

ALIMENTAZIONE NELLO SPORT AMATORIALE

Dott.ssa Cecilia Bonsignore

Dietista Nutrizionista

Ordine
TSRM e
PSTRP
Bologna

Dietisti


CENTRO
SPORTIVO
ITALIANO
Comitato di Bologna



**L'alimentazione
nutre lo sport**

ALIMENTAZIONE E SPORT: interesse crescente

- **Maggiore consapevolezza del ruolo che ricopre l'alimentazione all'interno della pratica sportiva**
- **Il paziente che inizia percorso di dimagrimento è consapevole che associare attività fisica migliora il risultato**
- **Allenatori e professionisti dello sport sempre più sensibilizzati al tema, spesso consigliano di intraprendere percorso nutrizionale se valutano che ce ne sia la necessità**



PUNTI CRITICI RILEVATI

- **Confusione sulla figura professionale di riferimento in ambito nutrizionale**
- **Sopravvalutazione della quota proteica nella dieta per sportivi**
- **Riduzione dei carboidrati per favorire il dimagrimento**
- **Allenamento fai da te (giorni di allenamento ravvicinati, intensità esercizi statica nel tempo, allenamento nei momenti liberi es. pausa pranzo, assenza di riscaldamento e stretching finali...)**
- **Integrazione alimentare vista come necessaria per lo svolgimento dello sport anche a bassa intensità, senza approfondimenti nutrizionali che verifichino eventuali carenze**



SPUNTI DI MIGLIORAMENTO PER UNA BUONA PRATICA SPORTIVA

- **Allenamento coerente con obiettivi preposti concordato con professionista sportivo**
- **Importanza di una corretta idratazione**
- **Alimentazione varia e bilanciata in nutrienti associata a spiegazione del ruolo dei vari macro e micro nutrienti:**
 - **Quantità adeguata ai fabbisogni energetici**
 - **Carboidrati come fonte di energia principale**
 - **Quota proteica per ruolo plastico**
 - **Grassi e il ruolo antinfiammatorio**
 - **Frutta e verdura fonti di vitamine e sali minerali**
- **Corretto timing di assunzione alimenti**
- **Ruolo e necessità di integrazione**



Grazie per l'attenzione



Dubbi o curiosità?

