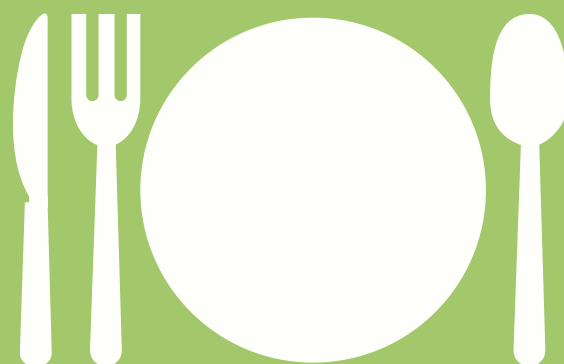
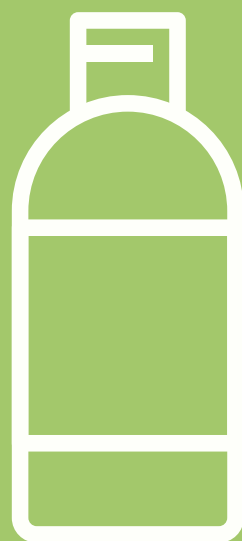




Cosa mangiare pre/post attività fisica?

DOTT. LORENZO GALVANI
NUTRIZIONISTA



Premessa



È IMPORTANTE BILANCIARE AL
MEGLIO L'ENERGIA IN ENTRATA,
CON CIBO E BEVANDE, CON
QUELLA IN USCITA, DATA DALLA
SOMMA DELL'ATTIVITÀ FISICA E
DELLE ALTRE ATTIVITÀ DEL
RAGAZZO

SE L'APPORTO È TROPPO BASSO
PUÒ PROVOCARE UN
ACCRESIMENTO RIDOTTO UN
CICLO MESTRUALE IRREGOLARE
OLTRE CHE UNA PERDITA DI
MASSA MUSCOLARE,
AFFATICAMENTO RAPIDO

SE L'APPORTO È TROPPO ALTO
SI RISCHIANO INVECE
SOVRAPPESO ED OBESITÀ

I macranutrienti



I CARBOIDRATI SONO LA PRINCIPALE SORGENTE DI ENERGIA PER CHI FA SPORT, SPECIE A QUESTA ETÀ E NON DEVONO MAI MANCARE AI PASTI.

LE **PROTEINE** FORNISCONO AMINOACIDI CH, SONO I MATTONI DI CUI È FATTO IL NOSTRO CORPO. HANNO FUNZIONI PLASTICHE E SONO IMPORTANTI PRECURSORI (ORMONI, SISTEMA IMMUNITARIO)

I **GRASSI** SONO FONTE DI ENERGIA, SONO NECESSARI PER LA SINTESI DI MOLTI DEGLI ORMONI RESPONSABILI DELL'ACCRESIMENTO E SONO ANCHE RESPONSABILI DELLA SENSAZIONE DI SAZIETÀ

Allenamento primo pomeriggio



IL PRANZO, PER CHI SI ALLENA NEL PRIMO POMERIGGIO, DOVREBBE ESSERE LEGGERO. PASTA O RISO CONDITE IN MODO SEMPLICE (ES. CON POMODORO), ACCOMPAGNATE DA UNA PICCOLA PORZIONE PROTEICA E DA VERDURE.

NEL DOPO ALLENAMENTO, SE LA CENA È LONTANA, CONSUMARE UNO **SPUNTINO** A BASE DI PANE, MARMELLATA O MIELE, UN POCO DI YOGURT O DI RICOTTA E DELLA FRUTTA.

Pasto pre-gara



NEL PREGARA, L'ULTIMO PASTO DEVE ESSERE A A BASE DI CARBOIDRATI, PANE, CEREALI, MARMELLATA O MIELE, E UNA PICCOLA FONTE PROTEICA MAGRA (ES YOGURT BIANCO MAGRO) ALMENO DUE O TRE ORE PRIMA DELL'EVENTO.

NON DIMENTICATE L'IMPORTANZA DELL'IDRATAZIONE: SI DEVE BERE PRIMA, DURANTE E DOPO L'ALLENAMENTO O LA GARA. CIRCA 300-400ML NEI 30-45 MINUTI PRIMA DELLA GARA

Pasto post gara o allenamento



IL PASTO PRINCIPALE DEVE
FORNIRE UNA FONTE DI CARBOIDRATI
(PANE, PATATE) ACCOMPAGNATO DA
UN SECONDO DI PESCE, CARNE O
UOVA E DA UNA BELLA PORZIONE DI
VERDURE.

APPENA CONCLUSA L'ATTIVITÀ, SI
PUÒ MANGIARE UN FRUTTO (ES.
BANANA) E UNO YOGURT MAGRO
FONDAMENTALE, È L'IDRATAZIONE!

Fonti

*NUTRITIONAL REQUIREMENTS OF THE CHILD AND TEENAGE
ATHLETE. PHYS MED REHABIL CLIN N AM. 2008;19(2):373-
98.,*

