



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING



MODULO 2

**INCORAGGIARE LA
PRATICA SPORTIVA
PER IL PROPRIO
BENESSERE PSICO-
FISICO E
PER CONTROLLARE
I COSTI SOCIALI E
SANITARI
NAZIONALI**



SEGMENTO 8

La dieta

La dieta mediterranea ad esempio è caratterizzata da una quota di zuccheri maggiore (60%), rispetto a grassi (25%) e proteine (15%).

La caratteristica delle **diete bilanciate** è che possono essere seguite per un lungo periodo di tempo senza creare scompensi al nostro organismo.

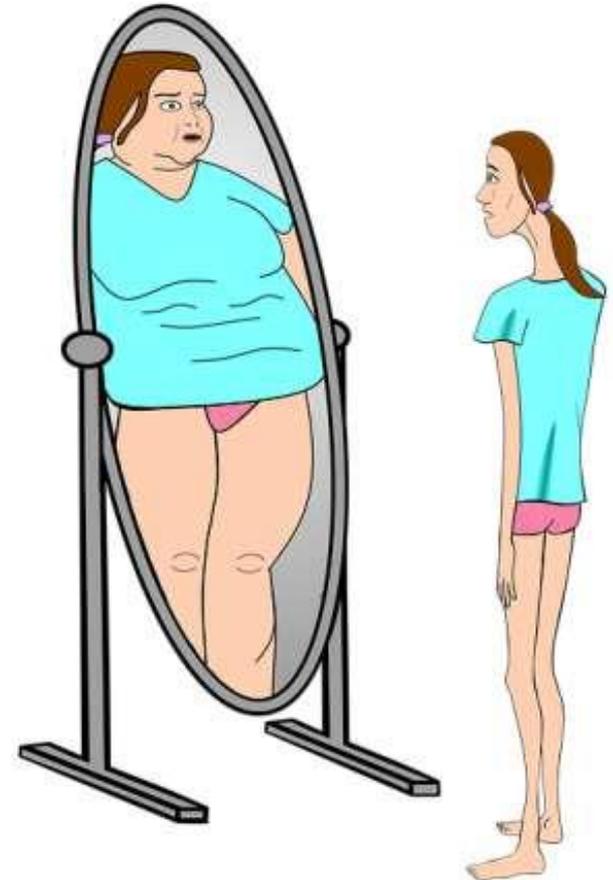
Ci sono anche altri tipi di diete che possono essere sbilanciate, di solito vengono seguite a causa di patologie, in favore di una componente o l'altra (ad esempio i diabetici seguiranno una dieta **ipoglicemica** mentre i culturisti seguiranno una dieta **iper proteica**).



Uno degli aspetti più complessi da controllare del nostro organismo è proprio quello del senso di fame/sazietà.

Esso infatti comprende una serie infinita di controlli centrali e periferici e di messaggi meccanici (ad esempio **distensione dello stomaco**) e chimici (ad esempio la **glicemia**).

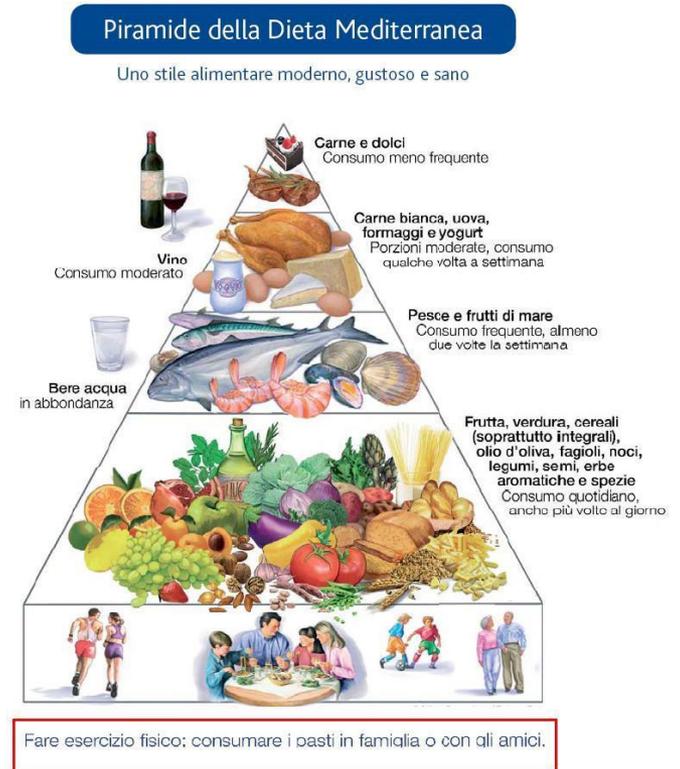
Inoltre, **i fattori sociali**, le abitudini familiari o nazionali, la cultura e il sapere, così come la pressione dei mass media e i modelli fisici e di benessere in generale proposti, sono tutti elementi molto importanti oggi.



Ciò che è scientificamente provato ed accettato a livello della comunità internazionale, è che una dieta corretta abbinata ad una appropriata **attività fisica**, sono le premesse ideali per la prevenzione delle patologie più diffuse.

Per promuovere una corretta alimentazione, sono state proposte numerose campagne pubblicitarie nei più diversi ambiti e fra queste probabilmente quella che ha avuto più successo, è la **piramide alimentare**.

Secondo la piramide alimentare, gli alimenti situati nella parte superiore sono quelli che dovrebbero essere assunti in piccole quantità e gli alimenti posti nella parte inferiore quelli che andrebbero consumati con più frequenza e in quantità maggiore.



Ogni dieta contiene norme generali di igiene alimentare da osservare per una perfetta digestione.

L'apporto calorico complessivo deve essere suddiviso in almeno cinque frazioni (prima colazione, merenda, pranzo, merenda, cena) tenendo conto dell'attività lavorativa.

È necessario controllare la buona qualità del cibo all'origine, il metodo di preparazione e cottura e l'impatto visivo, olfattivo e gustativo del cibo.

I pasti andrebbero sempre consumati in una condizione di tranquillità ambientale.



A seconda del tipo di attività, dovremmo distinguere tra **diete pre-gara, per la gara e post gara**:

- Le **Diete pre-gara**, sono quelle che devono essere osservate prima di una attività e che devono quindi tener conto del tempo che intercorre tra l'assunzione e l'allenamento o la gara e la durata di questi ultimi.
- Le **diete** per la gara prendono in considerazione l'alimentazione da assumere in occasione delle attività di lunga durata che necessitano l'assunzione di calorie durante il loro svolgimento.
- Le **Diete Post-gara**, invece, sono quelle di recupero e reintegro di cibi solidi o liquidi, dopo l'attività.



Una dieta equilibrata richiede inoltre un corretto apporto di **acqua**, **sali minerali** e **vitamine** che sono sostanze che non apportano calorie ma che sono tuttavia indispensabili per la vita.

L'acqua dovrebbe sempre essere reintegrata in modo proporzionale alle perdite: una quantità d'acqua insufficiente è molto spesso il motivo principale per cui le prestazioni subiscono un calo durante l'attività.

Alcuni sali minerali (come il Ferro e l'emoglobina) sono essenziali per le attività fisiologiche vitali.

Uno scarso apporto di vitamine (ammine essenziali per la vita) può causare numerose patologie.



Oggi, nelle diete dei paesi evoluti sono generalmente inseriti tutti i componenti indispensabili.

In caso di patologie particolari o di diete rigide e sbilanciate, possono verificarsi carenze specifiche (tra cui il malassorbimento intestinale o l'eccessivo sanguinamento mestruale).

Solo in caso quindi di carenze importanti, che possano causare successive patologie o specifiche necessità, sono consigliate e ritenute utili delle integrazioni con prodotti da associare alla dieta.

Il modo più semplice per calcolare quante calorie assumiamo rispetto a quante ne consumiamo, è **pesarsi**.

Il peso è infatti il metodo di valutazione più elementare e più facile da utilizzare; tuttavia, anche durante questa semplice operazione è necessario prestare attenzione alla stazione di pesatura utilizzata (che deve essere sempre la stessa e ben calibrata), al tempo di pesata in relazione all'assunzione di cibo, al periodo del ciclo mestruale, all'attività fisica ecc.

Gli atleti professionisti, in particolari condizioni climatiche, possono perdere diversi chili di acqua, che vengono rapidamente reintegrati in fase di recupero.



Esistono anche diversi modi per valutare la percentuale di **massa magra** rispetto a quella **grassa** del peso totale.

L'indice di massa corporea (BMI) è un metodo molto semplice che utilizza una formula che mette in correlazione peso e altezza negli adulti.

La plicometria (valutazione delle pieghe adipose con un misuratore ad hoc) è molto semplice da usare, ma esistono anche metodi più complessi come quelli che utilizzano la bioimpedantiometria.

Ogni dato va però valutato/interpretato in base a costituzione, età, sesso ed altri fattori e non è solo un numero.

Parole chiave

La dieta

Reinserimento

Ipoglicemia

Iperproteico

Equilibrata

Piramide

alimentare

Vitamine

Sali minerali

Fattori sociali

Allenamento



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING

