

“Fa che il cibo sia la tua medicina
e che la medicina sia il tuo cibo”

Ippocrate

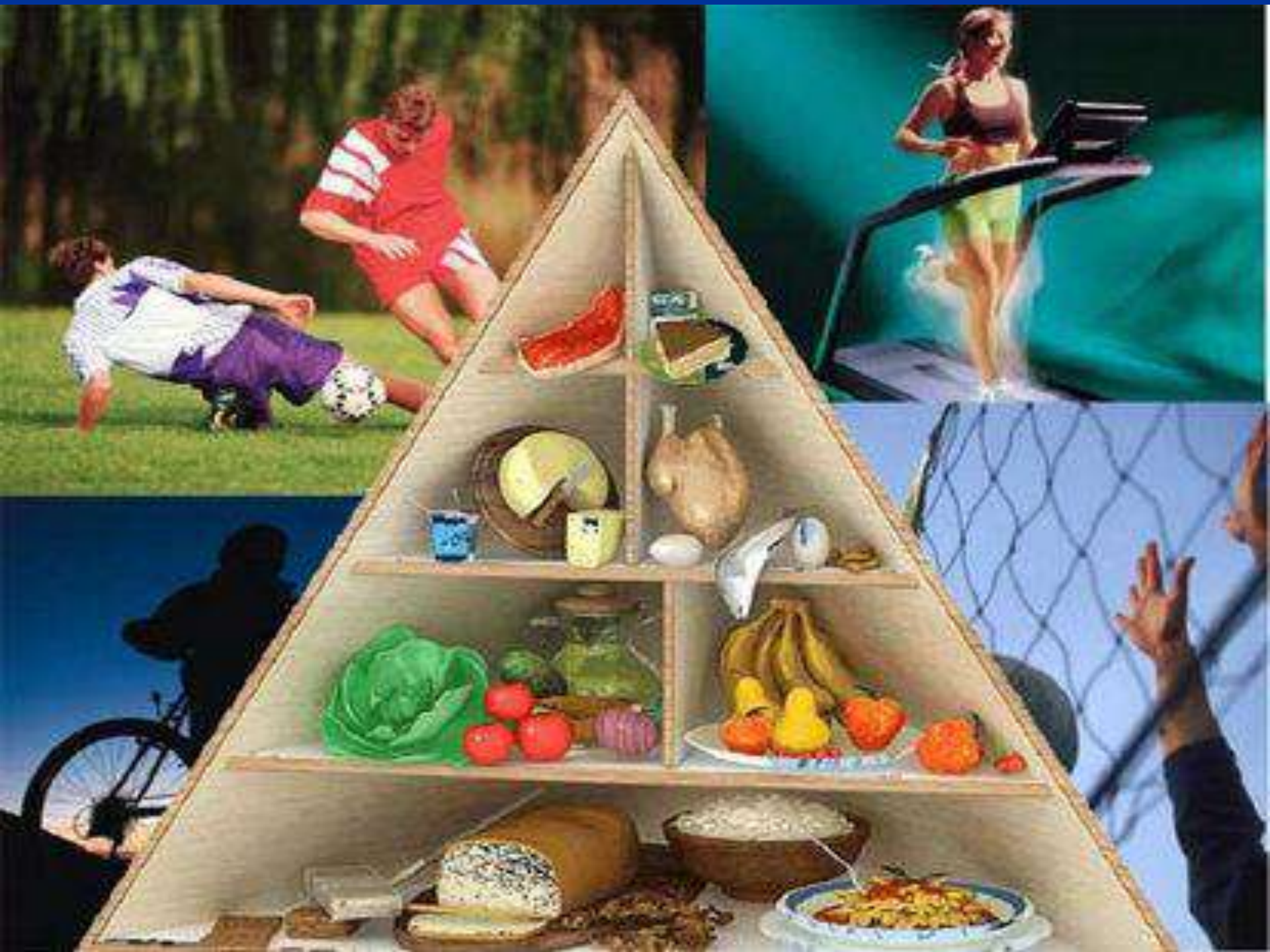


Dall'uomo preistorico all'uomo moderno



Il ragazzo deve mangiare di tutto.
4 – 5 pasti per evitare ulteriori consumi.
Modalità di preparazione.
Contestualizzazione dell'alimentazione





Alimentazione adeguata
Timing nutrizionale



quando e cosa mangiare



attività fisica praticata

Problemi programmazione regime dietetico

Alimentazione disordinata

Interventi inopportuni condizionanti l'alimentazione
(problemi endocrini, pH ematico,

Peso corporeo (ideale, forma, reale, categoria)

Motivazione

LEAKY GUT SYNDROME

- Intolleranze alimentari
- Farmaci antinfiammatori
- Antibiotici
- Candida
- Alcol e Stress



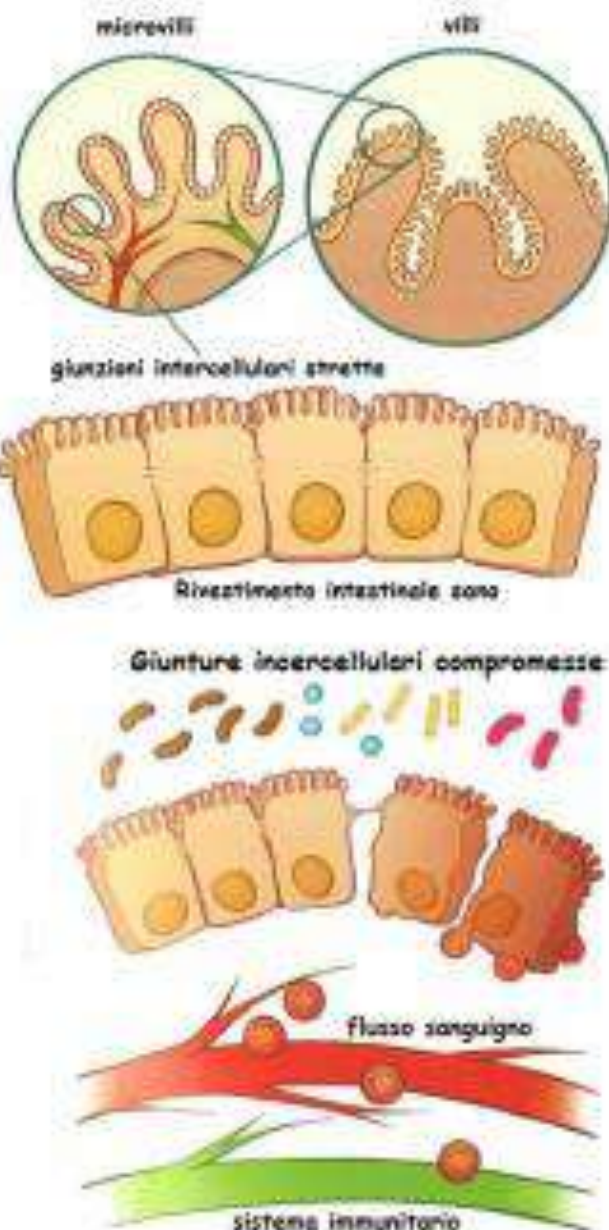
Perdita della continuità del rivestimento intestinale

Intolleranze alimentari multiple

Assorbimento improprio con produzione di IgG

LEAKY GUT
Intestino infiammato con fuoriuscita di sostanze nutritive e di rifiuto che stimolano la produzione di altre IgG

Infiammazione dovuta agli immunocomplessi che si depositano nel tessuto intestinale



Composizione corporea

Massa grassa (FM), Massa Magra (FFM).

Volume liquidi

Costruzione tissutale

Composizione corporea

Plicometria (normogramma di Jackson)

Valori antropometrici

Bioimpedenzometria

Ecografia

Risonanza

Fabbisogno energetico totale giornaliero

Metabolismo basale

Termoregolazione (termogenesi indotta dalla dieta)

Spesa energetica per attività occupazionale

Spesa energetica per vita di relazione

Attività fisica o sportiva

Fabbisogno energetico totale giornaliero

Unità di misura della energia

Caloria: energia necessaria per innalzare di 1°C la temperatura di 1 gr di acqua distillata alla pressione di 1 Atm.

Kcaloria: energia necessaria per innalzare di 1°C la temperatura di 1 Kg di acqua distillata alla pressione di 1 Atm.

Fabbisogno energetico totale giornaliero

Cicli ormonali: Insulina, glucagone, cortisolo

Indice Glicemico: esprime la velocità con cui un alimento che contenga 50 gr. di carboidrati innalza la glicemia.

Carico Glicemico: quantità (gr) di carboidrati contenuti in 100 gr. di un alimento

(IG dell' alimento x il contenuto in CHO diviso per 100)

Fabbisogno energetico totale giornaliero

Indice Insulinemico: capacità di un alimento di indurre
la stimolazione pancreatica di insulina

Carico Insulinemico: determina l'impatto di un alimento
sulla produzione di insulina ed è in relazione allo II
(valore dello II $\times$ il potere calorico di una determinata
porzione diviso 100)

Calcolo fabbisogno energetico

Metabolismo basale (omeostasi termica compresa)

Formula: $PT \times 20 \pm 15 \%$

VALUTAZIONE DELLE CONDIZIONI DEL PESO IDEALE

/ P = PESO
S = STATURA

$$\text{♂} \quad P = S - 100 - \frac{S - 150}{4}$$

$$\text{♀} \quad P = S - 100 - \frac{S - 150}{2}$$

$$\text{T.C.} = \frac{S \text{ (cm)}}{\text{CIRCONFERENZA POLSO (cm)}}$$

* $\begin{matrix} P \rightarrow \\ H \rightarrow \\ G \rightarrow \end{matrix}$

♂
> 10.4
9.6 - 10.4
< 9.6

♀
> 11
10.1 - 11
< 10.1

$$\text{I.M.C.} = \frac{\text{PESO CORPOREO (kg)}}{\text{STATURA}^2 \text{ (in mt)}} = \text{B.M.I.}$$

$$I.M.C. = \frac{\text{PESO CORPOREO (Kg)}}{\text{STATURA}^2 (\text{in mt})} = B.M.I.$$

Si ricorrono i valori di

MAGREZZA < 20

PESO NORMALE (20-25)

OBESITA' LIEVE (25-30)

" MEDIA (>30 < 40)

" GRAVE (>40)

B.M.I. NORMOGRAMMA

Calcolo fabbisogno energetico

Spesa energetica per attività occupazionale

(lavoro leggero, lavoro pesante)

Tabelle esplicative (calorie/peso corporeo/ora)

Spesa energetica per vita di relazione

Circa 300 Kcal/die

Calcolo fabbisogno energetico

Attività fisica o sportiva

Tabelle LAF

Nutrienti o principi alimentari

Macronutrienti

Glucidi o carboidrati

Proteine

Lipidi o grassi

Micronutrienti

Vitamine

Sali minerali



Nutrienti o principi alimentari

Acqua

Alcool

Fibre:

Solubili: pectina, inulina, betaglucani, etc

assorbire acqua e fermentare nell'intestino
per nutrire la flora batterica (mela)

Insolubili: cellulosa, cere, alcuni amidi

aumentano la velocità di transito e non
vengono digerite

Nutrienti o principi alimentari

Macronutrienti

Energetici (dotati di potere calorico)

Glucidi o carboidrati 4 Kcal/grammo

Proteine 4 Kcal/grammo

Lipidi o grassi 9 Kcal/grammo

Nutrienti o principi alimentari

Micronutrienti

Vitamine

Sali minerali

Acqua

Alcool 7 Kcal/grammo

Nutrienti o principi alimentari

Macronutrienti

Glucidi o carboidrati:

semplici (mono - disaccaridi)

complessi (oligo - polisaccaridi)

55 – 60 % apporto calorico

funzionamento SNC

Insulinici / non insulinici

Nutrienti o principi alimentari

Macronutrienti

Lipidi o grassi:

- A. grassi saturi

- A. grassi polinsaturi

25 -30 % apporto calorico

Nutrienti o principi alimentari

Macronutrienti

Proteine:

composti aminoacidici

funzione strutturale, enzimatica, ormonale

funzione energetica (neoglicogenesi)

Aa essenziali (treonina, valina, leucina,

isoleucina, metionina, fenilalanina,

istidina, triptofano, lisina, arginina)

10 - 15 % delle calorie totali

valore biologico

Nutrienti o principi alimentari

Micronutrienti

Vitamine:

Idrosolubili

Liposolubili (A, D, E, K,)

Introdotte con alimenti /
sintetizzate nell' intestino

Nutrienti o principi alimentari

Micronutrienti

Sali minerali:

sodio, potassio, magnesio, calcio, cloro,
fosforo, ferro, zinco, rame, iodio, cromo,
selenio, cobalto, manganese

5 % del peso corporeo

equilibrio idroelettrolitico

metabolismo osseo

sistema neuromuscolare

Nutrienti o principi alimentari

Acqua:

2/3 del peso corporeo

Intracellulare (30 – 40 % peso corporeo)

Extracellulare (fluidi organici

22 % del peso corporeo)

Introdotta come tale o con alimenti /

processi di combustione



Alimentazione e allenamento

Suddivisione dei pasti nella giornata (timing)

Colazione

Spuntino

Pasto preallenamento

Razione di recupero

Pasto post-allenamento

Alimentazione e allenamento

Colazione

Spuntino

frutta acidula, zuccherina, farinosa, oleosa

Pasto preallenamento

discreto carico di carboidrati a basso IG

(riso, patate, legumi)

a distanza 2 – 3 h. dall'allenamento

associata quota proteica

incremento razione giornaliera di vitamine

(B1, B2, B12, Vit. C, PP)

a fine pasto ananas o mela

Alimentazione e allenamento

Durante esercizio

Razione di recupero

carboidrati a alto IG con piccola quota proteica

15 – 30 minuti

Pasto post-allenamento

Alimentazione e gara

Pre – gara:

Più pasti:

carboidrati semplici e complessi

liquidi

proteine

evitare grassi

Razione di attesa (stress)

Durante gara

zuccheri semplici (bevande)

Razione di recupero

Alimentazione e gara

Post – gara:

Più pasti:

risintesi glicogeno

(carboidrati semplici e complessi)

liquidi

proteine

correzione acidosi metabolica

Alimentazione e integrazione

Quando

Differenze tra integrazione
e reintegrazione

Quale

Rhodiola (lipasi, adattogena nello stress)

Esperidina (agrumi) vasoprotettore

Resveratrolo

Omega 3 - 6

