



17° CORSO PER ALLENATORI SPECIALITÀ PETANQUE, RAFFA E VOLO



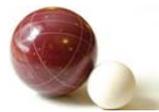
**Centro Tecnico Federale FIB
Roma, 16-09-2016**

L'alimentazione nella disciplina Bocce



Dott.ssa Erminia Ebner
Dietista, sp. in Scienze della Nutrizione Umana
Biologa Nutrizionista

Siamab
Società Italiana Alimentazione Movimento
Ambiente Benessere



REGOLE SEMPLICI in ALLENAMENTO



Mai affrontare l'impegno fisico, gareggiare o allenarsi a digiuno;

Assumere pasti completi almeno 3 ore prima dello allenamento;

Evitare la disidratazione;

Prima dell'allenamento è bene consumare una piccola porzione di alimenti ricchi di carboidrati complessi e semplici e continuare ad assumere acqua e/o bevande zuccherate;

Dopo l'allenamento è consigliato uno spuntino a base di alimenti che contengano sia carboidrati complessi che proteine;

Evitare la fame, lo stomaco pieno, problemi di digestione e problemi intestinali.

Regole semplici per le gare



Idratazione ottimale




Pasti piccoli e frequenti



Evitare o minimizzare ogni condizione di "disagio" gastrointestinale



Minimo apporto di lipidi ad alta digeribilità

... Sempre Ben Idratati !

Vuoi sapere se sei ben idratato?
Ecco un semplice schema che può esserti d'aiuto:



... Sempre Ben Idratati !



Come riuscire a idratarsi correttamente?

Bere regolarmente a piccoli sorsi, iniziando, quando l'orario di gara lo consente, **almeno 4 ore prima** dell'inizio della competizione.

La quantità di acqua da assumere sarà pari a **5-7 ml per kg di peso corporeo** (per esempio, 350-490 ml per un soggetto di 70 kg).

Se questa quantità non permette di produrre urina o se l'urina risulta scura e particolarmente concentrata, si dovranno **aggiungere altri 3-5 ml per kg di peso corporeo** (per esempio, 210-350 ml per un soggetto di 70 kg) da bere sempre lentamente **circa due ore prima** dell'inizio della competizione.

Ebner E., Giampietro M. Orari delle gare: quando e cosa mangiare. Sport & Medicina 33 (2): 26-31 - EdiErmes, Milano 2016.

Tabella 2 Suggerimenti per mantenere l'idratazione nella giornata di gara

- ✓ Iniziare la gara ben idratati
- ✓ Bere molti liquidi fin dal risveglio e continuare a bere regolarmente per tutto il giorno
- ✓ Bere costantemente per tutto il giorno consentirà di aumentare la quantità fino ad assumere anche grandi quantità di liquidi, quando necessario
- ✓ Scegliere anche bevande ricche di carboidrati, come gli *sport drink*: servono a idratare e, allo stesso tempo, preservare le riserve glucidiche
- ✓ Preferire alle bevande gassate quelle non addizionate: l'acqua sia naturale sia effervescente naturale, gli *sport drink*, i succhi di frutta. Le bevande gassate vanno evitate perché la presenza di anidride carbonica può causare disturbi gastrointestinali
- ✓ Tenere sempre a portata di mano acqua e bevande per mantenere costante l'idratazione
- ✓ Se non creano fastidio, preferire sempre bevande fresche

Tradotta e modificata da: AIS Sports Nutrition, 2009.

Piramide dell'idratazione italiana



Quando l'acqua non è sufficiente?

BEVANDE IDRO-SALINE PER LO SPORT
se realmente necessario
0-500ml (1 bottiglia)

Quando l'impegno sportivo è **intenso**, ha una durata superiore a **45-60 minuti** e/o le condizioni di **umidità relativa** lo richiedono.

- Allenamenti/ gare di durata > 45-60 minuti;
- Attività sportive di maggiore impegno metabolico;
- Condizioni di umidità relativa sfavorevoli.

Integratori Idrosalini

- 250 ml di succo di frutta (>70%, albicocca)
- 750 ml di acqua
- 1 g (max 2 g) di sale

118 kcal per litro di bevanda

95,5% Carboidrati, 2,5% Proteine, 2% Lipidi

Mai a digiuno, né a stomaco "troppo" pieno

- ❑ È difficile mantenere la concentrazione se si è a digiuno da più di 3 ore.
- ❑ Non affrontare un impegno fisico subito dopo aver mangiato.
- ❑ Organizzarsi sempre per tempo e, se necessario, suddividere i 5 pasti in un numero maggiore di piccoli spuntini, regolandosi in base all'orario di gara.



Ben distribuita nelle 24 h

COLAZIONE	20 % ETG
SPUNTINO (prima, durante e dopo l'allenamento)	10 % ETG
PRANZO	30 % ETG
MERENDA (prima, durante e dopo l'allenamento)	10 % ETG
CENA	30 % ETG



Minimo 5 pasti:

3 principali e 2 spuntini, adattati in senso qualitativo e quantitativo agli impegni della giornata.

" Non esistono alimenti particolari capaci di migliorare la preparazione e/o la prestazione atletica, ma solo **buone o cattive abitudini alimentari** che condizionano l'efficienza metabolica e il rendimento fisico ed atletico "

CORRETTE ABITUDINI ALIMENTARI

migliore STATO di SALUTE possibile

FAVOREVOLE ADATTAMENTO al PROGRAMMA di ALLENAMENTO

MASSIMO RENDIMENTO TECNICO-ATLETICO

PREVENZIONE PATOLOGIE e DOPING

I benefici per la tua salute

L'ALIMENTAZIONE DI TIPO MEDITERRANEO AIUTA A PROTEGGERTI CONTRO:

- ✓ malattie cardiache
- ✓ un secondo infarto
- ✓ diabete
- ✓ eccesso di peso
- ✓ alcuni tumori, ad esempio al seno e al colon

AGISCE:

- ✓ abbassando il colesterolo
- ✓ diminuendo la pressione sanguigna
- ✓ controllando il peso
- ✓ prevenendo la formazione di trombi
- ✓ proteggendo il corpo dai radicali liberi

✓ migliora l'efficienza fisica e la capacità di prestazione sportiva

Una buona alimentazione per una vita sana

PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA MODERNA

Popolazione adulta (18-65 anni)

Ogni paese ha le sue porzioni da consumare con frugalità

Bere vino con moderazione nel rispetto delle tradizioni sociali e religiose

ECO-FRIENDLY SOSTENIBILE

3ª Conferenza Internazionale Ciscam 2009

Ministero della Salute

Alimentazione e sport

Spesso messaggi non corretti e/o fuorvianti impediscono una adeguata consapevolezza sull'importanza dell'alimentazione nello sport. È proprio per questo motivo che è necessario elevare il livello di conoscenza della popolazione in generale e in chi pratica sport in particolare sugli stili di vita adeguati per il mantenimento della salute.

L'eventuale uso di integratori e prodotti dietetici per sportivi può essere giustificato solo a condizione che:

- gli **apporti energetici e nutritivi** della razione alimentare vengano **completati e non sbilanciati**;
- si praticino delle **attività agonistiche o amatoriali** che comportino un **dispendio energetico particolarmente elevato** e un'**eccessiva perdita di minerali** con la sudorazione;
- si scelga, tra le numerose opzioni disponibili, quella **effettivamente rispondente alle proprie necessità specifiche e individuali** (**razioni d'attesa, fase di recupero, tipologia di sport**);
- si osservino attentamente le **modalità d'uso e le eventuali avvertenze**, non superando le dosi consigliate ed evitando l'uso prolungato.

TABELLA 21.12 - SEGNALETTORI DI SCIENZA SPAZZATURA

1. Consigli che promettono una rapida scorciatoia
2. Tremendi avvertimenti di pericolo su un singolo prodotto o regime dietetico
3. Dichiarazioni che suonano troppo belle per essere vere
4. Conclusioni semplicistiche derivate da uno studio complesso
5. Raccomandazioni basate su un unico studio
6. Dichiarazioni sensazionali confutate da organizzazioni scientifiche serie
7. Elenchi di cibi «buoni» e «cattivi»
8. Consigli destinati a promuovere la vendita di un prodotto
9. Indicazioni basate su studi pubblicati senza verifiche condotte da studiosi di pari livello
10. Indicazioni tratte da studi che non tengono conto delle differenze esistenti tra individui e gruppi

Da: Institute of Food Technologies (www.faseb.org/ascn/fansal.htm).

Agenzia Mondiale Anti-Doping (WADA)

“... più del 20% degli integratori in commercio per gli atleti possono contenere sostanze che non vengono dichiarate in etichetta ma che potrebbero comportare una positività ad un controllo antidoping”

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

play true

WADA: World Anti Doping Agency

- Fondazione internazionale che promuove e coordina a livello internazionale la lotta contro il doping in tutte le sue forme, sia nel corso che al di fuori delle competizioni.

DOPING

“... somministrazione o assunzione di farmaci o sostanze biologicamente e farmacologicamente attive e l'adozione o la sottoposizione a pratiche mediche non giustificate da condizioni patologiche ed idonee a modificare le condizioni psicofisiche o biologiche dell'organismo al fine di alterare le prestazioni agonistiche degli atleti”

Legge n.376, del 14-12-2000

Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping

Articolo 1, comma 2

DOPING

I beni giuridici tutelati dalla Legge 376/2000 sono dunque:

- la **salute** (sia individuale che collettiva) e
- la **lealtà** delle competizioni sportive.

26-8-2016

Supplemento ordinario n. 37 alla GAZZETTA UFFICIALE

Serie generale - n. 199

CODICE MONDIALE ANTIDOPING STANDARD INTERNAZIONALE

LISTA DELLE SOSTANZE E METODI PROIBITI

IN VIGORE DAL 1° GENNAIO 2016

Traduzione non ufficiale

Il testo ufficiale della *Lista* è depositato presso la WADA ed è pubblicato in Inglese e Francese. In caso di disparità tra la versione Inglese e quella Francese, farà fede la versione Inglese

Gli atleti sono spesso alla ricerca di magiche formule alimentari.

Non esistono cibi, bevande o diete miracolose capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione.

Non esistono però neanche sostanze magiche che possano sostituirsi al talento naturale dell'atleta e tanto meno ad un programma di allenamento ben formulato e ben condotto!

Buon lavoro!



Mangia bene

Dormi il giusto

Gioca a Bocce

Grazie

