

# NUTRIZIONE ED INTEGRAZIONE NELLE ARTI MARZIALI



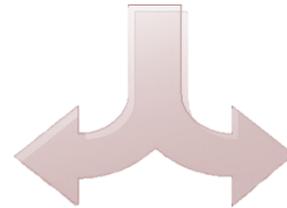
Dott.ssa Viani Alice

# PERCHE' MANGIARE... BENE?

L'alimentazione è necessaria per la sopravvivenza di tutti gli esseri viventi siano essi piante o animali, e quindi anche per l'uomo

Il nostro corpo per crescere e vivere bene ha bisogno di un rifornimento continuo di **materia ed energia**

Formazione di ossa e muscolo, ma anche crescita e ricambio cellulare (capelli, denti, unghie, pelle...)



Mantenimento delle funzioni vitali (battito cardiaco, respirazione, regolazione della temperatura corporea...) e per compiere qualunque tipo di attività fisica

## QUINDI...

Corrette abitudini alimentari

Buono stato di salute

Migliore sopportazione dei carichi di allenamento

Migliore performance sportiva

# I NUTRIENTI:

Acqua  
>30 ml/kg p.c./die

Glucidi; 55-60% delle kcal tot.

Lipidi  
20-25% delle kcal tot.

Sali minerali

Proteine  
20% delle kcal tot.

Vitamine



# CARBOIDRATI:

❖ Principale fonte energetica dello sportivo, forniscono calorie per un lungo periodo di tempo.

CONSUMO QUOTIDIANO DI  
CARBOIDRATI



- ottimizza le prestazioni sportive
- assicura energia durante l'attività in campo
- fornisce le calorie necessarie per affrontare gli impegni della giornata

Nell'atleta di arti marziali l'apporto giornaliero consigliato è di  
**MINIMO 3-4 gr/ kg di peso corporeo.**

CARBOIDRATI COMPLESSI

pasta, pane, riso, fette biscottate, biscotti secchi, crackers, grissini, patate

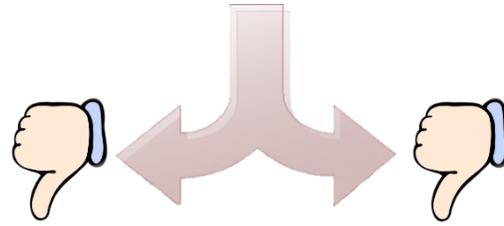
CARBOIDRATI SEMPLICI

zucchero, miele, marmellata, frutta, verdura, dolci vari, bibite zuccherate

# PROTEINE:

## TROPPE O TROPPO POCHE?

- 1) SOVRACCARICO FEGATO E RENI
- 2) AUMENTO DI TOSSINA
- 3) AUMENTO SOSTANZE DI SCARTO



- 1) COMPROMISSIONE RECUPERO
- 2) PERDITA FORZE
- 3) STANCHEZZA CRONICA

Nell'atleta la quantità di proteine raccomandata per una corretta formazione della massa muscolare ed il suo mantenimento è pari a 1,2-1,6 g/kg p.c./die

### *Come fare?*

Aggiungere nella propria dieta **semi oleosi** e **frutta secca**, optare per **cereali di tipo integrale**, integrare i primi ed i secondi piatti con **legumi** e bere **latte**, a colazione o per gli spuntini!

# LIPIDI:

Come i carboidrati, sono una **fonte energetica** per lo sportivo, ma richiedono **più tempo per essere bruciati** e questo può ridurre la prestazione in campo.



Sconsigliati prima dell'allenamento  
o nella fase pre-gara.

QUALI CONSUMARE?



**ACIDI GRASSI INSATURI** (olio evo, frutta secca, frutti oleosi)  
**IN PARTICOLARE  $\omega - 3$**  (pesce magro e semigrasso)



**ACIDI GRASSI SATURI**  
(carne rossa, insaccati, dolci, cibi fritti, panini del fast food)

Nel judoka l'apporto giornaliero consigliato è di 0,45 gr/ kg di peso corporeo.

# ALIMENTAZIONE NELLE ARTI MARZIALI:



## FOCUS ON:

- IDRATAZIONE (>30ml /kg di peso corporeo)
- APPORTO CALORICO (necessario un SURPLUS?)
- DIETA BILANCIATA (QUALITA' e QUANTITA' DEI NUTRIENTI)
- CORRETTA DISTRIBUZIONE e TIMING dei nutrienti nell'arco della giornata
- ALIMENTAZIONE PRE/POST/DURANTE L'ALLENAMENTO E LA GARA

# L'IDRATAZIONE:

❖ La prestazione sportiva è ottimale se viene mantenuto il bilancio idrico durante l'esercizio.  
In caso contrario si ha un deterioramento delle prestazioni in funzione della progressiva disidratazione

## PRE ALLENAMENTO

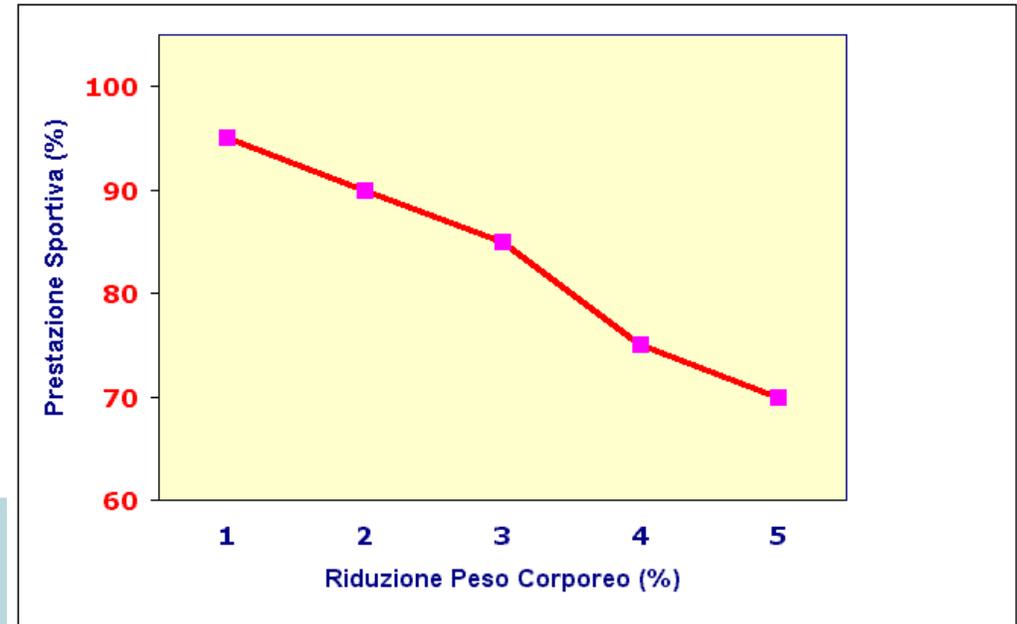
400-600 ml di liquidi 2/3 ore pre allenamento

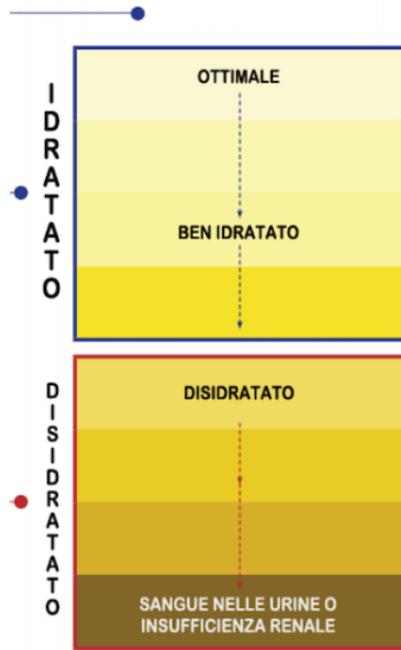
## DURANTE L'ALLENAMENTO

Bere quantità sufficienti a mantenere l'apporto idrico, circa 100-150 ml ogni 15/20 min. di esercizio

## POST ALLENAMENTO

Entro 30 min. dalla fine dell'attività, reintegro di acqua e sali minerali (bevande isotoniche o ipotoniche/ 300 ml di latte/ 200 ml succo di frutta diluito in 500 ml acqua + 2 g. sale)





13

- < memoria breve termine
- < capacità di concentrazione e mantenimento dell'abilità motoria
- < forza muscolare
- < difese immunitarie
- > fatica mentale, depressione ed alterazioni dell'umore
- Crampi da dis-elettrolismo e/o colpo di calore

# L'APPORTO CALORICO:

Per gli sportivi occorre immettere nell'organismo la giusta quantità di energia di cui si ha bisogno, onde evitare gli sbalzi glicemici.



Attenzione a non sopravvalutare la reale necessità di energia del piccolo sportivo, inserendo un «*surplus*» calorico eccessivo! Tutto ciò che all'organismo non serve viene infatti immediatamente trasformato in riserve di grasso.

# ESEMPIO DI DIETA BILANCIATA:

COLAZIONE:	Fette biscottate con marmellata + Latte p.s.
SPUNTINO metà mattina:	Crackers + cubetto parmigiano + 1 succo di frutta
PRANZO:	Pasta al ragù di carne/ pesce + Verdura + Olio EVO (per il condimento) + 1 frutto
MERENDA metà pomeriggio:	1 yogurt + biscottini integrali
SPUNTINO POST-ALLENAMENTO (se necessario):	Pane tostato + fettine fesa di tacchino/ prosciutto sgrassato
CENA:	Pasta al sugo di pomodoro o minestrone con pastina + Secondo piatto + Verdura + Olio EVO (per il condimento) + 1 frutto

# L'IMPORTANZA DEL TIMING NELL'ALIMENTAZIONE:

PRE ALLENAMENTO

DURANTE  
L' ALLENAMENTO

POST  
ALLENAMENTO

# ALIMENTAZIONE PRE ALLENAMENTO:

- Obiettivi:**
- 1) FORNIRE L'ENERGIA NECESSARIA PER AFFRONTARE LO SFORZO
  - 2) EVITARE IL SENSO DI FAME

**Composizione:** → 3-4 h prima : **CARBOIDRATI A BASSO IG** (*es. pane, pasta, riso, ...*  
preferibilmente **INTEGRALI**)  
**+ PROTEINE** (*es. carne, pesce, uova, prosciutto, formaggio magro*)  
*es. Pasta/ Riso con sugo di pomodoro o di verdure + Secondo piatto proteico  
+ Verdura libera + 1 frutto + 1 cucch.ino olio*

→ 1-2 h prima : **CARBOIDRATI a MEDIO/BASSO IG** (cereali, biscotti secchi + frutta)

→ nell'immediato pre-allenamento/gara: **BARRETTE ENERGETICHE,  
SPORT DRINK, SPORT GEL**

# ALIMENTAZIONE PRE L'ALLENAMENTO:

## ALIMENTI CONSIGLIATI:

- PANE TOSTATO, FETTE BISCOTTATE O BISCOTTI INTEGRALI
- CIOCCOLATO FONDENTE
- PASTA, RISO E DERIVATI (meglio INTEGRALI)
- PATATE LESSE, AL CARTOCCIO, PURE'
- FRUTTA FRESCA MATURA
- FRUTTA SECCA
- VERDURE (cotte o crude) poco condite
- UOVA SODE/ ALLA COQUE
- Condimenti : OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA, LIMONE, ACETO
- IN PICCOLE QUANTITA' LATTE e YOGURT (solo se tollerati)

## ALIMENTI SCONSIGLIATI:

- PANE FRESCO
- MILLEFOGLIE, CREME, CIOCCOLATA, PANNA
- CIBI FRITTI
- CIBI MOLTO GRASSI o SPEZIATI
- PATATE FRITTE, PATATINE e simili
- FRUTTA ACERBA
- VERDURA di LUNGA DIGESTIONE (es. cavoli, peperoni, porri, cipolle) e FUNGHI
- FORMAGGI GRASSI E FERMENTATI
- LATTE INTERO
- CARNI E AFFETTATI GRASSI
- SALSE ed INTINGOLI di qualsiasi tipo
- UOVA CRUDE, AL TEGAMINO, MAIONESE

# ALIMENTAZIONE DURANTE L'ALLENAMENTO:

- Obiettivi:
- 1) MIGLIORARE LA PERFORMANCE
  - 2) RITARDARE L'INSORGENZA DELLA FATICA
  - 3) MANTENERE COSTANTE LA GLICEMIA

Composizione → CARBOIDRATI di facile assorbimento  
+ ACQUA  
*es. bevande isotoniche*

  
**RECOVERY MEAL**

+  
Panino imbottito con prosciutto  
Pasta scondita  
Barrette - gel  
Fette biscottate e miele  
Sport drinks  
-

Alimentarsi durante un allenamento/gara è necessario solo se di durata > 1,5-2 h

# ALIMENTAZIONE POST ALLENAMENTO:

- ❖ Necessario assumere un pasto/spuntino entro le 2h dalla fine dell'allenamento, meglio se nei primi 30', perché in questo arco di tempo è massima la recettività muscolare

Obiettivo → 1) RICOSTITUIRE LE RISERVE DI GLICOGENO DEL MUSCOLO consumate durante lo sforzo

Composizione → prevalentemente **CARBOIDRATI** ad **ALTO IG** (*opp. maltodestrine*) + **PROTEINE** (*opp. BCAA 2:1:1*)  
(rapporto ottimale 4:1)

Meglio se in forma liquida o cremosa perché più facilmente digeribili, quindi più rapidamente assimilabili

# ALIMENTAZIONE POST ALLENAMENTO:

## ALIMENTI CONSIGLIATI:

- LATTE E CIOCCOLATO
- FRULLATI
- YOGURT ALLA FRUTTA DA BERE
- NUTRITION SHAKE
- SMOOTHIE DI FRUTTA
- YOGURT CON FRUTTA SECCA
- BARRETTE ENERGETICHE BILANCIATE
- TOAST CON TACCHINO
- FORMAGGINO/PARMIGIANO CON MARMELLATA/MIELE
- PANE CON AFFETTATO MAGRO
- PANE CON BURRO DI ARACHIDI



## **TAKE HOME MESSAGE:**

- Una corretta alimentazione è essenziale per mantenere la forza muscolare ed avere l'energia necessaria agli allenamenti ed alle gare
- Un'attenta scelta alimentare migliora la qualità della vita e riduce il rischio di ammalarsi o infortunarsi

# QUALCOSA IN PIÙ.. GLI INTEGRATORI:

- ACQUA
- MALTODESTRINE
- AMINOACIDI
- SALI MINERALI
- VITAMINE
- OMEGA 3





# GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

## POSSIBILITA' DI UN PERCORSO COMPLETO:

- Valutazione composizione corporea
- Schema alimentare personalizzato
- Consigli specifici
- Supporto continuo durante la fase di allenamento e gare



**Dott.ssa Viani Alice**



+39 328 333 9500



info@alicevianidietista.it



Dott.ssa Alice Viani - Dietista



@alicevianidietista\_genova