



PREVENZIONE
PIEMONTE



ALIMENTAZIONE e SPORT

06.04.2023



A.S.L. V.C.O.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola

Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore sostituto Dott.ssa Daniela Baldassarri

Dietiste Dott.ssa Barbara Spadacini – Dott.ssa Katia Fasolo

L'attività fisica e lo sport
sono fondamentali
per favorire lo sviluppo dell'organismo e
per promuovere/mantenere un buono
stato di salute



DEFINIZIONE di ATTIVITÀ FISICA secondo
l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) :

ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico - incluse le attività effettuate lavorando, giocando, dedicandosi alle faccende domestiche, viaggiando e impegnandosi in attività ricreative



Attività fisica e
alimentazione corretta
prevengono l'insorgenza di
sovrappeso e di **obesità**

La sedentarietà
e l'uso esagerato di
televisione, videogiochi
e computer favoriscono
sovrappeso e obesità nei
bambini/ragazzi



Per i bambini e i ragazzi lo **sport** e l'**attività fisica** (giochi di movimento, ecc.) sono essenziali per un sano sviluppo dell'apparato osteo-articolare e muscolare



Sport e **attività fisica** rappresentano un ottimo modo per socializzare e contribuiscono a evitare l'instaurarsi di comportamenti a rischio come il fumo e il consumo di alcol e di droghe

PERCHE' LO SPORT FA BENE ?

METTE BUON UMORE

ELIMINA I GRASSI

RAFFORZA I MUSCOLI

DONA BENESSERE

**COMBATTE
RITENZIONE IDRICA**

**INFORZA IL SISTEMA
IMMUNITARIO**

RIDUCE LO STRESS

TONIFICA

**MIGLIORA
CIRCOLAZIONE**

RIDUCE DIABETE

**AUMENTA LA
PRESTAZIONE FISICA**

**RIDUCE
COLESTEROLO**

RIDUCE IPERTENSIONE



Quanta attività fisica ...

L'**OMS** ha indicato la quantità minima di attività fisica raccomandata per tre gruppi di età:

Bambini e ragazzi

Adulti

Anziani



Quanta attività fisica viene raccomandata:

Bambini/ragazzi (5-17 anni):

- almeno 60 minuti/giorno attività moderata - vigorosa
- includere 3 volte/sett. esercizi per la forza: giochi di movimento o attività sportive

Adulti (18-64 anni):

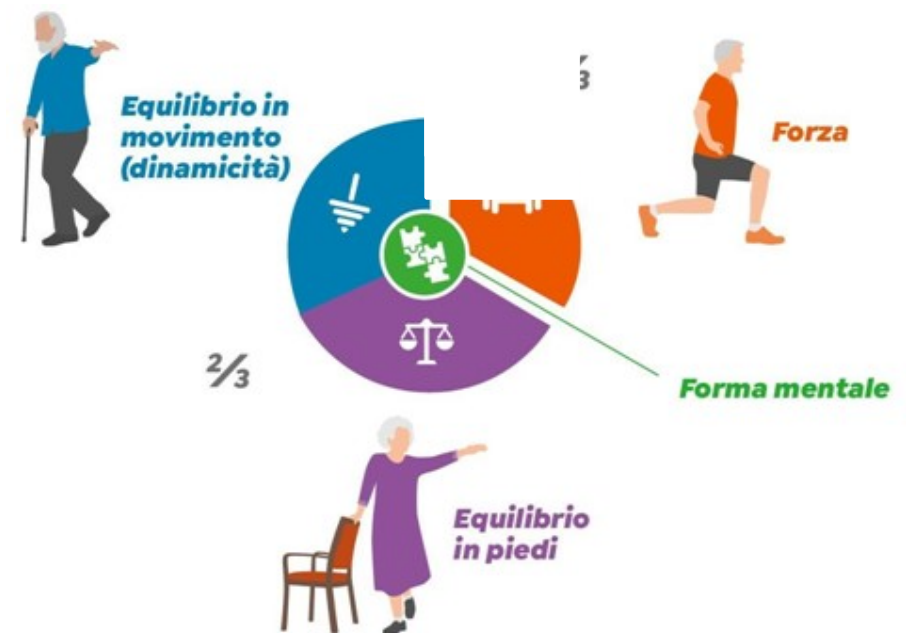
- almeno 150 minuti/sett. di attività moderata oppure almeno 75 minuti/sett. di attività vigorosa
- includere 2 volte/sett. esercizi per rinforzare i muscoli



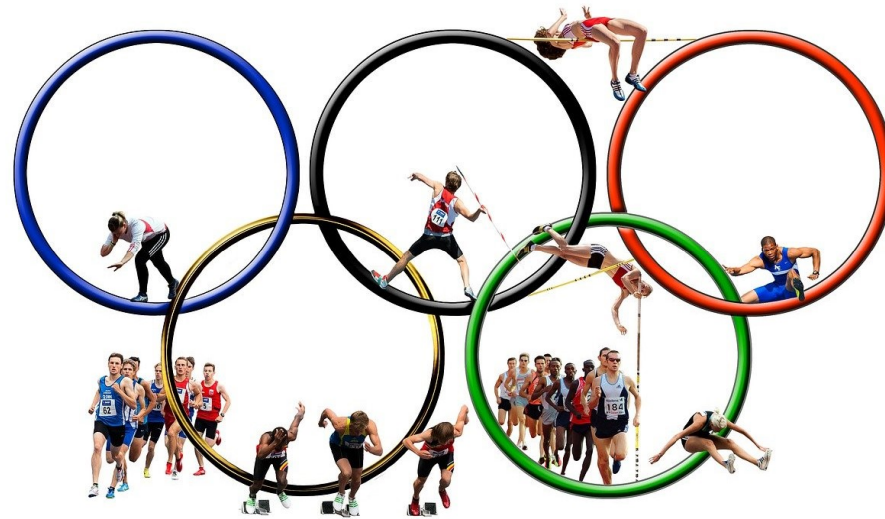
Quanta attività fisica viene raccomandata:

Anziani (dai 65 anni in poi):

le indicazioni sono le stesse degli adulti,
con particolare
attenzione ad attività
di equilibrio/esercizi
per prevenire le cadute



Il fabbisogno di **ENERGIA** e di **NUTRIENTI** varia a seconda dell'età, dell'altezza, della costituzione, dell'attività fisica, ecc.



Le persone che praticano **SPORT** a livello agonistico hanno bisogno di più energia

Una sana alimentazione associata ad un allenamento adeguato

consente il massimo **RENDIMENTO**

AGONISTICO



Un'**ALIMENTAZIONE**
VARIA ed **EQUILIBRATA** è in grado di
soddisfare i fabbisogni di energia e di
nutrienti di sportivi amatoriali –
professionisti e di tutta la popolazione



Il nostro organismo trasforma gli
ALIMENTI in NUTRIENTI
indispensabili anche per svolgere
l'attività fisica

Una dieta è efficace quando soddisfa
l'apporto calorico e di
tutti i nutrienti



PRINCIPI NUTRITIVI E SPORT

PROTEINE formano e ripristinano la massa muscolare



CARBOIDRATI COMPLESSI energia a lento assorbimento

VITAMINE e SALI MINERALI da integrare dopo lo sport per un buon recupero fisico

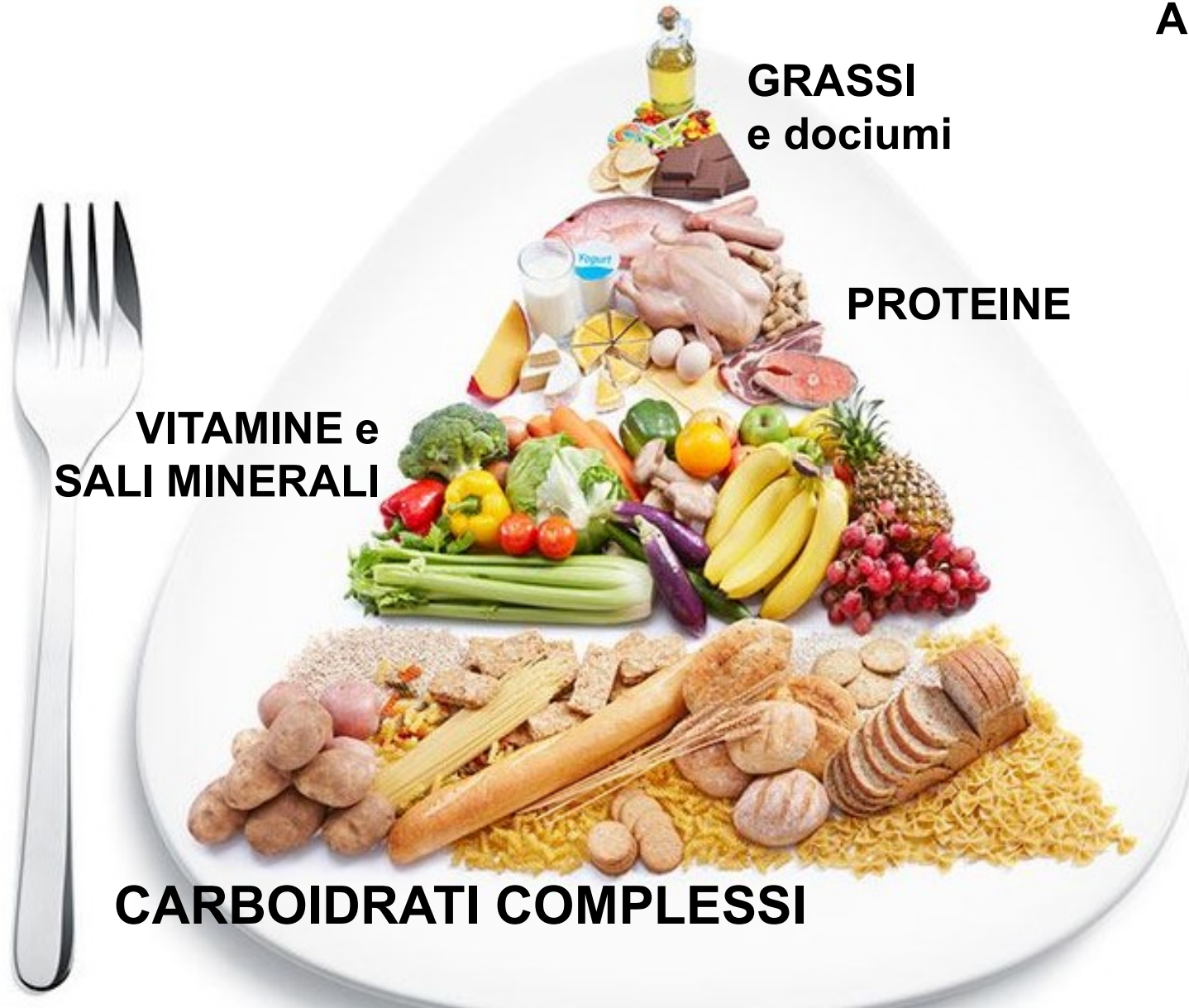


GRASSI danno energia. Diventano il “carburante” preferenziale quando lo sforzo è prolungato nel tempo

ACQUA fondamentale per compensare la perdita di liquidi e reintegrare i minerali



ALIMENTI E SPORT



**VITAMINE e
SALI MINERALI**

CARBOIDRATI COMPLESSI

**GRASSI
e dolci**

PROTEINE

ACQUA



Un piatto sano ed equilibrato

deve essere completo di tutti i principi nutritivi (carboidrati, proteine, ecc.)



La **DIETA MEDITERRANEA**

rappresenta un modello di alimentazione equilibrata e sostenibile

