

# ALIMENTAZIONE NELLO SPORT AGOSINSTICO

DOTT. ENRICO MACCIANTELLI  
Dietista

Ordine  
TSRM e  
PSTRP  
Bologna

Dietisti

  
CENTRO  
SPORTIVO  
ITALIANO  
Comitato di Bologna



**L'alimentazione  
nutre lo sport**

# LA CRUDELTÀ' DELLO SPORT

- **IL GIRO D'ITALIA** : Competizione ciclistica internazionale.
- **COME SI SVOLGE**: Per 3 settimane si corre una tappa al giorno.
- **CHI VINCE IL GIRO**: Chi impiega il minor tempo a percorrere tutte le tappe.

## GIRO D'ITALIA 2023

3489,2 Km totali

1° CLASSIFICATO: 85:29:02

2° CLASSIFICATO: + 0:14

3° CLASSIFICATO: + 01:15



# **LA CRUDELTÀ' DELLO SPORT –LA MORALE**

**NELLO SPORT, SE SI AMBISCE ALLA VITTORIA, NON CI SI PUO' PERMETTERE DI LASCIARE NULLA AL CASO**



**LA GESTIONE NUTRIZIONALE E' FONDAMENTALE**



**IL DIETISTA DIVENTA UNA FIGURA DI RILIEVO**



# LA NUTRIZIONE SPORTIVA

**DOVREBBE INTERVENIRE SU ALCUNI PUNTI CHIAVE:**

- 1- Fornire il giusto apporto energetico**
- 2- Mantenere una corretta idratazione**
- 3- Promuovere l'ottimale recupero post attività**

**QUALI VANTAGGI DA UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE?**

**Miglioramento capacità fisiche e mentali**

**Prevenzione infortunio**

**Abbrevia i tempi di recupero**



# LO SPORTIVO

**LE RACCOMANDAZIONI NUTRIZIONALI SONO SIMILI A QUELLE PER LA POPOLAZIONE GERENRALE, MA CON QUALCHE ACCORGIMENTO:**

- **Fabbisogno Energetico aumentato**
- **Periodizzazione della nutrizione (in base all'allenamento, infortuni, pause, off-season ...)**
- **Necessità corretta idratazione in chiave competitiva**
- **Particolare attenzione ai micronutrienti**
- **Timing dei pasti in relazione alla gara/allenamento**



# IL RUOLO DEL DIETISTA

**IL DIETISTA SI INSERISCE A TUTTI I LIVELLI PRECEDENTEMENTE ELENCATI COME PROFESSIONISTA FONDAMENTALE PER L'OTTIMIZZAZIONE DELLO STATO DI SALUTE E DELLA PERFORMANCE.**

## COME SVOLGE LA SUA ATTIVITA'?

**La gestione nutrizionale dell'atleta avviene attraverso:**

**Educazione alimentare**

**Ristorazione collettiva – Contatto con strutture alberghiere**

**Valutazioni antropometriche e di composizione corporea**

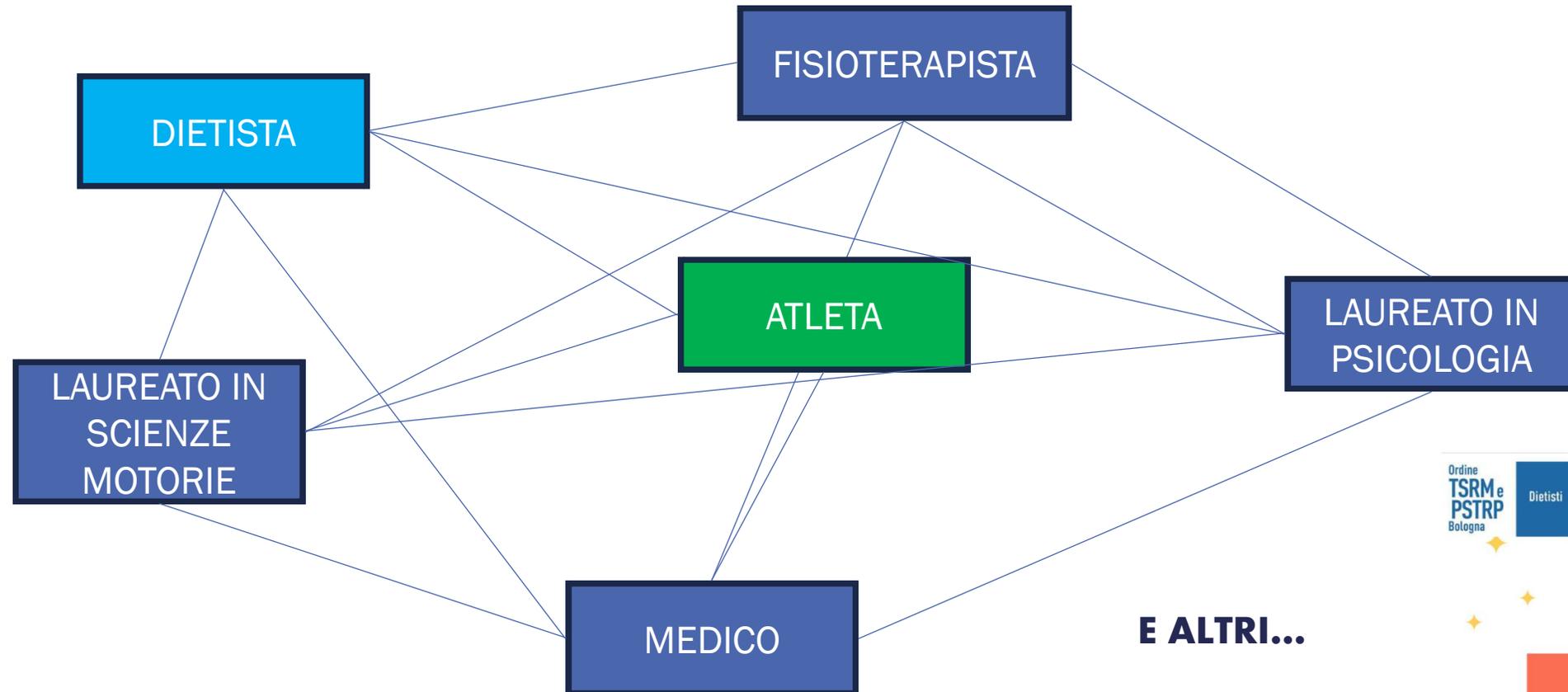
**Schema nutrizionale personalizzato**

**Piano d'integrazione consigliato**



# IL RUOLO DEL DIETISTA

LA COLLABORAZIONE TRA PROFESSIONISTI E' UN ELEMENTO DETERMINANTE PER IL SUCCESSO DI UN ATLETA



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**

