



FACCIO SPORT E MANGIO GIUSTO



con la collaborazione dell'Istituto di Medicina e Scienza dello Sport
del Coni e della Federazione Medico Sportiva Italiana



SENTIRSI IN FORMA

Il modo più sicuro e più piacevole per stare bene con se stessi e sentirsi in forma è prestare una grande attenzione all'**attività fisica** e all'**alimentazione**.

Quanto vi muovete e come vi nutrite
sono due facce della stessa medaglia.

Un'alimentazione adeguata infatti fa parte del **programma sportivo**, mentre un'alimentazione scorretta può **peggiore le prestazioni sportive**.

FARE DELLO SPORT AIUTA A STARE BENE E A SENTIRSI IN FORMA.

1

Scegliete un'attività fisica che sia adatta a voi e che vi piaccia praticare.

Fate sport progressivamente e gradualmente, ma soprattutto fatelo regolarmente.

2

3

Fate attenzione a come vi nutrite.

PER OGNI “MACCHINA”, IL CARBURANTE GIUSTO.

Ogni macchina, anche la più sofisticata, ha bisogno per funzionare alla grande del carburante giusto. Di “energia intelligente”.



Cosa vuol dire esattamente per la “macchina uomo?”



In tutto quello che mangiamo ci sono nutrienti che, pur essendo preziosissimi, non forniscono energia (è il caso delle vitamine, dei Sali minerali, dell’acqua). Ce ne sono invece altri specializzati nel produrre energia. Sono gli **zuccheri**, le **proteine** e i **grassi**. L’unità di misura dell’energia contenuta negli alimenti si chiama **caloria** (Kcal).

OGNI GIORNO, MANGIATE ALMENO UNA PORZIONE PER CIASCUNO DI QUESTI GRUPPI DI ALIMENTI

 = QUANTITÀ PER PORZIONE

ALIMENTI PRINCIPALI

NUTRIENTI PRINCIPALI

PORZIONI CONSIGLIATE

CEREALI E TUBERI



Pane, pasta, riso, mais, avena, orzo, farro, patate, cereali in fiocchi tipo corn flakes, ecc.

Amido (zucchero complesso), vitamine del gruppo B, proteine di scarsa qualità*

2 - 4 al giorno

 Patate g 200 - Cereali in fiocchi tipo corn flakes g 30 - Prodotti da forno g 50
Pasta o riso** g 80 - Pasta fresca all'uovo** g 120 - Pasta fresca e ripiena** g 180

FRUTTA E ORTAGGI



Frutta, ortaggi e legumi freschi

Fibra, vitamine, minerali e zuccheri semplici. I legumi contengono proteine di buona qualità*

3 - 5 al giorno

 Mele g 100 - Legumi freschi g 100 - Ortaggi g 250 - Pomodori g 100 - Frutta e succhi g 150

LATTE E DERIVATI



Latte, yogurt, latticini e formaggi

Calcio, proteine di ottima qualità, vitamina A e B2

1- 2 al giorno

 Latte g 125 - Yogurt g 125 - Formaggi freschi g 100 - Formaggi stagionali g 40

 = **QUANTITÀ
PER PORZIONE**



**CARNE,
PESCE E UOVA
+ LEGUMI SECCHI**

ALIMENTI PRINCIPALI

Carni bianche e rosse,
prodotti della pesca
(pesci, molluschi,
crostacei, ecc), uova

NUTRIENTI PRINCIPALI

Minerali (zinco, rame e ferro),
proteine di ottima qualità,
vitamine del gruppo B.
I legumi secchi contengono
anch'essi minerali e proteine
di buona qualità*

PORZIONI CONSIGLIATE

Carne, pesce
e legumi secchi
1 - 2 al giorno
Uova
2 - 3 alla settimana



Carne Magra g 100 - Pesce g 150 - Uova 1 (circa g 50) - Legumi secchi g 30

**GRASSI
DA CONDIMENTO**



Di origine vegetale:
olio extravergine di oliva,
olii di semi, ecc.;

Di origine animale: lardo, ecc.
(con molta moderazione)

Elevato apporto di energia,
acidi grassi essenziali
(olii vegetali e olii di pesce),
vitamine liposolubili.

1 - 3 al giorno



Olio g 10

*mangiando gli alimenti del primo gruppo insieme ai legumi, si ottengono proteine paragonabili a quelle di origine animale quali quelle della carne, del pesce e delle uova.

**Nella minestra la porzione va dimezzata.

Insomma: imparate a conoscervi, a decifrare i segnali che il vostro corpo vi manda e a informarvi in modo corretto su quello che vi serve.

Cercate il vostro equilibrio. Vogliatevi bene.

NON SALTATE I PASTI E FATE SEMPRE UNA SANA E NUTRIENTE PRIMA COLAZIONE.

Bevete molta acqua. Ormai lo sanno anche i pesci:

l'acqua è **stupenda**, fa bene, fa **benissimo**.

E' Indispensabile per stare bene e fare sport.

Insomma, è fondamentale per la nostra vita!

Bevete in abbondanza anche quando non avete sete.

Prima, dopo e durante l'attività fisica.

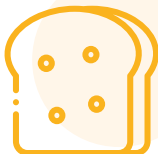
Mangiate molta **frutta** e molte **verdure fresche**,
ricche oltre che di acqua anche di vitamine e Sali minerali.

Scegliete almeno un alimento
per ciascuno di questi **quattro** gruppi:



BEVANDE

Latte
Yogurt
Spremute di agrumi
Frullati di frutta
Succhi di frutta
Caffe', orzo,
cacao, the'



PRODOTTI DA FORNO

Cereali
in fiocchi tipo
Corn flakes
Pane
Biscotti
Fette biscottate
Dolci non farciti
Dolci farciti
con creme



FRUTTA

Tutta la frutta fresca
di stagione



ALIMENTI SPALMABILI E DOLCIFICANTI

Miele
Marmellata
Zucchero
Cioccolato fondente
Creme spalmabili

NON SOLO PER LO SPORT, MA PER VIVERE BENE

Ricordate le regole di base:

Alimentatevi
in modo **variato**
ed **equilibrato**.
Abituatevi a
mangiare di tutto
nelle quantità
opportune.

Preferite gli alimenti
più **sani** e **naturali**
e limitate quelli “pesanti”,
difficilmente digeribili.

Fate regolarmente
cinque pasti
al giorno,
prima colazione,
spuntino di metà
mattina, pranzo,
merenda, cena.

