con ricotta;

Spuntino: tisana + 2 biscotti;

Pranzo: fettina di pollo + insalata e zucchine grigliate + 2 wasa e frutta (anguria);

Spuntino: 1 mela + yogurt con due noci;

Cena: pizza + insalata e frutta;

Allenamento: Lavoro di corsa lunga di 18 km in un'ora e 10.

GIOVEDI' 28

Colazione: thè verde, 1 mela, 1 yogurt magro, 2 noci e 3 fette biscottate con ricotta;



ESAME PLICOMETRICO

età: 17 anni

altezza: 166 cm

peso: kg 52,5 → kg 52

Pa 120/70 → 95/50

Circonferenza/ plica	Unità di misura	Valore
c. bicipite	cm.	24 → 23,5
c. vita	cm.	65 → 62,5
c. vita- ombelico	cm.	72 → 69
c. coscia	cm.	53 → 49
p. bicipitale	mm.	2,5
p. tricipitale	mm.	8
p. sottoscapolare	mm.	9
p. sovrailiaca	mm.	7
p. pettorale	mm.	5
p. ascellare	mm.	5
p. addominale	mm.	9 → 7
p. coscia	mm.	12 → 9
<u>% di grasso corporeo</u> secondo formula J. P.	percentuale	12,7% → 12,2%
corrispondente a		
massa grassa	kg	6,7
massa magra	kg	45,8



ESAME PLICOMETRICO

età: 23 anni

altezza: 165 cm

peso: kg 52 → kg 51,3

Pa 105/60 → 120/75

Circonferenza/ plica	Unità di misura	Valore
c.bicipite	cm.	22→21→22
c. vita	cm.	67→66→66
c. vita- ombelico	cm.	71→70→70
c. coscia	cm.	50,5→49,5→49,5
p. bicipitale	mm.	4→4
p. tricipitale	mm.	12,5→9→12
p. sottoscapolare	mm.	8→7,5→8
p. sovrailiaca	mm.	6,2→6→6,5
p. pettorale	mm.	4,5→4→4
p. ascellare	mm.	6→5→6
p. addominale	mm.	8,5→7,5→8,5
p. coscia	mm.	20→17,5→17,5
<u>% di grasso corporeo</u>	percentuale	14,5-->13-->14%
secondo formula J. P.		
corrispondente a		
massa grassa	kg	7,54→6,7→7,2
massa magra	kg	44,5→44,6→44,4



ESAMI DEL SANGUE



- emocromo completo con formula
- ves
- pcr
- cratinemia
- GOT GPT
- sodio potassio magnesio
- ferritina transferrina
- glicemia
- colesterolo totale LDL
- trigliceridi
- TSH

Attenzione all'alimentazione
prevenzione dell'anemia del podista



- Consigliata un'**alimentazione** equilibrata e bilanciata, ricca di cibi freschi e genuini come ad esempio frutta e verdura, legumi e cereali integrali...
- Meglio piccoli e frequenti **pasti**, in modo da mantenere stabile la glicemia nell'arco della giornata e non appesantire durante l'esercizio fisico
- bere **acqua** con regolarità e in quantità adeguata per prevenire la disidratazione



ACSM (American College Of Sport Medicine)

grazie





grazie





“For your particular exercise prescription and its duration, check with your physician”



ACSM (American College Of Sport Medicine)