

Strategie nutrizionali per migliorare le performance sportive

Programma sabato 15 dicembre 2018

Svolgere attività fisica costante porta numerosi vantaggi in termini di salute, prevenzione, umore e benessere complessivo.

Uno sportivo nella quotidianità deve fare attenzione a ciò che mangia: il consumo di cibi ultra raffinati, un apporto eccessivo e quotidiano di zuccheri semplici influiscono negativamente sulla capacità di concentrarsi in campo, di essere prestanti e di dare il massimo. Scegliere cibi e bevande giusti e frequenze di consumo alimentare corrette sono tutte azioni che possono contribuire a diventare atleti migliori.

Tuttavia se una adeguata attività fisica non è supportata anche da una corretta alimentazione, si può andare frequentemente incontro a stanchezza, affaticamento, basse performance sportive, tendenza agli infortuni etc.. E' noto che un eccesso di attività fisica e una non corretta alimentazione, in grado di sostenere allenamenti intensivi, possano impattare sull'infiammazione muscolare, il rendimento fisico, il metabolismo e la ritenzione idrica.

Mangiare bene significa anche prevenire il rischio di infortuni, arrivare all'inizio del campionato preparati, in perfetta forma muscolare ma anche psicologica.

Sia che si tratti di giocare a livello amatoriale sia che si faccia sport a livelli agonistici, le caratteristiche fisiche possono essere espresse al massimo solamente attraverso una sana alimentazione tutti i giorni.

Un regime dietetico sano e variato nel rispetto delle raccomandazioni della Harvard Medical School è il punto di partenza per migliorare le prestazioni sportive individuali.

Durante l'incontro verranno toccate le seguenti tematiche:

- l'alimentazione dello sportivo nella quotidianità per grandi e piccini
- l'alimentazione prima, durante e dopo la pratica sportiva
- l'importanza della prima colazione: quando e come farla
- il corretto apporto proteico quotidiano per mantenere la massa muscolare
- l'importanza di una buona idratazione
- l'eccesso di zuccheri semplici
- l'infiammazione da cibo