

DB

BIOLOGO NUTRIZIONISTA

<https://www.instagram.com/danilobramard/>

Il ruolo dei genitori

Noi genitori
seminiamo salute nel
piatto dei nostri figli.



[illegible]



Nutrirsi per eccellere



Una corretta
alimentazione non
garantisce di per se una
prestazione
ottimale.....

ma una **scorretta**
alimentazione
compromette
sicuramente la
prestazione!



Negli atleti l'intervento nutrizionale può realizzarsi in differenti condizioni:



- IN FASE PREPARATORIA
- IN COMPETIZIONE
- DURANTE IL RECUPERO

**L'IMPOSTAZIONE DELLA CORRETTA ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA
È LA COSA + IMPORTANTE!**

L'importanza della colazione

Per affrontare al meglio le sfide di uno sport impegnativo, è fondamentale partire con il giusto carburante:

ed è proprio qui che entra in gioco la colazione.....

Immagina che il tuo corpo sia come una macchina, e la colazione è il carburante che serve per farla partire alla grande. Se non fai colazione, è come se iniziassi a camminare senza avere abbastanza energia per andare avanti

Colazione: il carburante della giornata



La colazione dà il via, ma....

..... è l'insieme degli alimenti sani che fa davvero la differenza.

La chiave è la varietà



Riflessione: “Perché
la chiave è la
varietà??”

Ogni alimento contiene una
combinazione unica di nutrienti, ma
nessuno di essi fornisce tutti i nutrienti di
cui il nostro corpo ha bisogno.

Per una salute ottimale, è fondamentale
consumare una varietà di alimenti.



- **AR:** Valore medio del fabbisogno di un nutriente per soddisfare il 50% della popolazione.
- **PRI:** Livello di assunzione sufficiente a soddisfare quasi tutti (97-98%) i bisogni della popolazione.
- **SDT:** Obiettivo dietetico suggerito, spesso utilizzato per ridurre il rischio di malattie croniche, come cardiovascolari e diabete. È un livello ottimale piuttosto che un minimo.
- **RI (Reference Intake):** Valore di riferimento usato per guidare le assunzioni giornaliere, specialmente in etichette alimentari.
- **UL (Upper Level):** Livello massimo di assunzione tollerabile senza rischi per la salute

VITAMINE							
	Valore	AR	PRI	SDT	AI	RI	UL
A (µg)	252.6	500	700				3000
β carotene (µg)	8093.7						
E (mg)	17.4				13		300
D (µg)	7	10	15				100
C (mg)	230	75	105				
B1 [tiamina] (mg)	2.2	1	1.2				
B2 [riboflavina] (mg)	1.6	1.3	1.6				
B3 [niacina] (mg)	23.7	14	18				900
B5 [acido pantotenico] (mg)	3.4				5		
B6 [piridossina] (mg)	2.6	1.1	1.3				25
B8 [biotina] (µg)	23.4				30		
B9 [acido folico] (µg)	445.4	320	400				1000
B12 [cobalamina] (µg)	5.4	2	2.4				
Vit. K (µg)	292.2				140		



i colori

DELLA SALUTE

I Colori della Frutta e Verdura:



ROSSO

Includi il **ROSSO** nella tua Dieta povera di grassi per aiutarti a mantenere:

- IL Cuore Sano
- Buone Funzioni della Memoria
- Salute dell'apparato urinario

CILIEGIE, ARANCE ROSSE, MELE ROSSE, PERE ROSSE, FRAGOLE, RADICCHIO, CIPOLLE, RAPE, POMODORO, ECC.

Da:
Colorado 5 a Day Coalition
Colorado Physical Activity and Nutrition Program
Colorado Department of Public Health and Environment

Licopene

I Colori della Frutta e Verdura:



GIALLO/ARANCIO

Includi il **GIALLO/ARANCIO** nella tua Dieta povera di grassi per aiutarti a mantenere:

- Il Cuore in forma
- Il sistema immunitario sano
- Vista sana



ALBICOCCHIE, ARANCE, PESCHE, NETTARINE,
CAROTE, ZUCCA, ANANAS, ECC.

Da:
Colorado 5 a Day Coalition
Colorado Physical Activity and Nutrition Program
Colorado Department of Public Health and Environment



I Colori della Frutta e Verdura:



BIANCO

Includi il **BIANCO** nella tua Dieta povera di grassi per aiutarti a mantenere:

- Il Cuore in forma
- Il livello del Colesterolo che è già ok.



PERE, BANANA, NETTARINE E PESCHE A POLPA BIANCA, CAVOLO, CIPOLLE, FUNGHI, ECC.

Da:
Colorado 5 a Day Coalition
Colorado Physical Activity and Nutrition Program
Colorado Department of Public Health and Environment

Imparare a leggere le etichette ci aiuta a fare scelte consapevoli:



Andare a cercarsi il prodotto a cui sono state aggiunte le proteine, vitamine, sali minerali è un po' una perversione per trovare una scorciatoia, invece di fare un'alimentazione corretta!

Imparare a leggere le etichette ci aiuta a fare scelte consapevoli:



Valori nutrizionali

Valori medi per 100gr di prodotto

ENERGIA	355kJ / 84kcal
GRASSI	< 0,1 gr
DI CUI ACIDI GRASSI SATURI	0,1 gr
CARBOIDRATI	15,3 gr
DI CUI ZUCCHERI	14,3 gr
PROTEINE	4,5 gr
SALE	0,15 gr

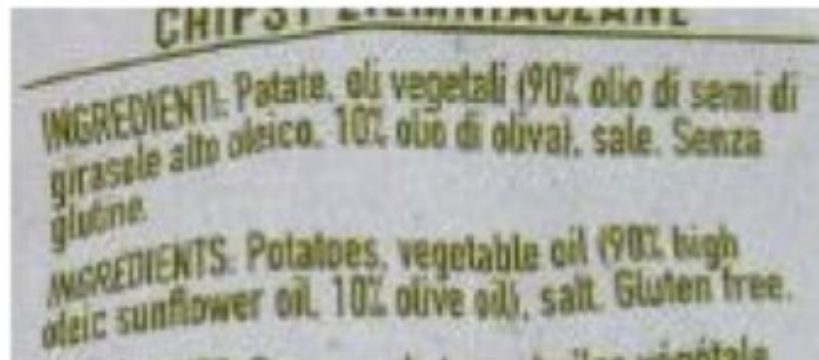


Descrizione Nutriente	Valore per 100 g	Valore per Porzione 125 g
Acqua (g)	89.0	111.3
Energia (kcal)	36	45
Energia (kJ)	152	188
Proteine (g)	3.3	4.1
Lipidi (g)	0.9	1.1
Colesterolo (mg)	2	3
Carboidrati disponibili (g)	4.0	5.0
Amido (g)	0	0
Zuccheri solubili (g)	4.0	5.0
Alcool (g)	0	0
Fibra totale (g)	0	0

OLIO DI OLIVA?!?! SENZA
GLUTINE?!?!



Sono almeno 42 i prodotti Barilla che riportano le scritte scorrette con il contenuto di grassi saturi riferito alla ricetta precedente

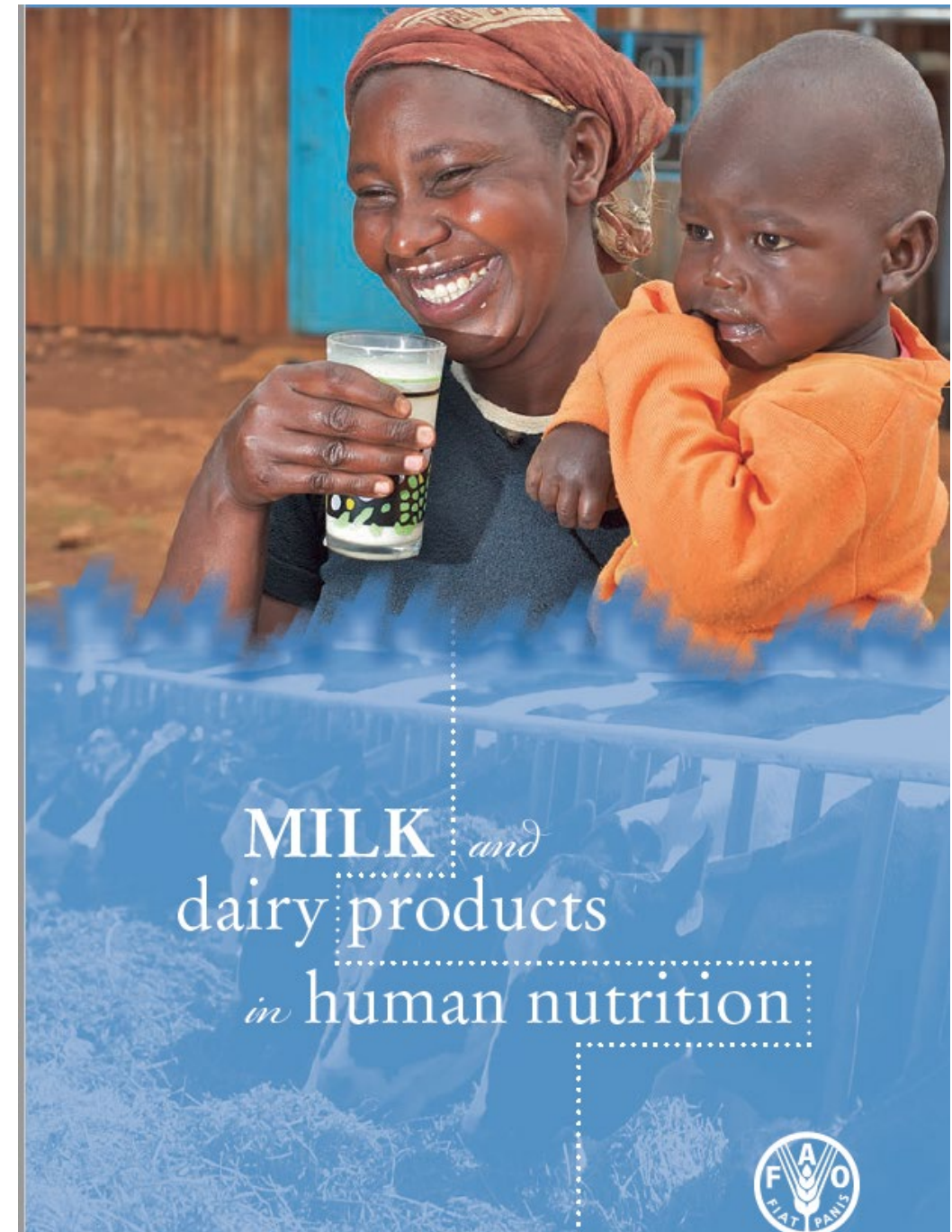


FAO e OMS (Food and Agriculture Organization e World Health Organization):

Il latte è riconosciuto come una fonte importante di nutrienti essenziali, tra cui calcio, proteine di alta qualità, vitamina D (nei paesi dove è fortificato), fosforo e vitamine del gruppo B. È considerato un alimento utile per la salute delle ossa e lo sviluppo durante l'infanzia e l'adolescenza.

Fonte:

<http://www.fao.org/3/i3396e/i3396e.pdf>



Dietary Guidelines for Americans 2020-2025:

Consiglia il consumo di 3 porzioni di latticini al giorno per gli adulti come parte di una dieta equilibrata.

Fonte:

[https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary Guidelines for Americans 2020-2025.pdf](https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary%20Guidelines%20for%20Americans%202020-2025.pdf)





In breve

- Attualmente **non ci sono prove scientifiche certe** di un legame diretto tra consumo di zucchero o grassi e un aumento del rischio di tumori. **Zuccheri e grassi in eccesso** però possono portare a un aumento di peso, noto fattore di rischio per diversi tipi di cancro.
- Il **glutine** non ha un legame diretto con l'insorgenza dei tumori e non c'è ragione di eliminarlo dalla dieta per prevenire il cancro.
- I dati scientifici oggi disponibili non mostrano, in generale, un legame tra **consumo di latte e latticini** e un aumento del rischio di cancro. Di contro, questi alimenti sembrano avere un ruolo protettivo contro alcuni tipi di tumore.
- Sono sempre più numerose le prove che anche un **consumo minimo di alcol** aumenta il rischio oncologico e che quindi la scelta più salutare è di eliminarlo dalla dieta.
- I **cibi ultralavorati**, come i pasti pronti, sono sotto la lente di ingrandimento dei ricercatori che stanno studiando il loro impatto sul rischio oncologico e più in generale per la salute.
- In generale per la prevenzione delle malattie oncologiche è importante seguire un'**alimentazione sana e bilanciata**, che eviti gli eccessi e non escluda alcun tipo di alimento, se non in casi particolari e dietro raccomandazione medica.

Fonte:

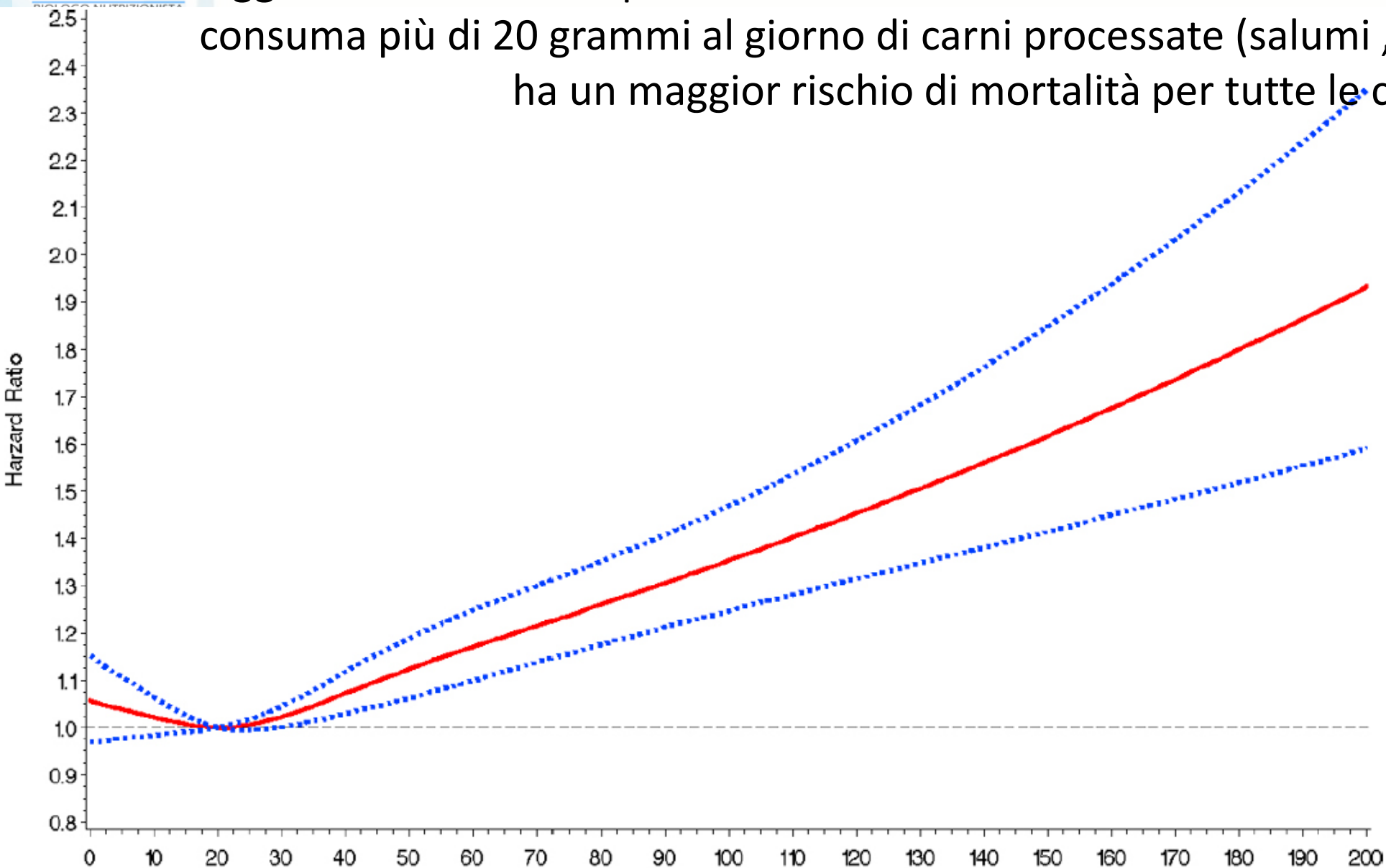
<https://www.airc.it/cancro/informazioni-tumori/corretta-informazione/diete-senza-zucchero-senza-grassi-senza-glutine-senza-latte>



Nel **rapporto** su dieta, attività fisica e cancro, pubblicato nel 2018 da **World Cancer Research Fund** (WCRF) e dall'**American Institute for Cancer Research** (AIRC) e basato sull'analisi congiunta e aggiornata dei dati disponibili sul tema, i ricercatori hanno identificato **prove forti di un potenziale effetto protettivo del consumo di latticini contro il rischio di tumore del colon**. Nello stesso rapporto i ricercatori hanno inoltre sottolineato le prove, seppur limitate, che sembrano associare il consumo di latte e derivati e la riduzione del rischio di tumore del seno in premenopausa e un incremento del rischio di tumore della prostata.

Una dieta che escluda a priori latte e latticini potrebbe peraltro avere conseguenze sulla salute generale, a partire dalla carenza di **nutrienti essenziali** come il calcio, oltre a non portare vantaggi certi per la prevenzione oncologica.

Questo studio ha analizzato le abitudini alimentari di circa 440 . 000 soggetti e ancora oggi monitora nel tempo il loro stato di salute. Dai dati raccolti finora emerge che chi consuma più di 20 grammi al giorno di carni processate (salumi , salsicce, wurstel, ecc) ha un maggior rischio di mortalità per tutte le cause.



COLAZIONE

- Latte di mucca p. scr. 200ml
 - Alternative: Bevanda di avena light 200ml; Bevanda di cocco senza zuccheri aggiunti 200ml; Bevanda di mandorla senza zuccheri 200ml; Bevanda di soia light 200ml; Kefir 200ml; Yogurt bianco scr. senza zucch. 150g; Yogurt di soia naturale 125g; Yogurt greco 0% 150g
- Pane integrale tostato 50g
 - Alternative: Fette biscottate integrali 30g; Fiocchi d'avena 30g; Gallette di riso integrale 30g; Pane di segale 50g
- Marmellata 10g

COLAZIONE SALATA

MAX 2 VOLTE A SETTIMANA

- Tè verde 200ml
- Uova di gallina (albume) 100g
- Uova di gallina (intero) 50g
- Pane integrale tostato 50g

Note: Uova strapazzate: versare 1 cucchiaino di olio in una padella antiaderente. Aggiungere le uova un pizzico di sale. Strapazzare fino ad ottenere la consistenza desiderata

SPUNTINI



PRANZO

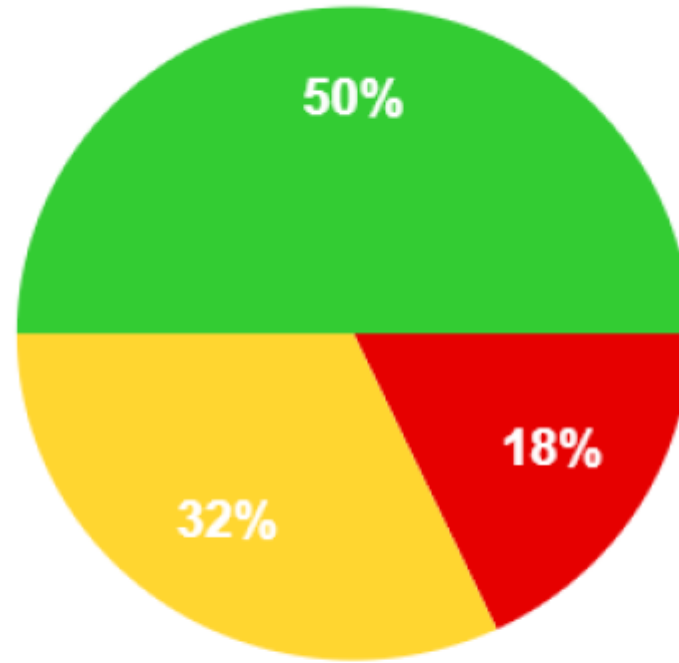
- Pasta di semola integrale 100g; pasta di grano saraceno 90g; quinoa 90g; pasta di farro integrale 100g; riso rosso integrale 100g; riso nero venere 100g; riso basmati integrale 100g; amaranto 90g; orzo decorticato 100g; pasta di mais 100g;;
- Legumi secchi 50g o 150gr freschi
- Verdure crude miste 200g o verdure cotte miste 200g o verdure grigliate miste 200g
-

CENA

Cena

- Passato di verdure di stagione con cereali o Minestrone (verdura e legumi) 500g
- Pesce di mare o d'acqua dolce 200g o petto di pollo 150g; bistecca di vitello magro 150g; Tempeh 150g; Fesa di tacchino (affettato) 120g Uova (~2 uova).
- Verdure crude miste 200g o Verdure cotte miste 200g o Verdure grigliate miste 200g
- Pane integrale 50g o Pane di segale 50g o Patate 150g
- Frutta fresca di stagione 150g

RIPARTIZIONE ENERGETICA MEDIA



■ Proteine

■ Grassi

■ Carboidrati

KCAL MEDIE GIORNALIERE

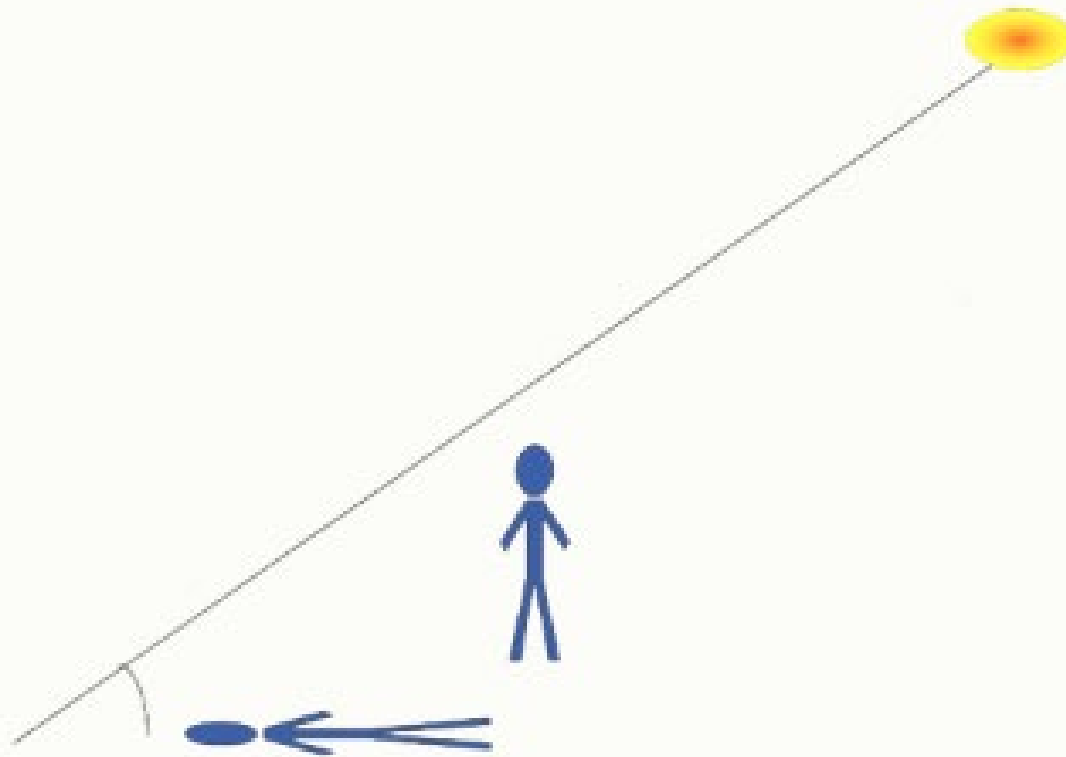
2069 kcal

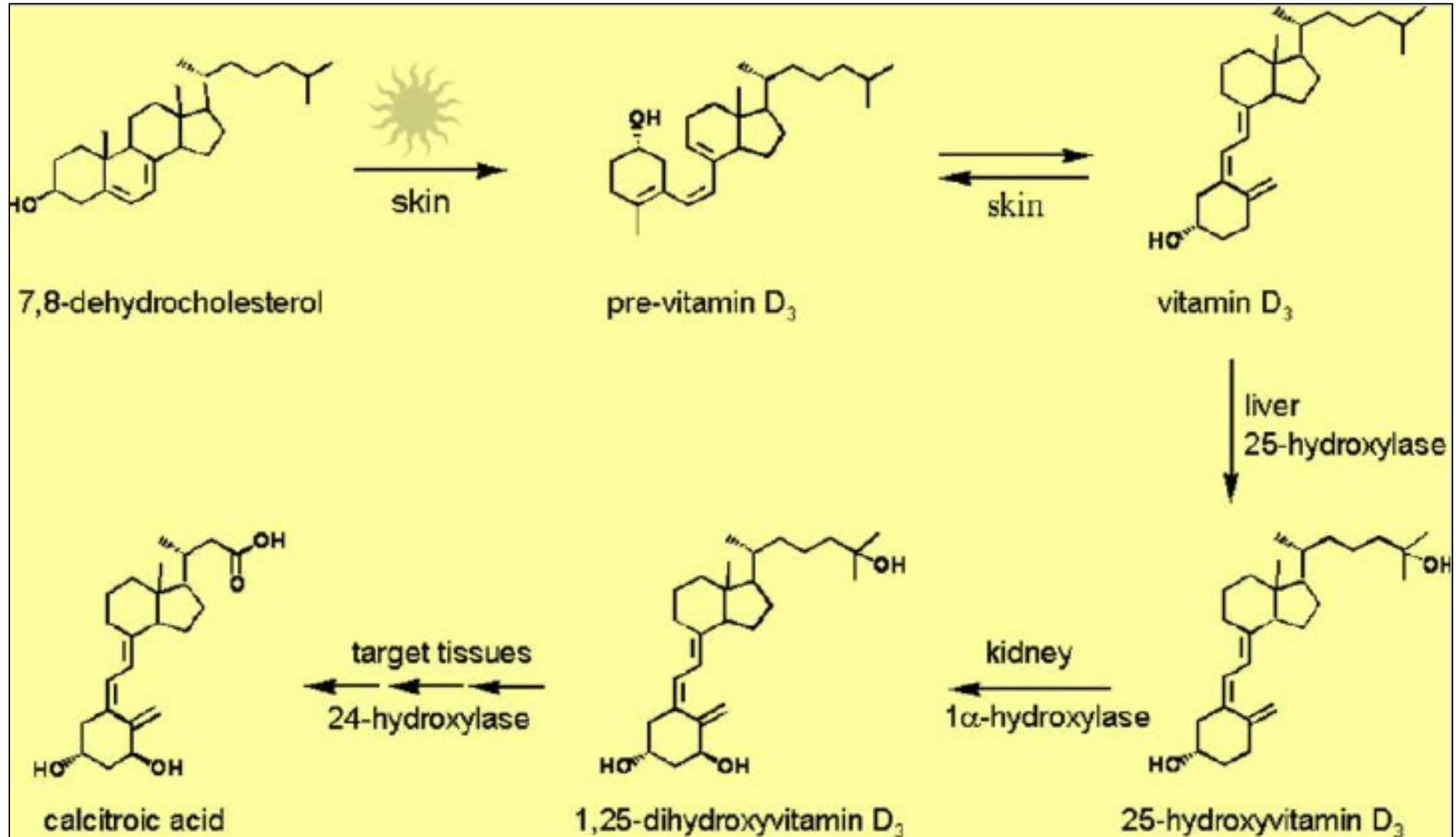
RIEPILOGO NUTRIENTI		%	g	g/kg
Protidi	<div></div>	18 / 15	89 / 75	1.4 / 1.2
Lipidi	<div></div>	32 / 30	72 / 67	1.1 / 1.1
Glucidi	<div></div>	53 / 55	267 / 275	4.3 / 4.4

- **AR:** Valore medio del fabbisogno di un nutriente per soddisfare il 50% della popolazione.
- **PRI:** Livello di assunzione sufficiente a soddisfare quasi tutti (97-98%) i bisogni della popolazione.
- **SDT:** Obiettivo dietetico suggerito, spesso utilizzato per ridurre il rischio di malattie croniche, come cardiovascolari e diabete. È un livello ottimale piuttosto che un minimo.
- **RI (Reference Intake):** Valore di riferimento usato per guidare le assunzioni giornaliere, specialmente in etichette alimentari.
- **UL (Upper Level):** Livello massimo di assunzione tollerabile senza rischi per la salute

VITAMINE							
	Valore	AR	PRI	SDT	AI	RI	UL
A (µg)	252.6	500	700				3000
β carotene (µg)	8093.7						
E (mg)	17.4				13		300
D (µg)	7	10	15				100
C (mg)	230	75	105				
B1 [tiamina] (mg)	2.2	1	1.2				
B2 [riboflavina] (mg)	1.6	1.3	1.6				
B3 [niacina] (mg)	23.7	14	18				900
B5 [acido pantotenico] (mg)	3.4				5		
B6 [piridossina] (mg)	2.6	1.1	1.3				25
B8 [biotina] (µg)	23.4				30		
B9 [acido folico] (µg)	445.4	320	400				1000
B12 [cobalamina] (µg)	5.4	2	2.4				
Vit. K (µg)	292.2				140		

La regola dell'ombra afferma che se l'ombra è più lunga dell'altezza dell'individuo, la sintesi di vitamina D è scarsa, per cui un'esposizione solare più diretta determina una maggiore attivazione della vitamina stessa





MINERALI							
	Valore	AR	PRI	SDT	AI	RI	UL
Na (mg)	1068.2			2000	1500		
K (mg)	3331				3900		
Ca (mg)	1438.9	800	1000				2500
Fe (mg)	14.2	7	10				
P (mg)	1565.8	580	700				
Mg (mg)	249.5	170	240				250
Mn (mg)	0.5				2.7		
Se (µg)	204.8	45	55				300
Cu (mg)	1	0.7	0.9				5
I (µg)	129.7				150		600
Zn (mg)	14.6	10	12				25
Cl (mg)	700.2			3000	2300		
S (mg)	503						

Colazione

- Latte di mucca p. scr. 200ml

Alternative: Bevanda di avena light 200ml; Bevanda di cocco senza zuccheri aggiunti 200ml; Bevanda di mandorla senza zuccheri 200ml; Bevanda di soia light 200ml; Kefir 200ml; Yogurt bianco scr. senza zucch. 150g; Yogurt di soia naturale 125g; Yogurt greco 0% 150g

- Pane integrale tostato 50g

Alternative: Fette biscottate integrali 30g; Fiocchi d'avena 30g; Gallette di riso integrale 30g; Pane di segale 50g

- Marmellata 20g

Spuntino

- Frutta fresca di stagione 150g

Merenda

- Yogurt p.scr. bianco 125g o Yogurt di soia naturale 125g o Yogurt greco 0% 150g

- Bastoncini di crusca di frumento 20g o All-bran 30g

- Noci 20g o 20g; Mandorle 20g o Nocciole 20g o Semi di chia 20g; Semi di girasole non salati 20g; Semi di zucca, ecc

Pranzo

- Pasta di semola integrale 100g

Alternative: Amaranto 90g; Orzo decorticato 100g; Pasta di Grano Saraceno 90g; Pasta di farro integrale 100g; Pasta di mais 100g; Quinoa 90g; Riso Rosso Integrale 100g; Riso Venere 100g; Riso basmati integrale 100g

- Legumi secchi 50g o Soia (secca) 30g o Tempeh 80g

- Verdure crude miste 200g o Verdure cotte miste 200g o Verdure grigliate miste 200g

Cena

- Passato di verdure di stagione con cereali 300g o Minestrone leggero (verdura e legumi) 500g

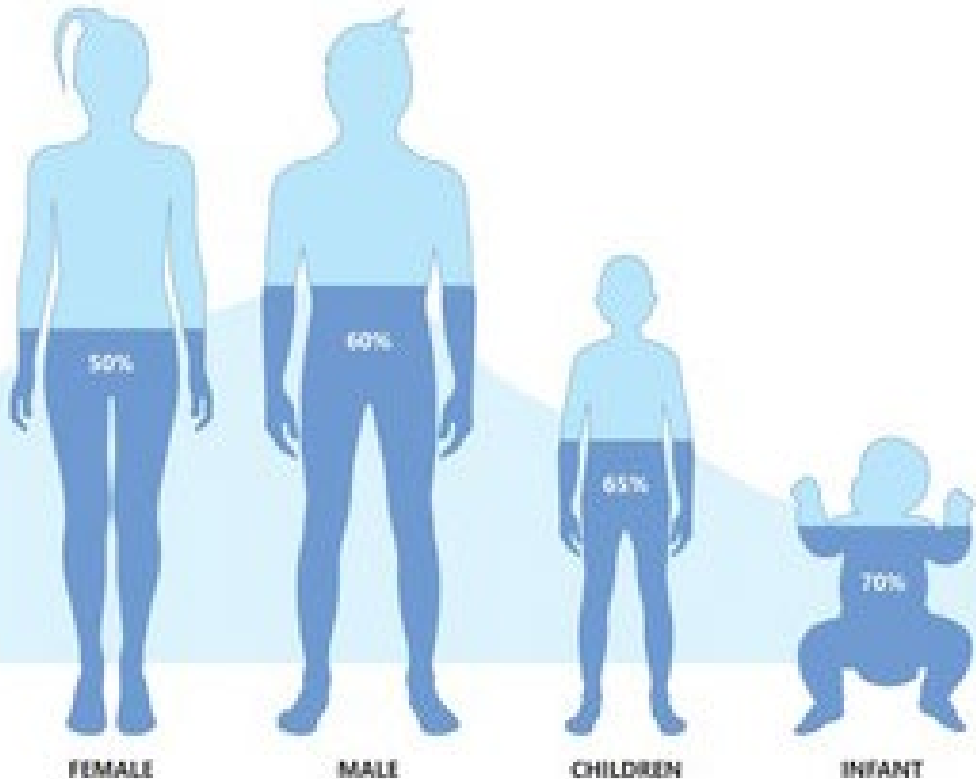
- Pesce di mare (media) 200g o d'acqua dolce 200g o petto di pollo 150g; bistecca di vitello magro 150g; Tempeh 150g; Fesa di tacchino (affettato) 120g Uova (~2 uova).

Verdure crude miste 200g o Verdure cotte miste 200g o Verdure

- Pane integrale 50g o Pane di segale 50g o Patate 150g

- Frutta fresca di stagione 150g

PERCENTAGE OF BODY WATER



Effetti della disidratazione sulla performance

- 1. Deficit dell'1% del peso corporeo:** Leggera diminuzione delle prestazioni aerobiche, specialmente in ambienti caldi.
- 2. Deficit del 2% del peso corporeo:** calo del 10-20% nella capacità di resistenza, maggiore percezione dello sforzo.
- 3. Deficit del 3% del peso corporeo:** marcata riduzione della forza muscolare, della velocità e della resistenza.
- 4. Deficit del 4% del peso corporeo:** calo drastico delle capacità fisiche e mentali, rischio di esaurimento da calore.
- 5. Deficit del 5-6% del peso corporeo:** Incapacità di continuare l'attività fisica.
- 6. Deficit >7% del peso corporeo:** grave rischio per la salute, inclusi colpi di calore e insufficienza multiorgano. **Impatto sulla performance:** Attività fisica impossibile, rischio di morte se non trattato.

Imparare a nutrirsi nel modo giusto è importante non solo per il controllo del peso ma anche per far proprio uno stile alimentare corretto ed equilibrato da seguire per tutta la vita.

Scelte consapevoli:

- Attenzione alle etichette dello yogurt/kefir/bevande vegetali. Spesso lo yogurt 0.1% è pieno di zucchero (*i carboidrati non devono essere > al 7%*). Nelle bevande vegetali evitare la dicitura senza zuccheri aggiunti. Deve essere riportata espressamente la dicitura "light". Il Kefir solo al "naturale".
- Privilegia sempre frutta fresca, di stagione e a km 0, tenendo presente che una porzione standard corrisponde a circa 150-200 g. Questa quantità equivale a un frutto grande, come 1 mela, 1 pera, 1 pesca, 1 caco, 1 banana (non più di due volte a settimana) o 1 arancia. Per frutti di dimensioni ridotte, si può considerare una porzione equivalente: circa 8-10 fragole, 2 kiwi, 2 prugne, 20-30 acini d'uva, 15-20 ciliegie, 2 albicocche o 2 clementine/mandarini.

Imparare a nutrirsi nel modo giusto è importante non solo per il controllo del peso ma anche per far proprio uno stile alimentare corretto ed equilibrato da seguire per tutta la vita.

Scelte consapevoli:

- È importante variare sia la frutta che la verdura perché, dal punto di vista nutrizionale, ogni alimento fornisce una combinazione unica di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre. Diversificare le scelte permette di ottenere una gamma completa di nutrienti essenziali, contribuendo al corretto funzionamento dell'organismo e alla prevenzione di carenze nutrizionali. Inoltre, la varietà aiuta a supportare il sistema immunitario e a migliorare la salute generale.
- Varia i pesci tra mare e fiume.
 - Pesce di mare: branzino, cernia, dentice, merluzzo, nasello, orata, palombo, persico, pesce spada, sgombero, sogliola, tonno.
 - Pesci Magri: Merluzzo o Nasello, Corvina, Cernia, Orata, Palombo, Pesce persico, Rana pescatrice, Rombo, San Pietro, Sarago, Sogliola, Spigola.
 - Pesce d'acqua dolce: carpa, salmone, trota.

Imparare a nutrirsi nel modo giusto è importante non solo per il controllo del peso ma anche per far proprio uno stile alimentare corretto ed equilibrato da seguire per tutta la vita.

Scelte consapevoli:

- Legumi: il rapporto tra legumi secchi e legumi freschi (o cotti) varia a seconda del tipo di legume, ma in generale si considera che i legumi secchi aumentano di volume e peso durante la cottura perché assorbono acqua. In media, il rapporto è di circa **1:3**. Questo significa che 100 grammi di legumi secchi corrispondono a circa 300 grammi di legumi cotti o freschi.
- Evita bibite zuccherate. Le bibite gassate e zuccherate non solo sono povere di nutrienti, ma contengono zuccheri che, consumati frequentemente, possono danneggiare la salute.
- Evita i cibi ultraprocessati. Merendine confezionate, patatine, snack industriali e fast food dovrebbero essere consumati solo occasionalmente. Contengono spesso zuccheri, grassi e additivi che non sono buoni per il tuo corpo, specialmente durante la crescita.

Imparare a nutrirsi nel modo giusto è importante non solo per il controllo del peso ma anche per far proprio uno stile alimentare corretto ed equilibrato da seguire per tutta la vita.

Scelte consapevoli:

- La frutta oleosa è preferibile al burro di arachidi perché è meno processata e conserva più nutrienti, mentre il burro di arachidi spesso contiene zuccheri aggiunti, oli idrogenati e additivi nascosti. La frutta oleosa fornisce grassi sani e più fibre, senza ingredienti artificiali, e le arachidi sono un allergene comune che può causare reazioni più frequenti.
- Beviamo ALMENO 2 litri d'acqua, e quando ci alleniamo e ci capita di sudare di più, anche 1 litro in più. Assecondi sempre il senso di sete, anzi tenti di anticiparlo, bevendo frequentemente e in piccole quantità, ricordandosi che se si svolge attività fisica il fabbisogno può aumentare notevolmente. L'acqua è il costituente principale della maggior parte delle cellule del nostro organismo e svolge importanti funzioni: trasporta le sostanze nutritive, aiuta le cellule a eliminare le scorie, contribuisce a regolare la temperatura corporea (attraverso la sudorazione).

Imparare a nutrirsi nel modo giusto è importante non solo per il controllo del peso ma anche per far proprio uno stile alimentare corretto ed equilibrato da seguire per tutta la vita.

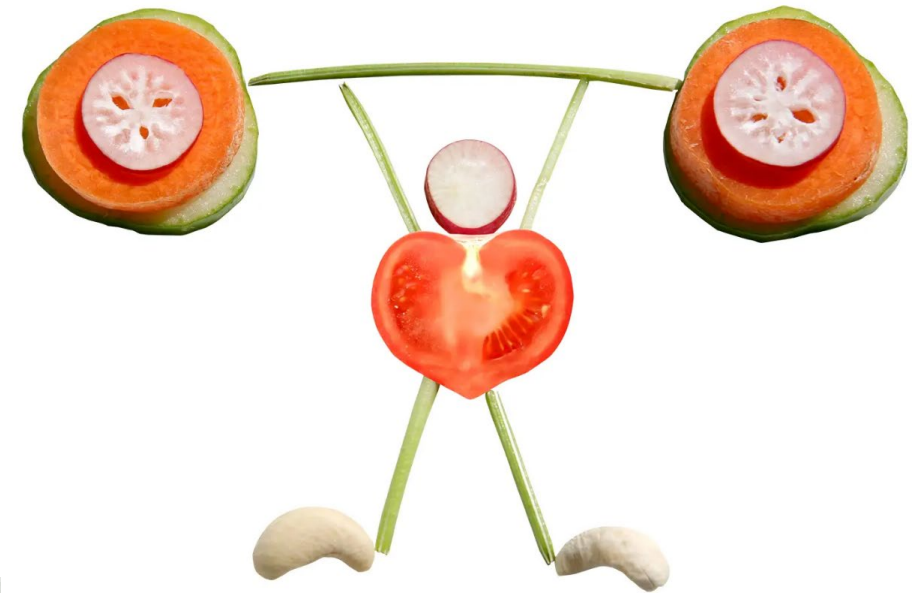
FREQUENZA SECONDI PIATTI

È importante che il pasto non solo garantisca un'ottima idratazione e fornisca un'adeguata quantità di energia ben distribuita nell'arco della giornata, ma anche che la scelta dei secondi piatti sia bilanciata e variata. La frequenza dei secondi piatti, considerando circa 14 pasti a settimana (pranzo e cena inclusi), dovrebbe essere distribuita settimanalmente nel seguente modo:

- 2-4 volte i legumi (150 g è la porzione per quelli in scatola/freschi, 50 g per quelli secchi)
- 3- 5 volte il pesce (max 2 volte il pesce grasso, e NO / solo saltuariamente quello in scatola)
- 2-3 volte la carne (max 1 volta la carne rossa)
- 3-4 volte le uova (quindi un totale di 4-6 uova), considerando anche quelle che eventualmente mangiamo al mattino
- Formaggi magri: saltuariamente, quindi circa 1 -2 volte a settimana.

Facciamo la differenza!

La salute e la performance iniziano da quello che scegliamo di mettere nel piatto. Ogni giorno è un'opportunità per fare scelte migliori, per noi e per i nostri figli.



Domanda:

Qual è il primo cambiamento che pensate di poter introdurre da domani?