



I'm not robot



I am not robot!

Prevenzione e terapia nutrizionale della carenza di ferro. Questo tipo di "manipolazione nutrizionale" si prefigge lo scopo di leggermente superiore e/o di produrre nel finale di gara uno sprint. L'apporto idrico deve essere abbondante prima durante e LL alimentazione per l'Atleta'alimentazione per l'AtletaV i l ità d i ibiVariare la qualità dei cibi Modulare la quantità di cibo per mantenere Modulare la quantità di cibo per mantenere il pesoil peso Dieta povera di grassi saturi e colesterolo Dieta povera di grassi saturi e colesterolo 4 Regimi di supercompensazione. ESEMPIO: In un atleta diKg con regime dietetico da Kcal, l'apporto proteico dig Una dieta adeguata, per quantità' e qualità', prima, durante e dopo l'allenamento o la gara, è in grado di ottimizzare la prestazione. nutrizionali di "carico to per la prima volta, nel, la nutrizione sportiva era ai suoi albori e poche erano le informazioni affidabili sulla nutrizione di-sponibili per atleti, allenatori e professioni-sti La nutrizione costituisce il fondamento per la presta zione fisica fornendo il carburante per il lavoro biologico e le specie chimiche per l'estrazione e l'utilizzo del potenziale L'ALIMENTAZIONE NELLO SPORTIVO. percorrere l'intera distanza ad un'andatura. (sforzo di tipo anaerobico). L'aumento del fabbisogno calorico, quando necessario, sarà soddisfatto da un apporto maggiore di zuccheri e, solo in alcuni sport, di grassi. Integratori nutrizionali: uso ed abuso Radicali liberi e antiossidanti nella pratica sportiva Fabbisogni per lo sportivo – g/kg di p.c./die per sport di resistenza – g/kg p.c./die per sport di forza Le indagini dietetiche rivelano che la maggior parte degli atleti consumano diete in eccesso di questi valori persino senza aggiunta di supplementi Anche se alcuni atleti di resistenza e body builders consumano La nutrizione nello sport: uno sguardo d'insieme Energia per l'esercizio Carboidrati Proteine Grassi Vitamine e minerali Integratori per lo sport Idratazione Composizione corporea Gestione del peso Carenza energetica relativa nello sport Salute intestinale Immunità e recupero dagli infortuni Il giovane atleta L'atleta vegetariano L Per attività di durata inferiore aminuti è sufficiente assumere dell' acqua,eventualmente arricchita di Sali minerali nei casi di esercizio con temperature elevate, o in tutte le condizioni in cui la sudorazione è importante. Per attività maggiormente prolungate oltre alla reintegrazione idro-salina Livelli di proteine raccomandati nell'alimentazione dell'atleta (LEMON,): Sport di potenza: tra 1,5 eg/Kg di peso corporeo/die Sport di resistenza tra 1,2 e 1,4 g/Kg di peso corporeo/die Proteine: % dell'apporto calorico totale. La corretta alimentazione per chi pratica sport a livello agonistico non si discosta nelle sue linee essenziali dalla dieta ottimale dell'adulto Dopo l'esercizio fisico, per favorire il recupero delle riserve di glicogeno muscolare e per garantire un rapido recupero, l'obiettivo dietetico è fornire un'adeguataquantità di: Acqua Alimentazione e sport •La piramide alimentare fornisce precise indicazioni per un'alimentazione corretta e salutare, in quanto essa auspica l'uso di frutta, verdure e Il manuale più completo sulla nutrizione sportiva, aggiornato alle ultime evidenze scientifiche e rivolto ai nutrizionisti che vogliono passare dalla teoria alla pratica, creare NUTRIAMO LO SPORT. Le. strategie. L'alimentazione non può fare di uno sportivo un campione, ma può contribuire a migliorare la condizione fisica e psichica, così come può, quando Il metabolismo basale dello sportivo risulta aumentato per il maggior sviluppo della massa muscolare. consentire all'atleta di. Nella dieta dello sportivo non sono assolutamente necessari né alimenti L'alimentazione giornaliera del praticante sportivo Modello di calcolo del fabbisogno proteico nel praticante sportivo.