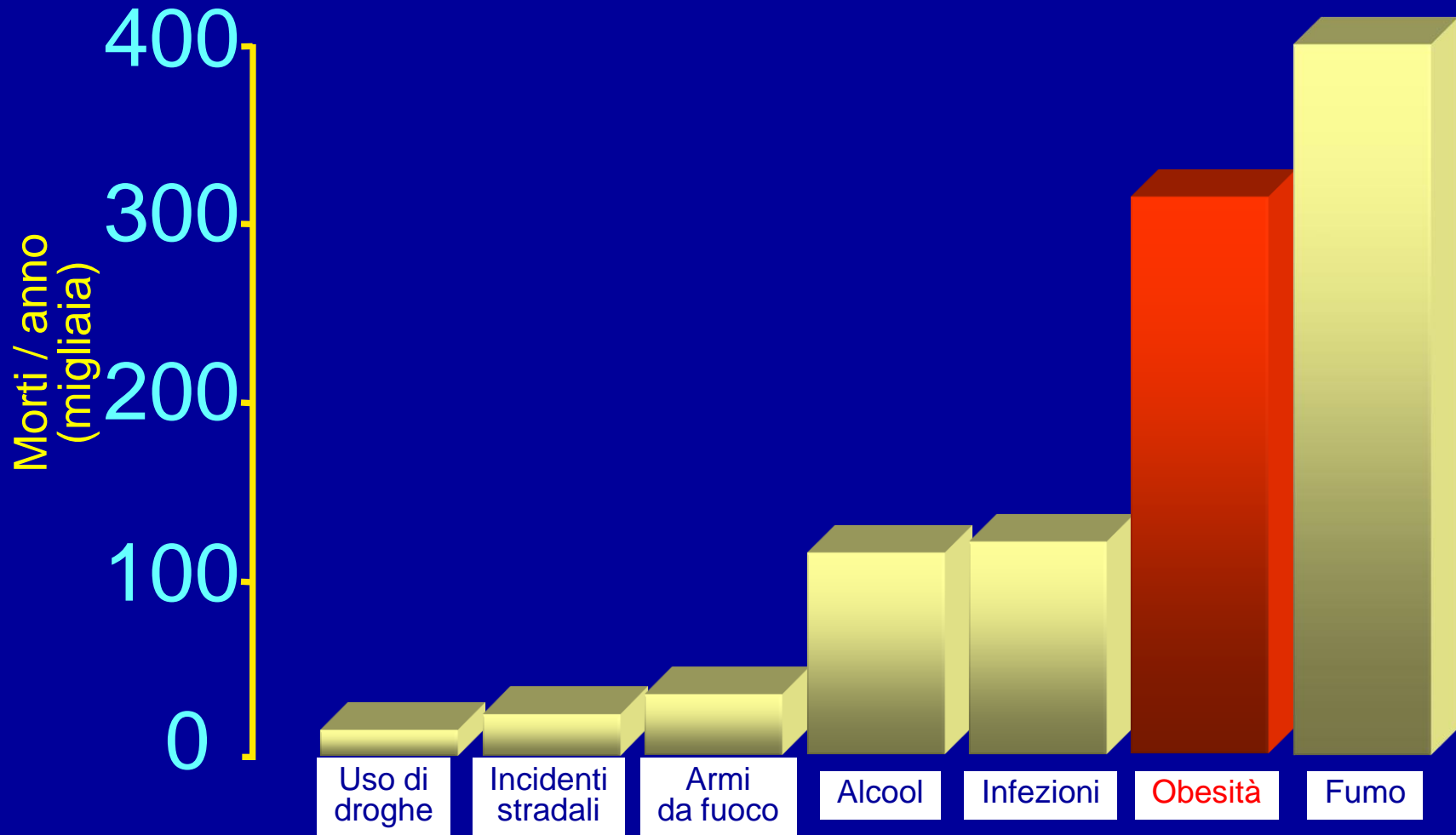


ALIMENTAZIONE NEL GIOVANE SPORTIVO



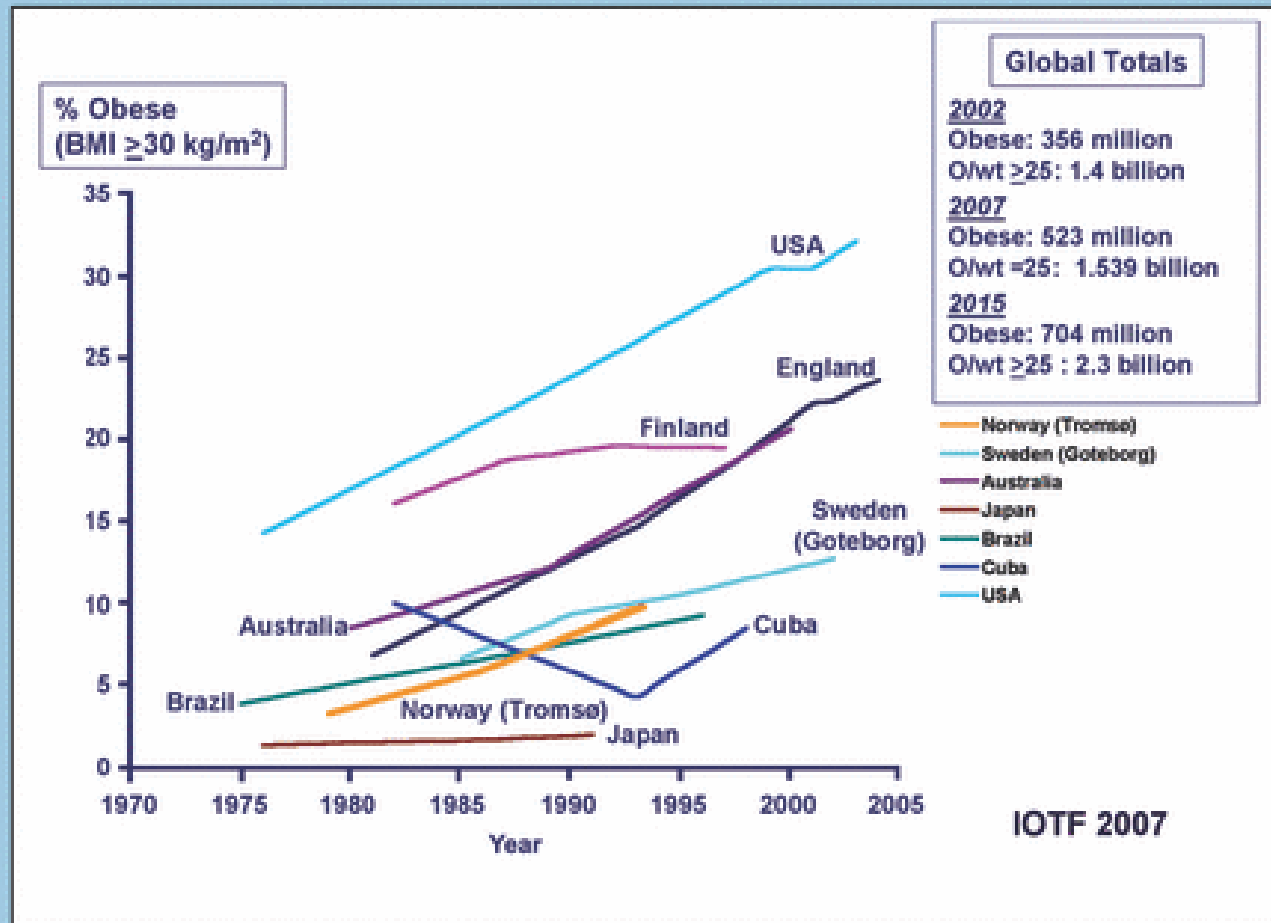
Iniziativa promossa da: Antonio ROMAGNUOLO

CAUSE DI MORTE NEGLI U.S.A.



McGinnis et al, JAMA, 1993

Obesità: trend mondiale



James, W. P. T. The epidemiology of obesity: the size of the problem. *Journal of Internal Medicine* 2008 263:336-352.

the main difference between
Europe and USA



prikk:)



Obesità in Europa

50% della popolazione è in sovrappeso
20-30 % è clinicamente obeso

Dati OMS (organizzazione mondiale della sanità)



SOVRAPPESO E OBESITA' - 1999

DATI PERCENTUALI (ISTAT)

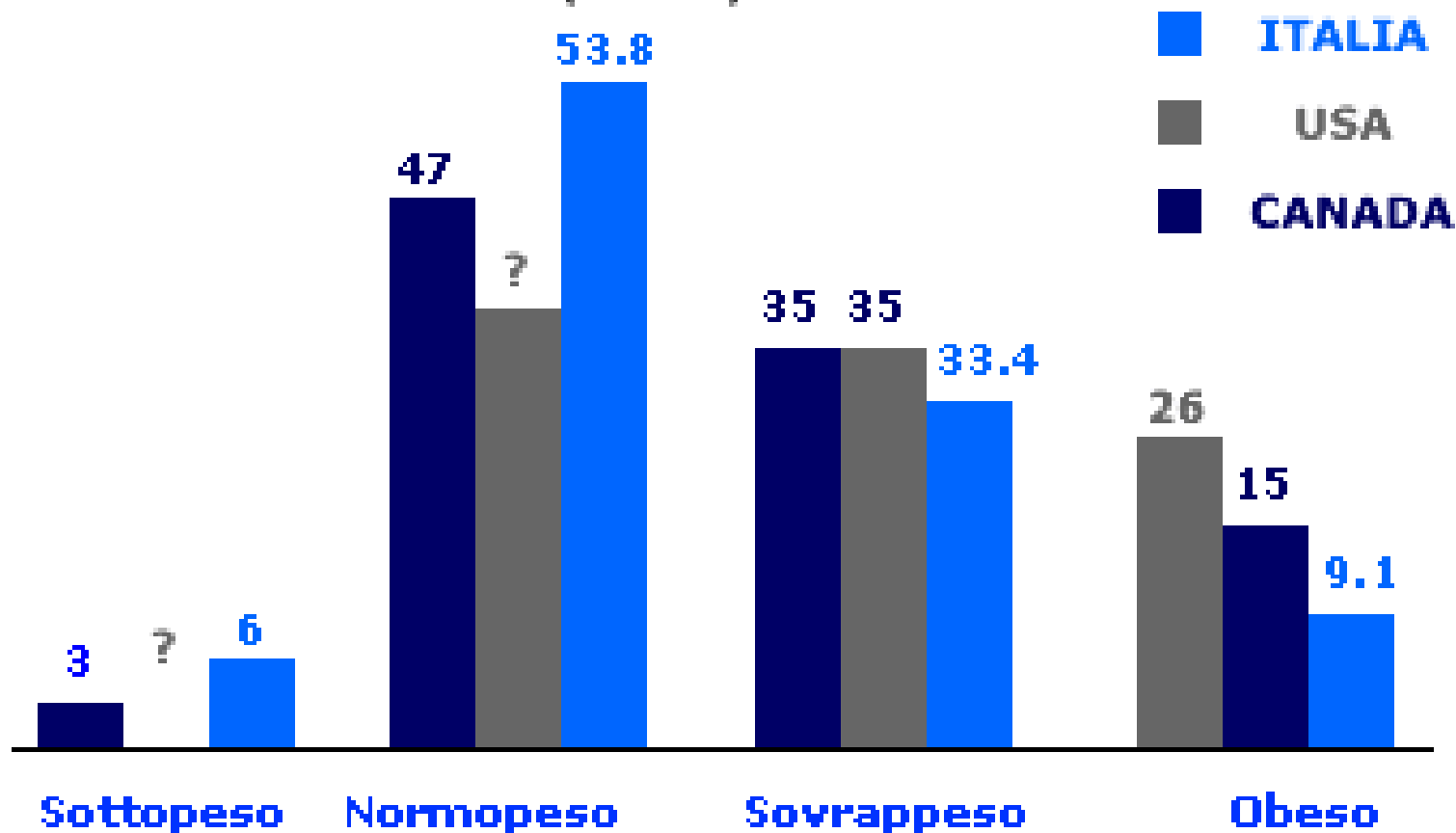
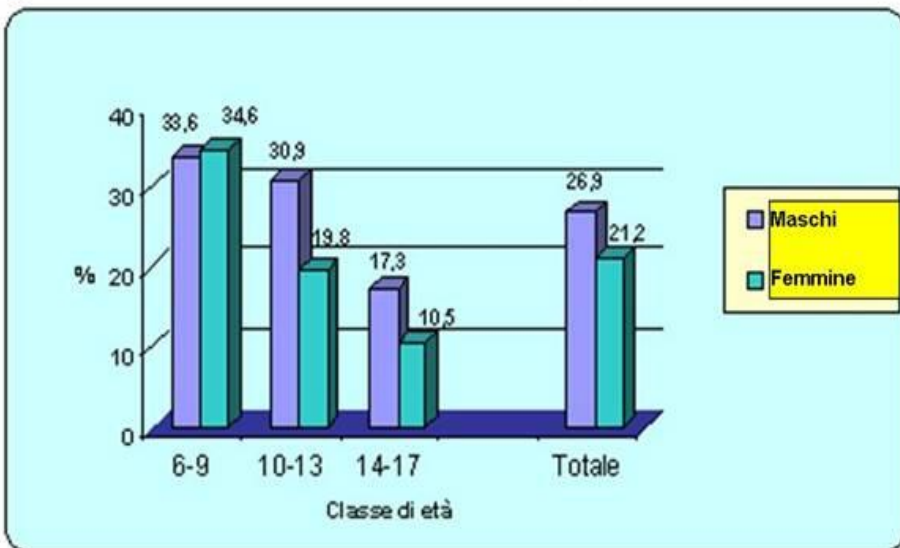
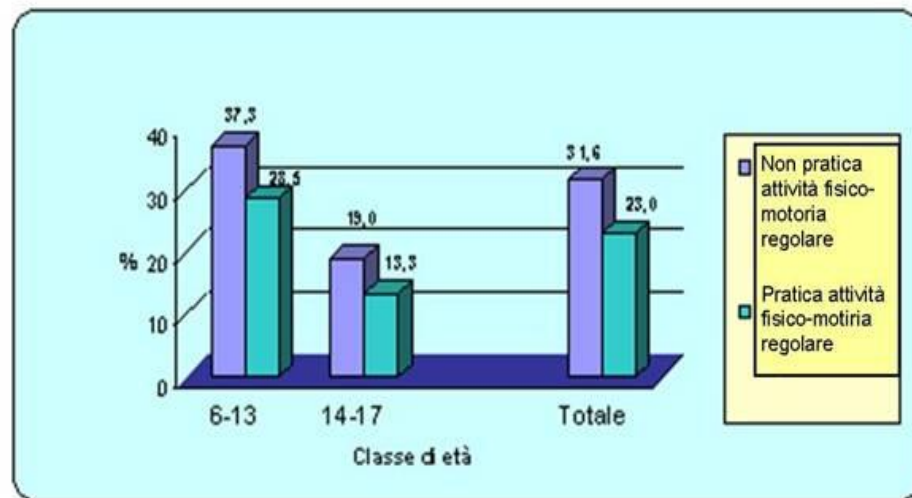


Fig. 1- Bambini e adolescenti con eccesso di peso in Italia, 1999 - 2000



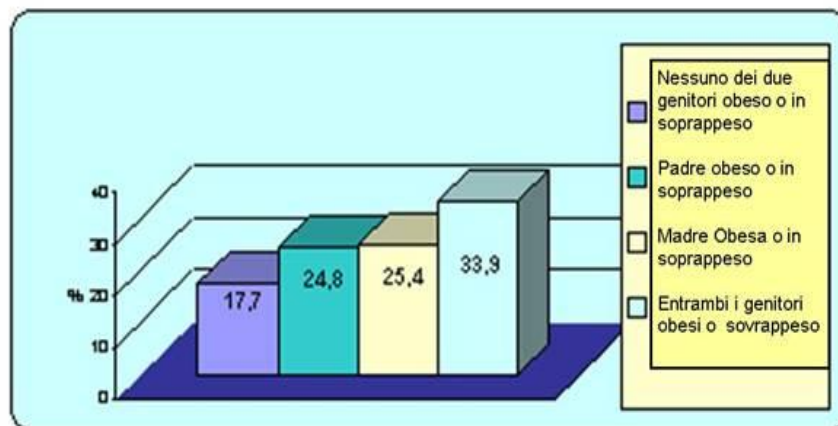
Fonte: Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza - S. Brescianini (Istituto Superiore di Sanità), L. Gargiulo (Istat), E. Granicolo (Istat) - Convegno Istat, settembre 2002

Fig. 4 - Percentuale di bambini e adolescenti con eccesso di peso per pratica di attività motoria regolare, 1999 - 2000



Fonte: Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza - S. Brescianini (Istituto Superiore di Sanità), L. Gargiulo (Istat), E. Granicolo (Istat) - Convegno Istat, settembre 2002

Fig. 3 - Bambini e adolescenti con eccesso di peso per presenza di eccesso di peso dei genitori, 1999 - 2000



Fonte: Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza - S. Brescianini (Istituto Superiore di Sanità), L. Gargiulo (Istat), E. Granicolo (Istat) - Convegno Istat, settembre 2002

Obesità in Italia

- 33% è in sovrappeso
- 9% è clinicamente obeso
- 4% dei bambini è obeso
- Il 9% è in sovrappeso
- La regione con un più alto valore di bambini obeso è la Campania (36%) e la Sicilia (26%). Mentre la Valle d' Osta è la regione con minor presenza di bambini sovrappeso e obesi (14.3%).
- Dati istat ISS (Istituto Superiore di Sanità)

Fig. 2 - Percentuale di bambini e adolescenti con eccesso di peso per regione, 1999-2000

	<i>% di bambini e adolescenti obesi o in sovrappeso</i>
Piemonte	17,1
Valle d'Aosta	14,3
Lombardia	18,5
Trentino-Alto Adige	16,1
Veneto	21,4
Friuli-Venezia Giulia	20,1
Liguria	17,0
Emilia-Romagna	22,7
Toscana	17,0
Umbria	24,1
Marche	25,8
Lazio	24,7
Abruzzo	27,0
Molise	27,5
Campania	36,0
Puglia	26,0
Basilicata	24,5
Calabria	27,2
Sicilia	26,8
Sardegna	16,6
ITALIA	24,2

Anno 1999-2000

Fonte: *Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza*. S. Brescianini (Istituto Superiore di Sanità), L. Gargiulo (Istat), E. Granicolo (Istat), Convegno Istat, settembre 2002

Sovrappeso e patologie

Sintomi fisici

Stanchezza

Fiato corto

Vene varicose

Mal di schiena

Artriti

Edema/ cellulite

Estetici e chirurgici

Apnea nel sonno

Infezioni toraciche

Ernia

Trombosi Venosa

Problemi Metabolici

Ipertensione

Steatosi epatica

Iperlipidemia

Fluidità sanguigna

Insufficienza cardiaca ed infarto

Problemi Endocrini

Irsutismo

Oligomenorrea/ infertilità

Tumori Estrogeni-dipendenti:
mammella, utero, prostata

Problemi Sociali

Isolamento

Agoraphobia

Disoccupazione

Tensioni familiari

Discriminazioni

Finanziari

Problemi Psicologici

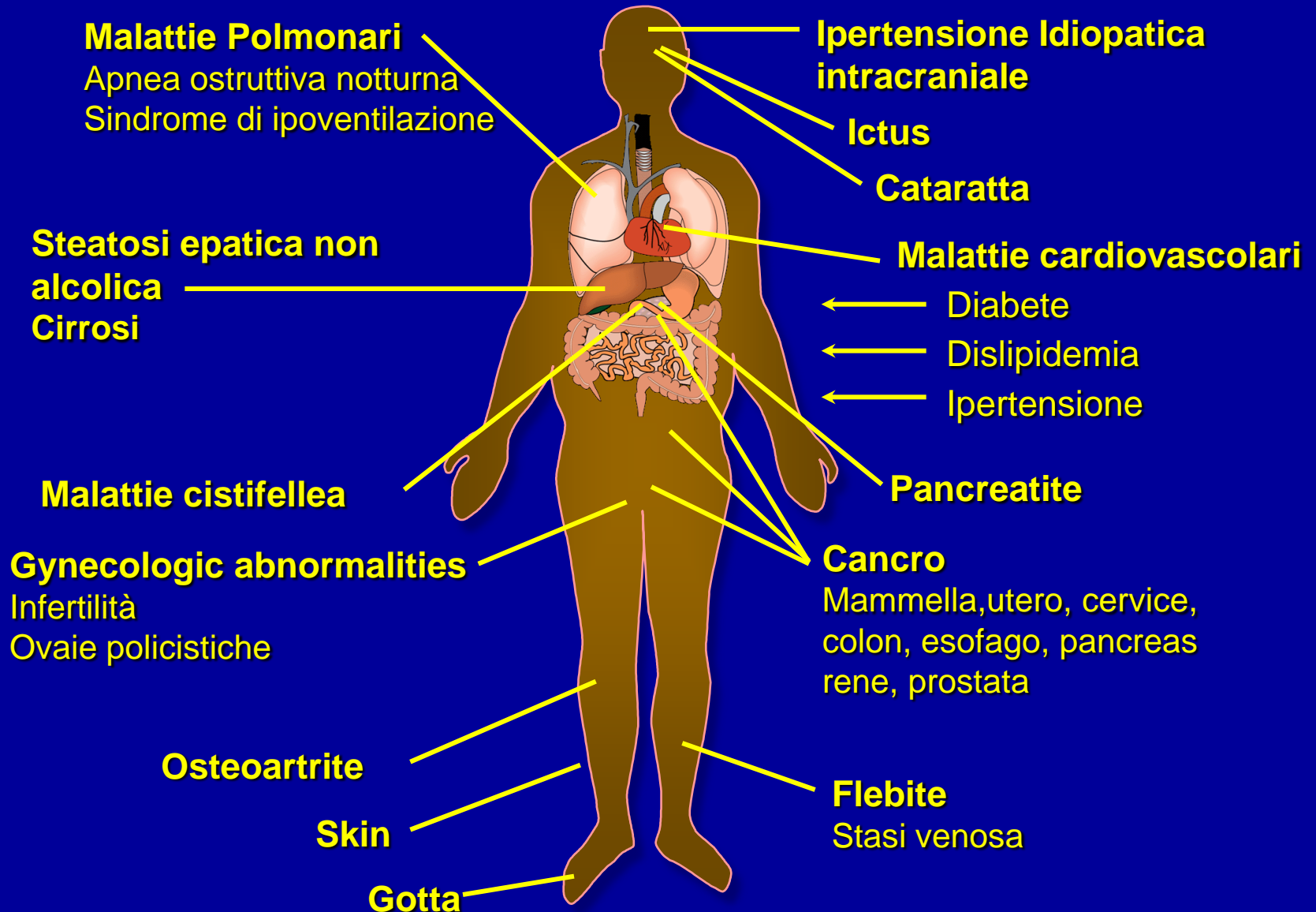
Bassa autostima

Disturbi Cognitivi

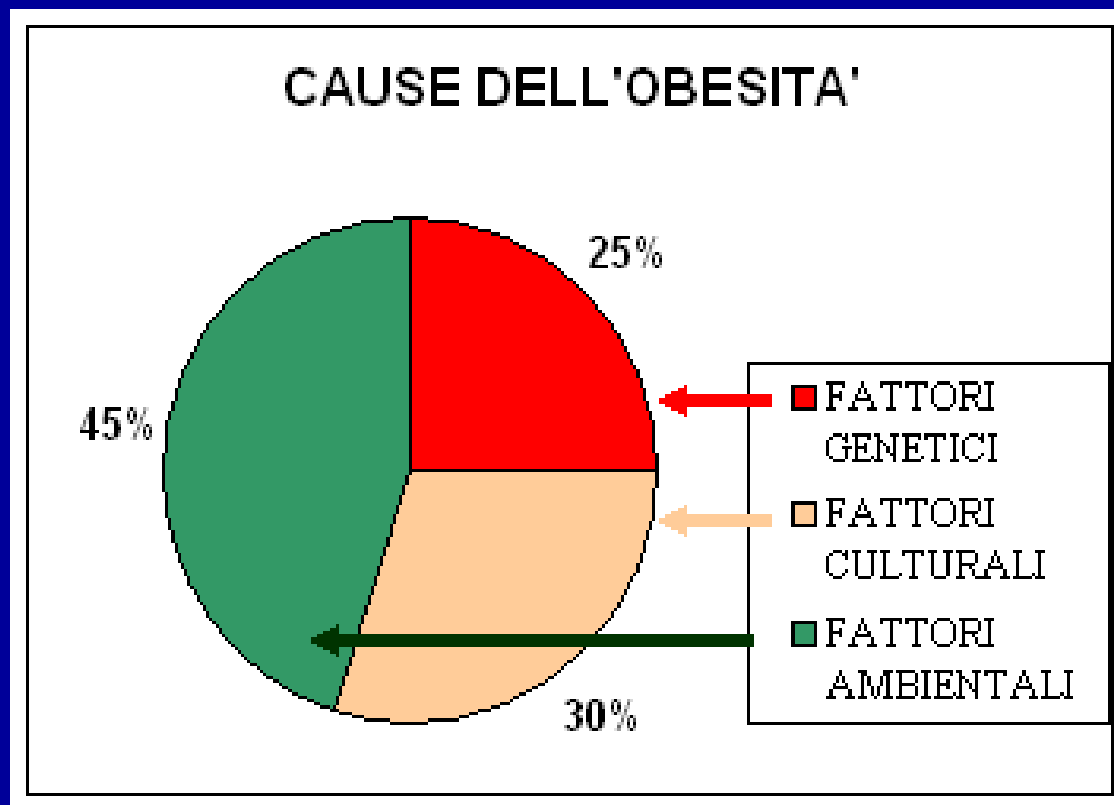
Non accettazione del corpo

Depressione

Complicazioni Mediche dell'Obesità



Eziopatogenesi dell' obesità

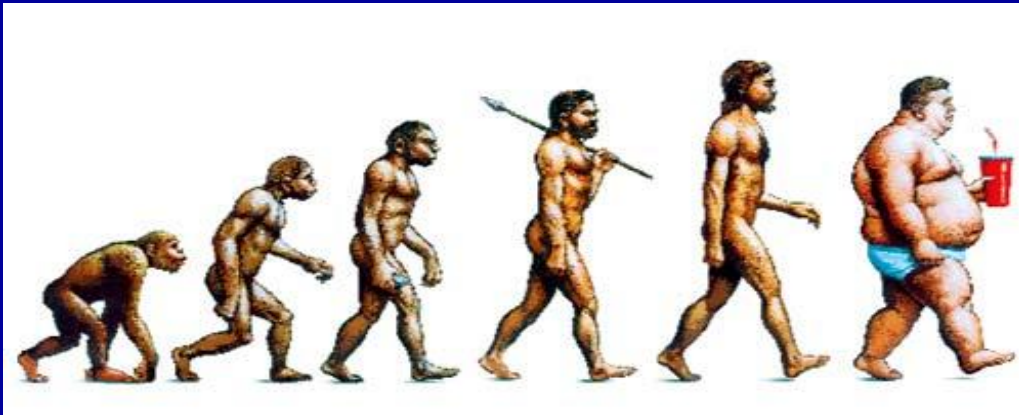


Le cause dell' obesità

Fattori genetici

Evoluzione e genetica: teoria del *thrifty genotype* (Neel, 1962)

Adattamento all'alternanza tra carestie e periodi di abbondanza e vantaggio evolutivo per gli individui con un metabolismo più efficiente, in grado cioè di accumulare più grasso



L' esempio degli Indiani Pima



“geni vecchi in un ambiente nuovo”



1888

2007

Obesità infantile



.....Porta ad obesità adulta

Obesità e salute

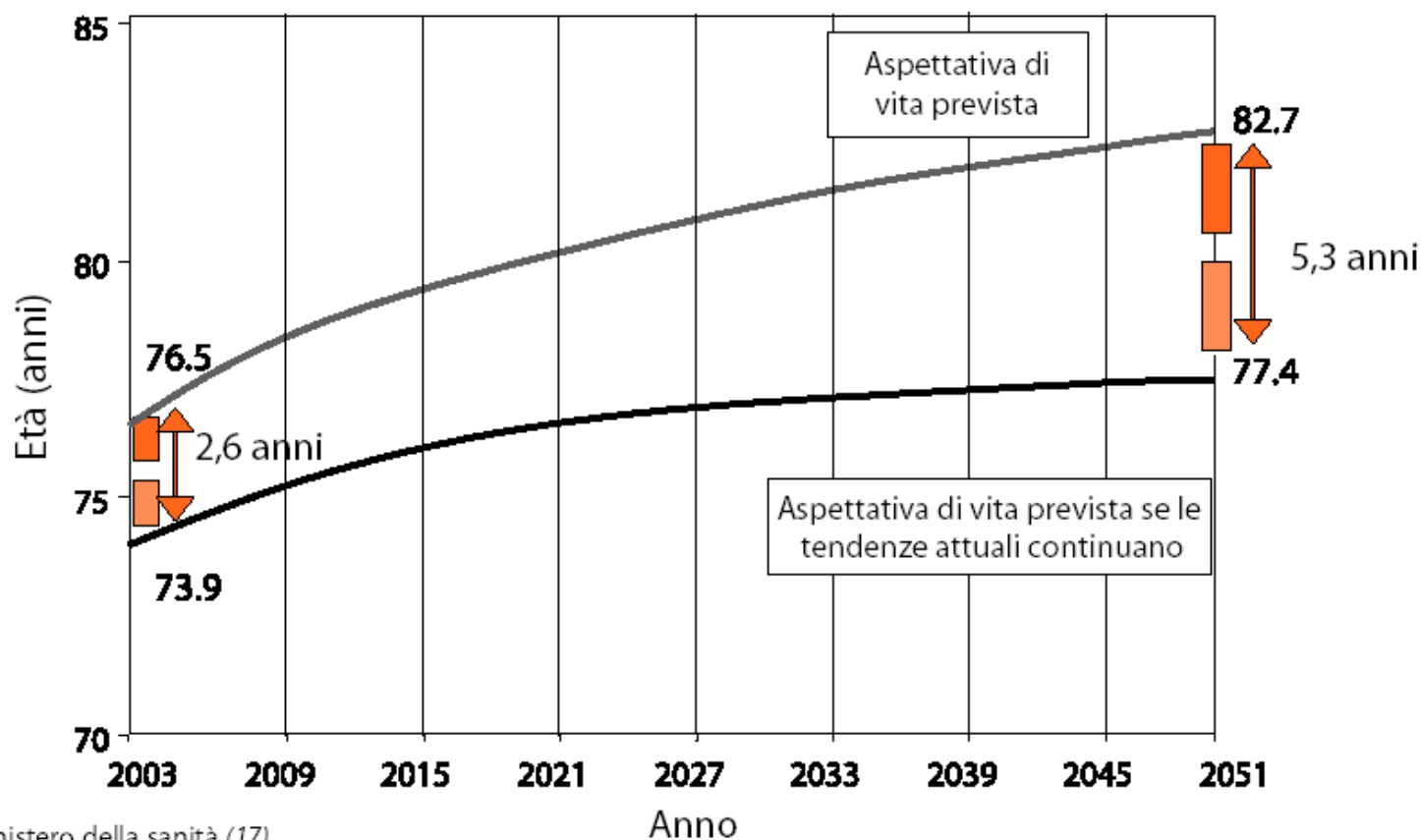
Per la prima volta nella storia dell'umanità le generazioni attuali hanno una speranza di vita minore di quella dei genitori

**International Congress on Obesity.
August 2002**



Sovrappeso e aspettativa di vita

Fig. 7. Riduzioni previste nella aspettativa di vita media dei maschi nel Regno Unito, se si mantengono le attuali tendenze per obesità/sovrappeso



Fonte: Ministero della sanità (17).

Cosa è cambiato.....?

Le cause dell'obesità

Il ruolo dei media

La televisione ed i mass media hanno avuto un ruolo fondamentale nel processo di cambiamento delle abitudini alimentari italiane



Leggiamo le etichette dei cibi che compriamo!!!!!!!

- *Oli di semi*
- *Oli vegetali*
- *Grassi vegetali*
- *Grassi idrogenati*
- *Margarina*



Cosa mangiamo???????

Le cause dell'obesità

Il ruolo dei media

Olio Cuore, leggero, dietetico!

Mangiar bene per sentirsi in forma!



- Nel 1998 la pubblicità dell'olio Cuore è stata censurata come pubblicità ingannevole
- Non esistono certezze scientifiche circa gli effetti positivi sulle malattie cardiovascolari ricollegabili all'olio Cuore
- L'olio di mais contiene una considerevole quantità di acidi grassi polinsaturi che introdotti in elevate quantità possono comportare conseguenze negative per la salute

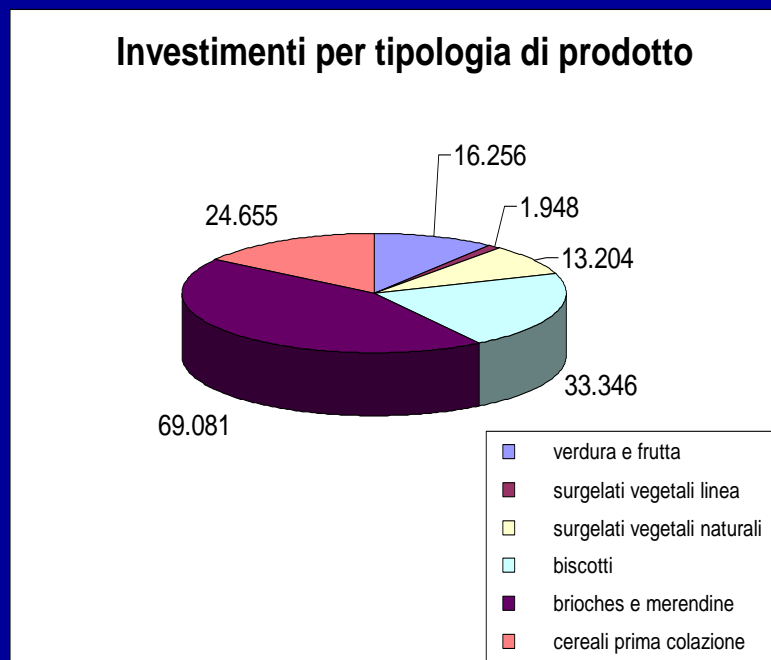
L'esempio della margarina

Prodotto "inventato" per recuperare oli vegetali di scarsa qualità, resi solidi, a temperatura ambiente, mediante "idrogenazione parziale" industriale.



Si stima che l'assunzione di ac. grassi trans determini circa 30.000 morti l'anno per malattie cardiovascolari negli USA

Investimenti pubblicitari per tipologia di prodotto alimentare in Italia



Nel 2004, in Italia gli investimenti pubblicitari solo in merendine sono stati circa il doppio di quelli dedicati a frutta verdura e legumi freschi o surgelati naturali (Nielsen Media Research, 2004).

Olio Extra Vergine d'Oliva

European Journal of Clinical Investigation (2005) 35, 000–000

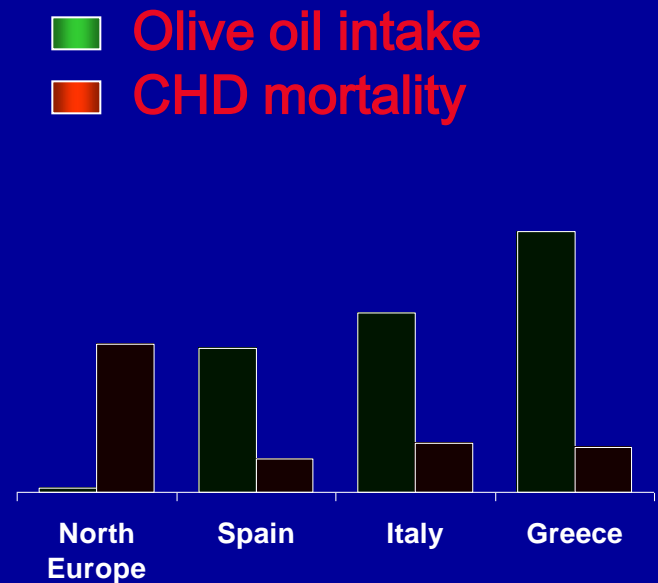
Commentary

International conference on the healthy effect of virgin olive oil

Consensus report, Jaen (Spain) 2004

Coordinator: F Perez-Jimenez (Spain).

Nei paesi in cui viene consumato come principale grasso alimentare (Spagna, Grecia ed Italia), l'olio di oliva vergine l'incidenza delle malattie cardiovascolari è più bassa che in altri paesi europei.



Obesità in età evolutiva

Il ruolo della televisione

- Il 75% dei ragazzi trascorre più di due ore al giorno davanti alla TV
- Esposizione a 27.000 spot/anno
 - 36% prodotti alimentari
 - 88% merendine, bibite zuccherate, snacks..... *junk food*



Obesità in età evolutiva

I giochi di oggi:

Computer, Videogames,
TV



I giochi di ieri: Calcio, Bicicletta,
Nascondino, Salterello,
Acchiappacchiappa

Obesità in età evolutiva

Il ruolo del *junk food*

- Altamente calorici
 - Ricchi di zuccheri semplici, grassi, e sale
 - Poveri di fibre, vitamine e sali minerali
- Pronti per l'uso
- Scarsamente sazianti
- Allettanti: packaging, gadgets
- Facilmente acquistabili in grandi quantità
 - Economici (materie prime di scarsa qualità)
 - Conservabili (additivi e conservanti)



Obesità in età evolutiva

La città: ambiente obesogeno?

- Scarsità di spazi verdi
- Scarsità di strutture pubbliche sportivo-ricreative
- Difficoltà di spostamento
- Presenza di ristoranti, fast food, macchine distributrici, supermercati



Obesità in età evolutiva

La scuola: ultima barriera

- Strutture inadeguate e/o fatiscenti
- Scarsità di palestre e spazi di aggregazione
- Ore dedicate all'educazione fisica?
- Educazione alimentare ?



Obesità in età evolutiva

Il ruolo della televisione

MESSAGGI CONTRADDITTORI



Obesità in età evolutiva

Relazione tra obesità e bullismo

Ragazzi obesi (11-16 anni) vittime di
aggressività relazionale, verbale e fisica
ISOLAMENTO



Jansenn et al. 2004 Pediatrics 113:1187:1194

Obesità in età evolutiva

La casa: ambiente obesogeno?



Le cause dell'obesità

La sedentarietà



Le cause dell'obesità

Il tempo ?

- per non saltare i pasti o non mangiare di fretta
- per mangiare a casa con la famiglia riunita
- per fare attività fisica ricreativa
- per acquistare cibi freschi e cucinarli
- per preparare una merenda sana
- per un weekend all'aperto insieme ai figli



Cosa succederà ?

- La pandemia di obesità è l'inevitabile risposta biologica del nostro organismo esposto ad un moderno ambiente e stile di vita "*obesogeno*".
- Ad eccezione degli individui (pochi) geneticamente resistenti la restante parte della popolazione è inevitabilmente destinata ad aumentare il proprio peso.
- Si stima che nel 2050 il 60% degli uomini ed il 40% delle donne sarà clinicamente obesa con un costo sociale di decine di bilioni di €.

**Cosa possiamo fare per
cambiare!!!**



Adottare le linee guida per una corretta alimentazione ed un corretto stile di vita



Soggetti in età evolutiva

Stile di vita sano

Attività motoria spontanea

alimentazione corretta

Crescita armonica - prevenzione

Principi generali

- L'attività motoria nei ragazzi non va enfatizzato l'effetto stressante sul fisico degli stessi.
- Le 2/3 ore settimanali di allenamento rappresentano solo un breve parentesi di movimento in un contesto di stili di vita sedentario (lezioni scolastiche, televisione, play station, computer , ecc). Evitare pertanto reintegri energetici esuberanti.
- Dopo una attività fisica l'organismo necessita e tollera meglio una alimentazione liquida o semiliquida (gelato), o comunque costituita da alimenti ricchi di acqua per reintegrare le perdite idriche da sudorazione; in misura più contenuta vanno reintegrate quote di energia e minerali consumati (alimenti consigliati dopo allenamento sono frutta di stagione, succhi di frutta, gelato alla frutta, jogurth alla frutta, dolci da forno).
- L'alimentazione nei ragazzi sportivi deve fornire un equilibrio nell' apporto di energia sia in termini quantitativi (razione giornaliera) , sia in termini qualitativi, indispensabile per un armonico sviluppo psico-fisico dei ragazzi che praticano sport.
- L'alimentazione dei giovani sportivi deve essere variata , senza esclusioni preconcepite, equilibrata nell'apporto dei nutrienti energetici (carboidrati, proteine , grassi), con apporto ottimale dei nutrienti non energetici (acqua, vitamine minerali).

Suddivisione degli alimenti

- **Gruppo cereali e derivati.**
- **Gruppo frutta e ortaggi.**
- **Gruppo latte e derivati.**
- **Gruppo carne, pesce e uova**
- **Gruppo grassi da condimento**

Le ultime linee guida INRAN invitano i giovani sportivi a consumare ogni giorno almeno una porzione di alimenti per ogni gruppo, curando anche di variare le scelte nell'ambito di ogni gruppo.

Frequenza di consumo settimanale degli alimenti consigliata da distribuire tra pranzo e cena.

- Legumi con cereali: 2-3 volte alla settimana**
- Carne rossa: 1 volta alla settimana**
- Carne bianca: 2-3 volte alla settimana**
- Pesce: 2-3 volte alla settimana**
- Uovo : 2 volte alla settimana**
- Formaggi: 2-3 volte alla settimana**
- Salumi: non più di 1 volta alla settimana**

Energia totale giornaliera (ETG)

- **Carboidrati 55-60% dell'ETG (di cui 15% rappresentato da zuccheri semplici, il rimanente sono CHO complessi e amidi)**
- **Proteine 12-15% dell' ETG (fornisce la quota di amminoacidi essenziali e non essenziali , indispensabili per le funzioni plastiche die l'accrescimento). Rapporto 1:1 fra proteine animali e vegetali. Fabbisogno giornaliero 1 g/Kg/die.**
- **Grassi 30% dell' ETG prevalentemente presentati ($\frac{1}{2}$) da grassi monoinsaturi quale acido oleico presente nell'olio di oliva, in parte ($\frac{1}{4}$) sono rappresentati da ac. Grassi polinsaturi (oli di semi, pesci, carni bianche).**

- **Una alimentazione così strutturata e con un quotidiano apporto di frutta, ortaggi, verdure, è in grado di fornire al giovane sportivo la giusta quantità e qualità di tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno per una crescita regolare e un buon rendimento sportivo. Non ricorrere indiscriminatamente a integrazioni farmacologiche che possono risultare inutili .**

Porzioni (in g.) per età

ETA'	4-6	7-9	10-12	13-15	17
Pasta	50	60	70	80	90
Carne	50	60	70	80	90
Pesce	60	70	80	90	100
Legumi (secchi)	30	30	30	40	60
Formaggi	40	50	60	70	80

Ripartizione del fabbisogno energetico giornaliero Kcal/die

3-6 anni	Energia(kcal) Min-max
Colazione 15%	188 - 274
Spuntino 5%	62 - 91
Pranzo 40%	501 - 732
Merenda 10%	125 - 183
Cena 30%	375 - 550
TOTALE	1252 - 1829
6-11 anni	Energia(kcal) Min-max
Colazione 15%	235 - 341
Spuntino 5%	78 - 114
Pranzo 40%	626 - 910
Merenda 10%	156 - 228
Cena 30%	469 - 682
TOTALE	1565 - 2275
11-15 anni	Energia(kcal) Min-max
Colazione 15%	298 - 357
Spuntino 5%	99 - 119
Pranzo 40%	794 - 952
Merenda 10%	198 - 238
Cena 30%	595 - 714
TOTALE	1984 - 2380

Sport in età evolutiva e problematiche nutrizionali

- **Per i ragazzi che svolgono con regolarità attività sportiva le problematiche nutrizionali tipiche sono:**
- **Alimentazione nei giorni di allenamento nel corso dell'anno scolastico.**
- **Alimentazione nel giorno della gara.**

Alimentazione nei giorni di allenamento

- Quando l'allenamento è svolto nelle prime ore del pomeriggio a poca distanza dalla fine della scuola non c'è tempo sufficiente per consumare un pasto completo. Pertanto è importante assumere la quota di alimenti e di energia con la prima colazione e con lo spuntino di metà mattina. L'impegno sportivo va affrontato con un adeguato apporto energetico, ma l'organismo non deve essere impegnato nei processi digestivi.

La prima colazione

- Spesso trascurata nelle nostre abitudini alimentari
- Momento importante nel programma alimentare del giovane sportivo

- Deve prevedere alimenti tradizionali quali:

Latte

Caffè o orzo

Pane, fette biscottate

Biscotti

Dolci da forno

marmellata

miele

jogurt

frutta fresca

Nei ragazzi più grandi e più impegnati sportivamente anche:

1-2 fette di prosciutto magro e/o una porzione di formaggio fresco (scelto tra quelli meno grassi).

Lo spuntino di metà mattina

- Assume particolare importanza nei ragazzi che vanno a scuola e si allenano nelle prime ore del pomeriggio
- Va consumata durante l'intervallo scolastico
- Deve essere consistente energeticamente, se il ragazzo non ha tempo per un pasto caldo dopo la scuola
- Può scegliere un panino con affettato (prosciutto, bresaola) e/o con formaggio magro; eventualmente in aggiunta può contenere pomodori o verdura cotta con uno-due frutti di stagione.
- Alla fine delle lezioni può prendere una porzione di dolce da forno, uno yogurt alla frutta, un gelato di frutta, succo di frutta a seconda delle necessità metaboliche.
- Se tra la fine della scuola e l'inizio dell'allenamento c'è tempo sufficiente per un pasto caldo (2 ore), lo spuntino dovrà risultare molto più contenuto energeticamente, un solo panino, yogurt e biscotti secchi, merendina non farcita, un gelato alla frutta.

Il pasto di mezzogiorno

- Deve risultare digeribile e leggero
- Una normale porzione di pasta, o in alternativa riso condita con sugo leggero di pomodoro, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva a crudo, parmigiano
- Evitare l'uso di grassi animali (burro, lardo)
- il primo piatto può essere associata con verdure o legumi cotti, oppure con ricotta o semplicemente con pesto oppure con olio e parmigiano
- Una fetta di un semplice dolce da forno (torta di mele, ciambellone, crostata) oppure gelato alla frutta.

Durante l'allenamento

- **E' necessario che il giovane sportivo sia abituato a sorseggiare acqua durante l'allenamento (soprattutto nelle stagioni calde).**
- **Nei ragazzi in genere l'impegno atletico non è così gravoso e prolungato da richiedere integrazione energetica e/o minerale.**

ACQUA

- **il 60% del peso corporeo di un adulto e l'80% di quello di un**
- **bambino**
- **ogni giorno il nostro organismo perde acqua**
- **(respirazione, urine, sudorazione, feci), nella reintegrazione**
- **almeno 1,5 l sarebbe da assumere come acqua**
- **non tutte le acque sono uguali, ovvero a ciascuno la sua acqua**
- **(non solo si disseta, ma si assumono elementi importanti che a**
- **seconda del tipo e della concentrazione possono soddisfare**
- **diverse esigenze psico-fisiche).**

- **Per chi vuole dimagrire**
- **acqua oligominerale che favorisce la diuresi e la disintossicazione**
- ***(Vera, Danone Vitasnella, Brio Blu Rocchetta...)***

- **Per chi soffre di calcoli renali**
- **acqua oligominerale che favorisce la diuresi da bere 'a colpo**
- ***(Levissima, Vera, Danone Vitasnella, Brio Blu Rocchetta...)***

- **Per chi fa sport**
- **ricche in sali minerali Ca, Fe, Mg, Na, K**
- ***(Boario Danone Activ, Ferrarelle...)***

- **Per chi è a rischio di osteoporosi, donne in gravidanza e allattamento**
- ***(Ferrarelle, San Gemini...)***

- **Per chi ha la pressione alta**
- **acque oligominerali povere di sodio**
- ***(Ferrarelle, Norda, San Benedetto...)***

- **Per chi ha difficoltà a digerire**
- **acque minerali ricche di bicarbonato e solfato perché stimolano la**
- **secrezione degli enzimi digestivi alcalini che riducono l'acidità dello stomaco**

Dopo l'allenamento

- La merenda deve essere leggera e mirata
- Deve provvedere al reintegro idrico ed energetico
- L'energia assunta nel recupero dopo l'impegno atletico va a ricostruire le riserve di glicogeno (c'è fame di carboidrati e di zuccheri semplici)
- Succhi di frutta, gelato di frutta o di crema, dolci da forno, biscotti o fette biscottate con marmellata, la scelta può essere varia , senza tuttavia eccedere mai nella quantità.

IL PASTO DELLA SERA

- Deve soddisfare le esigenze nutrizionali del ragazzo deve completare gli apporti non soddisfatti nella giornata.
- Non deve eccedere nella quantità, né risultare squilibrato.
- Proposta di un pasto completo oppure una pietanza di carne o di pesce accompagnata da verdure cotte e legumi oppure ortaggi freschi e insalata e frutta di stagione.

Esempio di pasto completo

- **Minestrone** (con verdure, patate, legumi, pasta o riso) **condito con olio extravergine di oliva e parmigiano.**
- **Carne** (alternare le carni rosse alle carni bianche), **oppure pesce** (almeno due volte a settimana), **oppure due uova alla coque o sode, oppure formaggio e prosciutto.**
- **Contorni di ortaggi freschi, insalate, verdure cotte** (abituare i ragazzi al costante consumo di questi alimenti “verdi”).
- **Frutta fresca di stagione oppure macedonia di frutta fresca e una porzione di gelato.**

Alimentazione nel giorno della gara

- **preparazione alla gara dal giorno prima dell'evento, privilegiando l'assunzione di carboidrati complessi ma anche di zuccheri nella forma più gradita (pane, pasta, riso patate legumi, biscotti da forno, frutta etc.).**
- **Rapportare l'ora del pasto pre-gara all'inizio della competizione devono intercorrere 2 o 3 ore dall'ultimo pasto all'inizio della gara.**
- **Vanno scelti alimenti a prevalente contenuto di CHO complessi**
- **Nell'intervallo che precede la gara è opportuno consumare una bevanda a bassa concentrazione di zuccheri (6-10%).**
- **Se avverte la sensazione di fame ricorrere a qualche fetta biscottata, o biscotti secchi, o un paio di quadratini di cioccolato (razione di attesa).**

Linee guida per una corretta alimentazione

- **L'alimentazione deve essere quanto più variata possibile**
- **Non dimenticare di fare tutti i giorni una buona prima colazione**
- **Ripartire in cinque pasti la razione alimentare giornaliera**
- **Se l'allenamento è subito dopo la scuola, un piatto di pasta condito in modo leggero, accompagnato da verdura cotta e frutta fresca, è la scelta più giusta e opportuna**
- **Se tra il pasto e l'allenamento ci sono almeno tre ore o più, insieme alla pasta, si può dare carne bianca oppure pesce, verdura cotta o insalata fresca e ortaggi, frutta fresca, una piccola porzione di gelato.**
- **Bere spesso, prima ancora di aver sete**
- **Frutta fresca, ortaggi, insalate e verdure vanno consumate tutti i giorni e in buona quantità**
- **Latte, jogurt e formaggi sono importanti per la crescita dei ragazzi vanno consumati tutti i giorni**
- **Limitare il consumo di bevande gassate e zuccherate, di cibi fritti o ricchi di grassi**
- **Fare sport con regolarità e adottare una alimentazione equilibrata.**

Esempio schema alimentare

Colazione: Tè al limone (dolcificare con 2 cucchiaini di zucchero), 4 fette biscottate + 2 cucchiaini di marmellata.

Partita: bere acqua a piccoli sorsi ad intervalli regolari.

Spuntino dopo la partita: 1 porzione da dolce da forno (40 g crostata o ciambellone) oppure merendina plumcake, kinder paradiso, buondi classico).

Pranzo: 80 g fettuccine ai funghi, 120g di carne ai ferri condita con succo di limone, 200g di fagiolini conditi con succo di limone, 1 cucchiaino di olio, aglio.

Merenda: gelato alla frutta (2 gusti senza panna)

Oppure macedonia con yogurt (vasetto 125g di yogurt + 1 banana a pezzi o altro frutto a pezzi ed 1 cucchiaio di cereali.

Oppure 1 bicchiere di latte + 1 porzione di dolce da forno.

Oppure frullato (200g di latte + 100g di frutta + 1 cucchiaio di zucchero.

Cena: pizza margherita o Napoli o con Verdure + 1 lattina di cocacola

Copia disponibile sul sito:

www.sportingrealpomezia.com

Grazie per l'attenzione!

*Dott.ssa MARIA LUISA CERVONI
cell. 3475990277*