



UNIVERSITÀ
di CAMERINO

Relazione conclusiva attività svolta anno 2017-2018 con Comitato Regionale Marche FIJLKAM- settore Judo.

Il binomio corretta alimentazione e attività fisica risulta essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute. Sempre maggiori evidenze scientifiche sottolineano l'importanza dell'adeguatezza della dieta come fattore preventivo di patologie quali ad esempio malattie cardiovascolari, diabete, obesità. Nello sportivo, sia amatoriale che professionista, un'alimentazione corretta ed equilibrata insieme ad un'adeguata composizione corporea rappresentano il sistema più adatto per soddisfare i particolari bisogni energetici e nutrizionali, con conseguente ottimizzazione della performance sportiva e diminuzione del rischio di infortuni o sovra-allenamento.

Come laboratorio nutrizionale di ricerca "NUTRICAM: Food & Health" dell'Università degli Studi di Camerino abbiamo intrapreso una collaborazione con il Comitato Regionale Marche FIJLKAM.

In questo primo anno, relativamente al settore Judo, è stata svolta un'indagine sulle abitudini alimentari e sull'aderenza alla dieta Mediterranea attraverso l'utilizzo di questionari specifici e lo studio della composizione corporea attraverso tecniche non invasive. L'attività è stata proposta agli atleti della squadra regionale che hanno aderito volontariamente.

Dalla valutazione condotta, sebbene preliminare e con un numero contenuto di atleti (n= 12) di età compresa tra i 14-19 anni, è possibile sottolineare un indice medio di aderenza alla Dieta Mediterranea oltre che alcuni errori comuni ai diversi atleti.

In particolare è risultato che, nella maggior parte dei soggetti, la colazione non viene quasi mai consumata nonostante sia il pasto più importante della giornata capace di determinare e influenzare poi l'intake dietetico giornaliero. La colazione infatti è il primo pasto dopo il digiuno notturno e permette all'organismo di iniziare la giornata con la giusta energia.

Scuola di Bioscienze e Medicina Veterinaria

62032 Camerino (Italy)
Via Gentile III da Varano
Tel. +39 0737 403252
Fax +39 0737 403290

P.I. 00291660439
Cod. fisc. 81001910439
www.unicam.it

Laboratorio/Ambulatorio Nutrizionale di ricerca NUTRICAM: Food & Health

Master Nutrizione Nutraceutica e Dietetica Applicata

Corso di perfezionamento in Nutrizione sportiva: assessment dell'atleta, alimentazione ed integrazione

Direttore Valeria Polzonetti
valeria.polzonetti@unicam.it
Tel. +39 0737 402723; + 39 0737 402415
3348691492



Inoltre, il consumo di frutta e verdura risulta in quasi tutti i ragazzi inferiore alle 5 porzioni giornaliere consigliate dall'organizzazione mondiale della sanità in quanto protettive e contenenti nutrienti importanti per il mantenimento di un buono stato di salute (vitamine e Sali minerali).

L'intake di frutta e verdura risulta ancora più rilevante negli sportivi vista l'importanza di sali minerali e vitamine essenziali per ottimizzare la performance e il recupero post-esercizio.

Il consumo settimanale di pesce è risultato essere sotto le 3 porzioni consigliate con conseguente intake eccessivo di carne e soprattutto di insaccati, spesso senza porre attenzione all'aspetto qualitativo dell'alimento e al timing di assunzione dei nutrienti in relazione all'orario dell'allenamento giornaliero.

E' stato possibile notare come spesso, durante la cena, i carboidrati non vengano consumati, c'è da sottolineare che un buon apporto di carboidrati risulta importante sia come fonte energetica pre-allenamento/competizione che come recupero post esercizio fisico.

Infine, quasi tutti i soggetti non bevono durante l'allenamento, un adeguato stato di idratazione è fondamentale per mantenere un buono stato di salute e una performance ottimale, anche in riferimento a riflessi e velocità di reazione.

Attraverso l'utilizzo di questionari validati, dedicati all'indagine sui comportamenti alimentari, in molti soggetti è stato possibile notare l'importanza data al peso e l'ossessione per il controllo delle calorie ingerite che consentono di ipotizzare situazioni di predisposizione allo sviluppo di disturbi del comportamento alimentare (DCA).

Attraverso interventi di educazione alimentare e gestione del piano dietetico è possibile, mediante semplici modifiche, ottimizzare l'intake giornaliero di nutrienti così da migliorare non solo lo stato di salute dell'atleta ma anche la sua performance e il suo recupero.

In termini di composizione corporea, grazie all'utilizzo di tecniche non invasive quali: peso, altezza, bioimpedenziometria, misura delle circonferenze e delle pliche sottocutanee, è stato possibile

Scuola di Bioscienze e Medicina Veterinaria

**62032 Camerino (Italy)
Via Gentile III da Varano
Tel. +39 0737 403252
Fax +39 0737 403290**

**P.I. 00291660439
Cod. fisc. 81001910439
www.unicam.it**

Laboratorio/Ambulatorio Nutrizionale di ricerca NUTRICAM: Food & Health

Master Nutrizione Nutraceutica e Dietetica Applicata

Corso di perfezionamento in Nutrizione sportiva: assessment dell'atleta, alimentazione ed integrazione

**Direttore Valeria Polzonetti
valeria.polzonetti@unicam.it
Tel. +39 0737 402723; + 39 0737 402415
3348691492**



UNIVERSITÀ
di CAMERINO

valutare lo stato di idratazione dei soggetti, stimare la percentuale di massa grassa e della massa magra. Questo risulta di fondamentale importanza ai fini del miglioramento ed ottimizzazione della composizione corporea, anche in funzione del weight cutting.

Il peso medio del gruppo era superiore del 2% rispetto al peso gara, ma il numero limitato di atleti non permette una corretta interpretazione del dato. Più interessante valutare singolarmente i dati degli atleti osservando scostamenti, a due settimane dalla gara, in atleti delle categorie inferiori anche fino all' 8-10% rispetto al peso gara.

Gruppo di Lavoro “NUTRICAM: Food & Health”

Prof.ssa Valeria Polzonetti

Dott. Luca Belli

Dott. Roberto Ceci

Dott. Leonardo Cesanelli

Dott.ssa Giorgia Vici

Camerino, 20 giugno 2018

Scuola di Bioscienze e Medicina Veterinaria

**62032 Camerino (Italy)
Via Gentile III da Varano
Tel. +39 0737 403252
Fax +39 0737 403290**

**P.I. 00291660439
Cod. fisc. 81001910439
www.unicam.it**

Laboratorio/Ambulatorio Nutrizionale di ricerca NUTRICAM: Food & Health

Master Nutrizione Nutraceutica e Dietetica Applicata

Corso di perfezionamento in Nutrizione sportiva: assessment dell'atleta, alimentazione ed integrazione

**Direttore Valeria Polzonetti
valeria.polzonetti@unicam.it
Tel. +39 0737 402723; + 39 0737 402415
3348691492**