



La Scuola Regionale dello Sport delle Marche
organizza

**La pratica sportiva tra educazione e prevenzione
un progetto europeo: Fit 4 Health**

Ancona, 24 marzo 2015

LE PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI DEL GIOVANE SPORTIVO



Dott. Luca Belli
Biologo Nutrizionista
Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Docente UNICAM

Consigliere Nazionale SINSeB





Età

**Stato nutrizionale
dei ragazzi**

**Composizione
corporea differente**

**Frequenza
settimanale degli
allenamenti**

**Maschi
Femmine**





**Fabbisogni
nutrizionali dei vari
sport**



**Intensità e durata
reale degli
allenamenti**



- *Sulla base dei dati antropometrici, dei risultati della visita nutrizionale, della valutazione composizione corporea, dei valori metabolici, delle abitudini alimentari raccolte e della descrizione degli orari di allenamento e di studio si formula lo schema dietetico personalizzato.*

LE PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI DEL GIOVANE SPORTIVO

QUANTITA':

- IPERNUTRIZIONE
- IPONUTRIZIONE

QUALITA':

- APPORTO INSUFF. O SQUILIBRATO DI MICRONUTRIENTI
- APPORTO SQUILIBRATO DI MACRONUTRIENTI

RISCHIO DI MALNUTRIZIONE PER ECCESSO

QUANTITA':

- IPERNUTRIZIONE E RISCHIO SOVRAPPESO
- IPONUTRIZIONE



QUALITA':

- APPORTO INSUFF. O SQUILIBRATO DI MICRONUTRIENTI
- APPORTO SQUILIBRATO DI MACRONUTRIENTI
CON ECCESSO DI ZUCCHERI E GRASSI



Dobbiamo imparare a DISTINGUERE tra

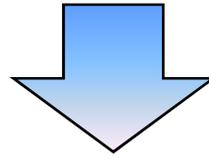
ALIMENTAZIONE

tutto ciò che mangiamo

e

NUTRIZIONE

tutto ciò che ci serve



Siamo

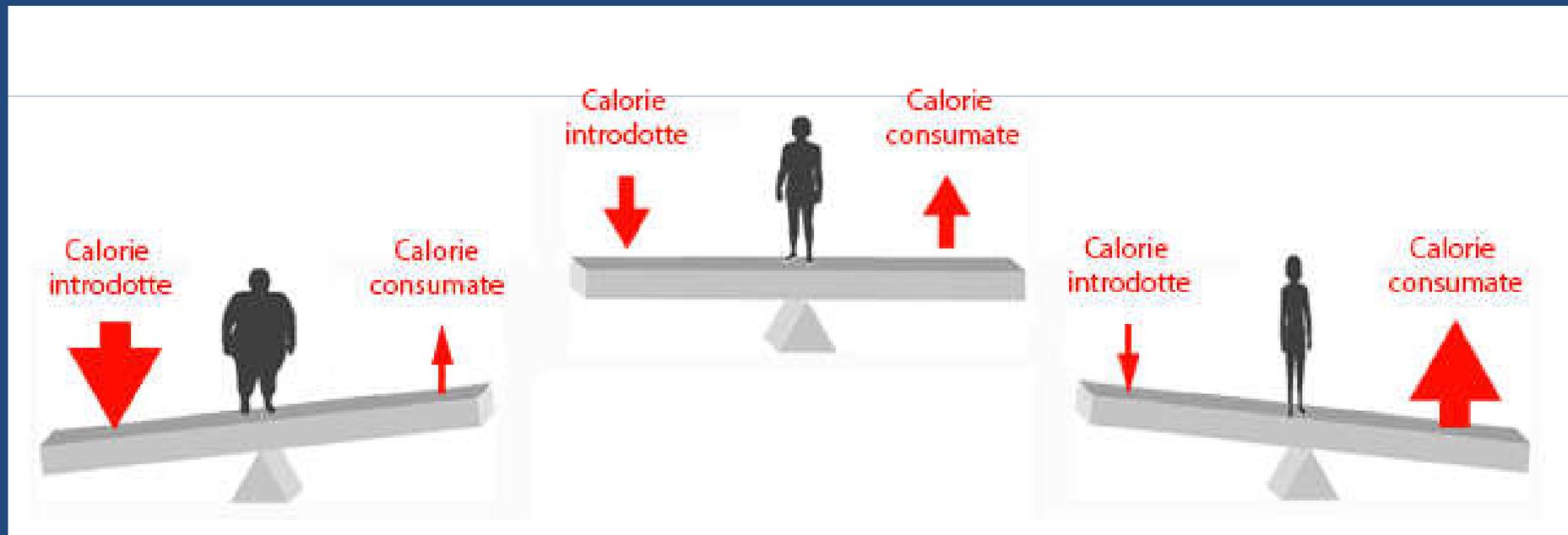
IPERALIMENTATI

ma

IPONUTRITI

Stato nutrizionale

Bilancio energetico = salute



Il problema del calcolo del dispendio energetico

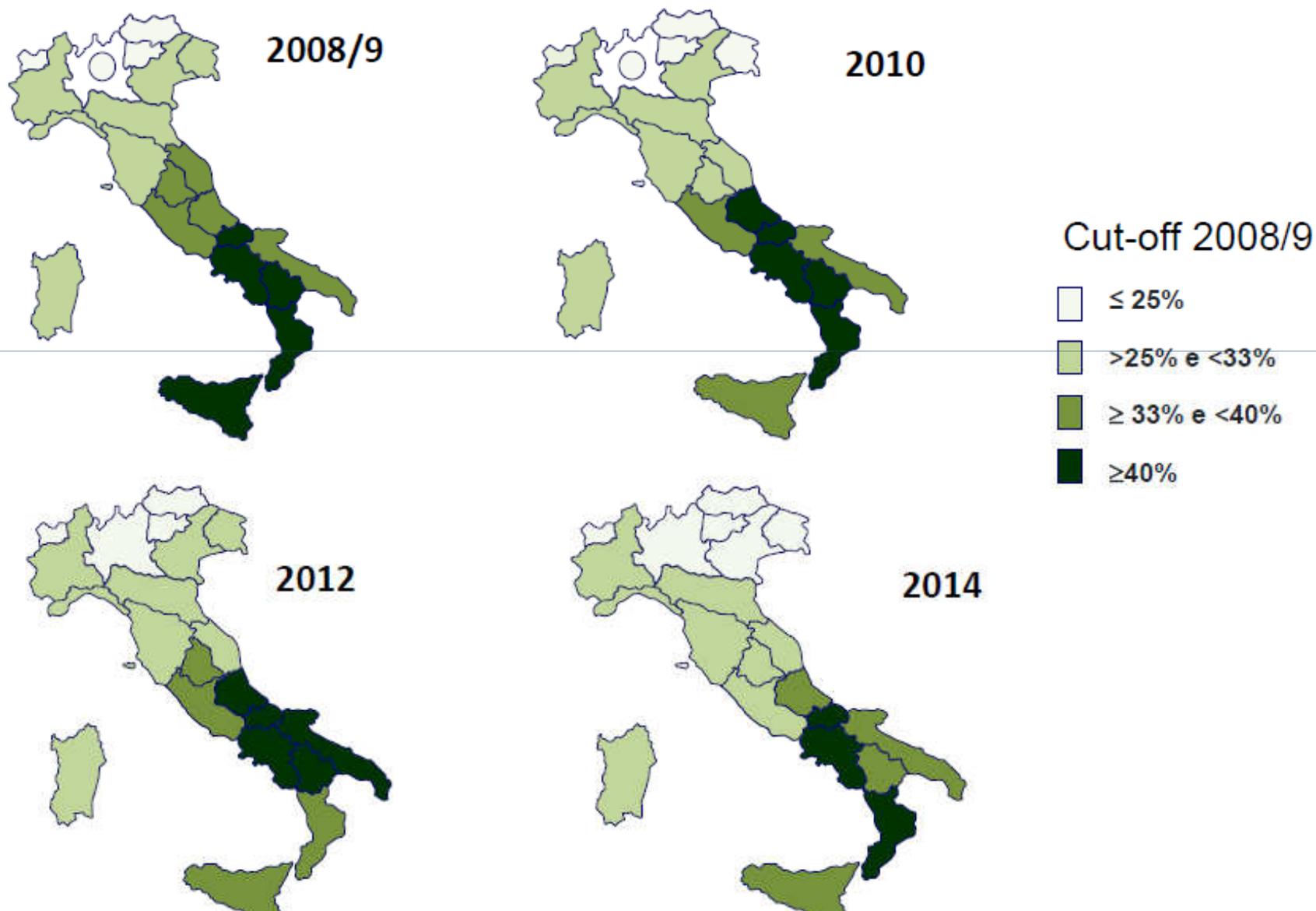
L'aspetto QUANTITATIVO della dieta

Il fabbisogno energetico del bambino varia in funzione dell'età e del sesso

L.A.R.N. Livelli di Assunzione Raccomandata di Energia e Nutrienti per la popolazione italiana. Indicatori, creati dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), che stabiliscono l'apporto nutritivo giornaliero ottimale per le varie fasce d'età e per le diverse situazioni.

Età	Peso (Kg)		Metabolismo Basale (kcal/die)		Fabbisogno Energetico (kcal/die per LAF)	
	M	F	M	F	M	F
5	20,8	20,5	980	900	1550	1430
6	23,3	23,3	1030	960	1640	1520
7	26,2	26,4	1100	1020	1750	1620
8	29,5	29,6	1180	1090	1870	1720
9	33,2	33,2	1260	1160	2000	1840
10	37,2	37,5	1320	1190	2300	2090
11	41,7	42,7	1400	1260	2440	2210
12	46,9	48,4	1490	1340	2600	2340
13	52,7	52,5	1590	1390	2780	2440
14	58,7	54,6	1700	1420	2960	2490
15	63,5	55,4	1780	1430	3110	2510

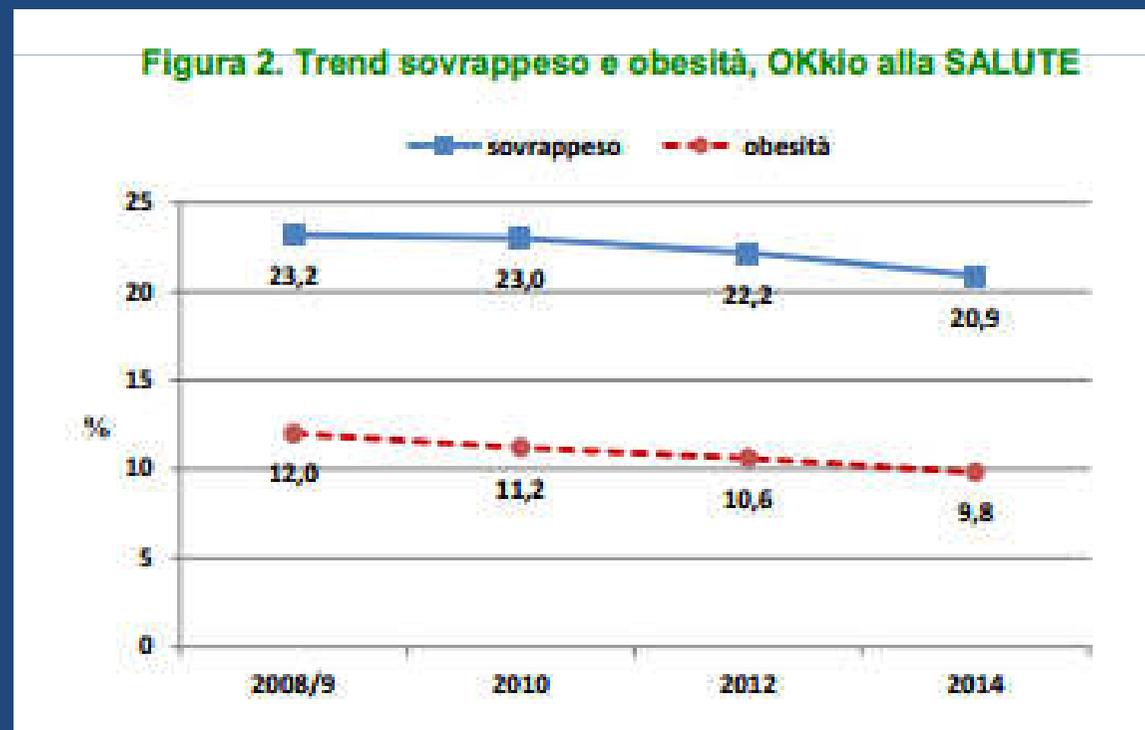
Bambini di 8-9 anni: Sovrappeso e obesità per Regione (confronto a partire dal dato 2008/9)



Stato nutrizionale della popolazione

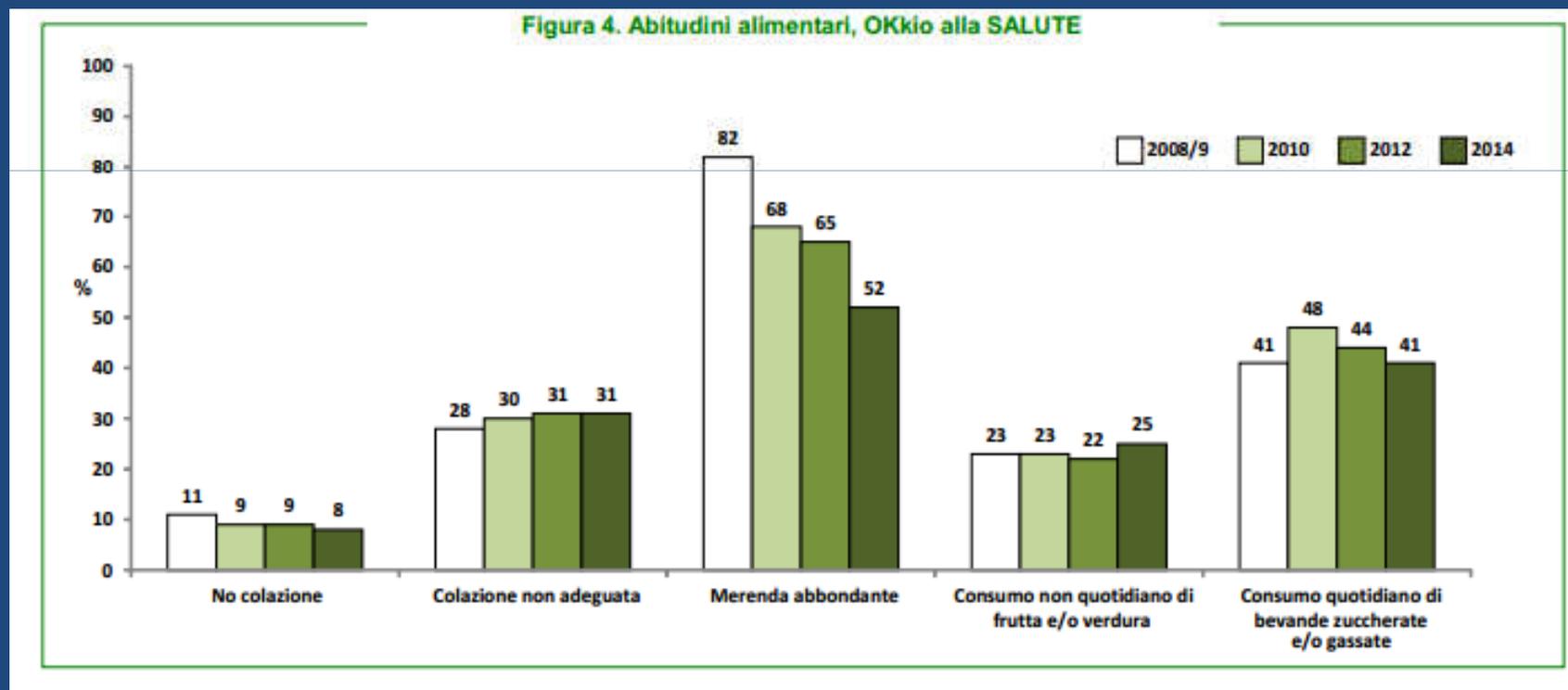
Bambini (Indagine Okkio alla salute)

- Popolazione infantile 8-9 aa: 20,9% sovrappeso; 9,8% obesità (2014)



Le abitudini alimentari dei ragazzi...Okkio alla Salute

8-9 anni



Errori Alimentari in Età Giovanile...

Colazione

Frutta / **V**erdura

Poca **ACQUA**

Bevande “dolcificate”

Spuntini ed alimentazione ad elevata densità **ENERGETICA**

Pesce / **L**egumi

Le due o tre ore settimanali di allenamento, specie nelle fasce di età più basse, rappresentano solo una breve parentesi di movimento in un contesto di stili di vita del tutto sedentari (lezioni scolastiche, ore e ore di televisione, play station, computer, ascolto di musica, letture, ecc.).

Evitare pertanto reintegri energetici esuberanti.



I ragazzi, l'alimentazione e l'attività fisica

Ragazzi in sovrappeso o obesi



Stili di vita e salute dei giovani in età scolare



I ragazzi e il fumo

Hanno provato a fumare



I ragazzi e l'alcol

Bevono almeno una volta alla settimana



I ragazzi e la scuola

"Mi piace molto"



I ragazzi, l'alimentazione e l'attività fisica

Ragazzi in sovrappeso o obesi

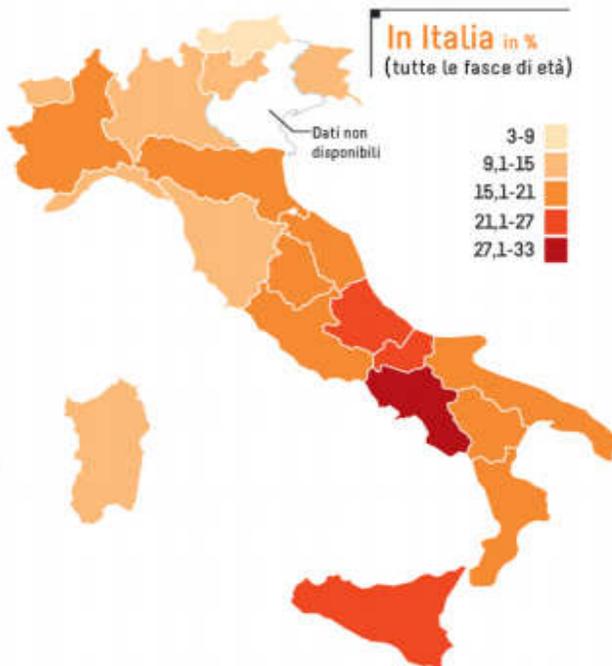
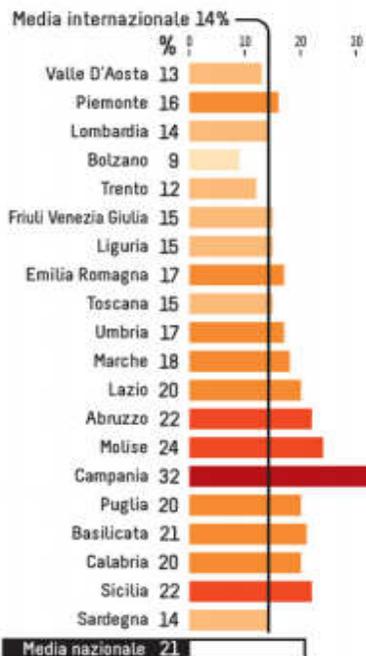


Stato nutrizionale degli adolescenti

Adolescenti (Indagine HBSC 2010)

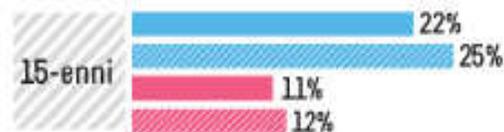
- Popolazione adolescente 11-15 aa: **21% sovrappeso o obesità**

RAGAZZI IN SOVRAPPESO O OBESI



Marche: ragazzi in sovrappeso o obesi

Maschi / Media italiana maschile
 Femmine / Media italiana femminile



Attività Fisica

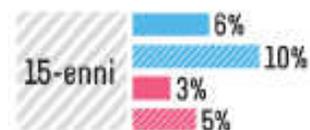
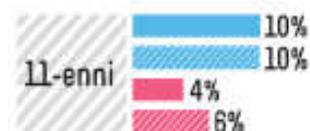
Adolescenti (Indagine HBSC 2010)

- Popolazione adolescente 11-15 aa: 21% sovrappeso o obesità

RAGAZZI FISICAMENTE ATTIVI PER ALMENO 60 MINUTI OGNI GIORNO



Marche: ragazzi fisicamente attivi per almeno 60 minuti al giorno



Le abitudini alimentari dei ragazzi...HBSC

11-15 anni

Il 40% dei ragazzi non fa colazione tutti i giorni

Solo il 40% consuma almeno una porzione di frutta tutti i giorni

Solo il 20 % consuma una porzione di verdura tutti i giorni

Il 25% dei ragazzi consuma frequentemente (5-6 volte a settimana) bevande zuccherate

L'USO E ABUSO DI ALCOL

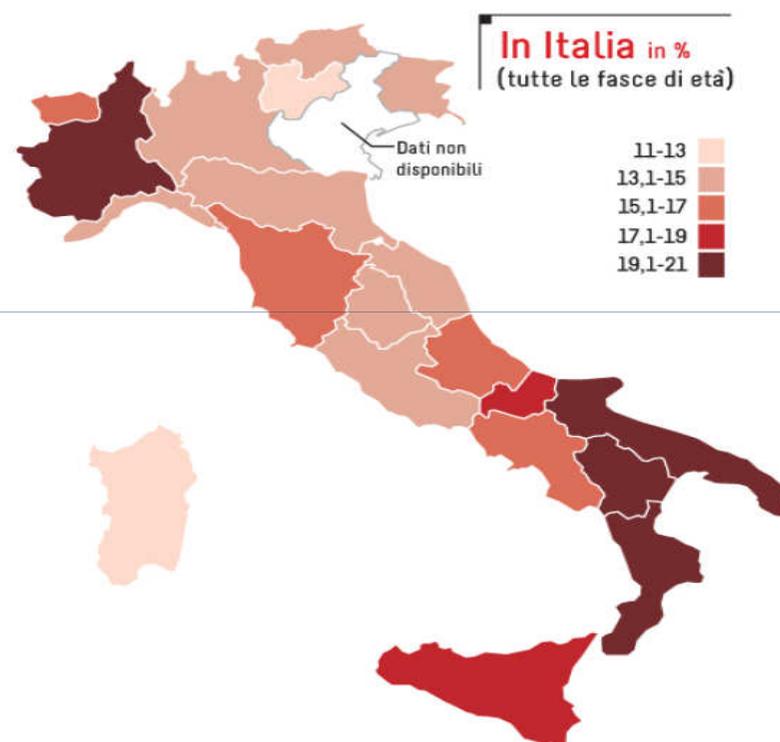
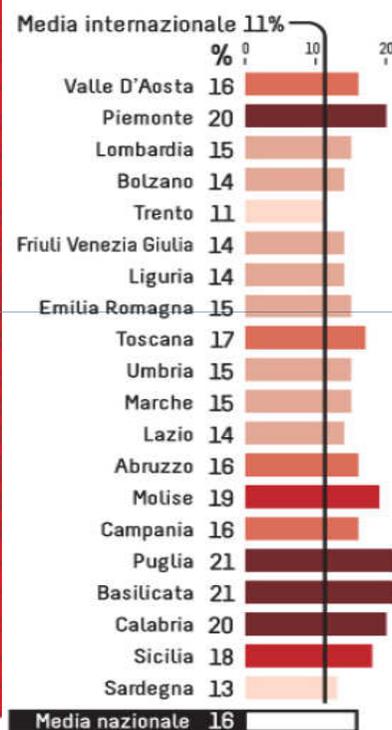


I ragazzi e l'alcol

Bevono almeno una volta alla settimana



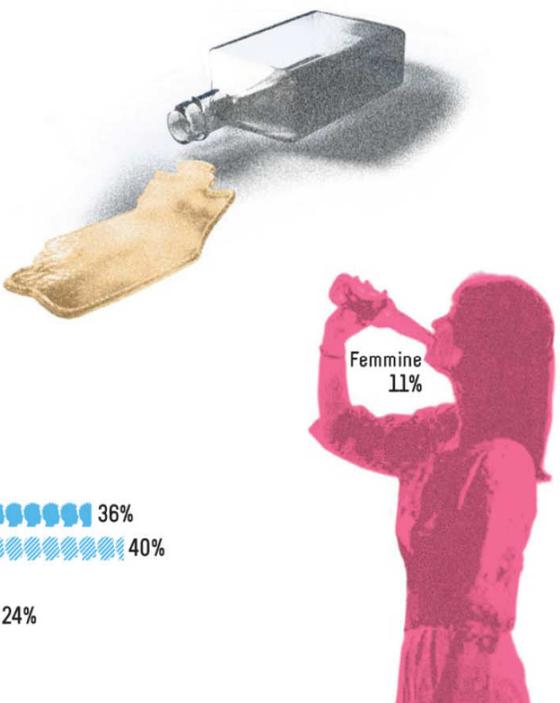
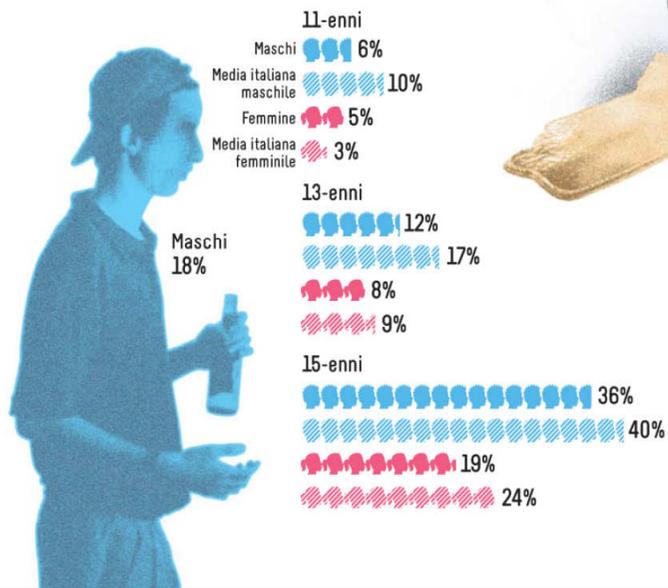
RAGAZZI CHE BEVONO ALCOLICI ALMENO 1 VOLTA ALLA SETTIMANA



La tendenza

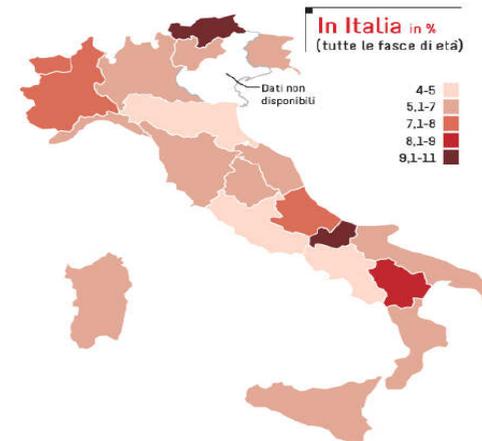
Indipendentemente dal tipo di bevanda consumata (superalcolici, birra o vino), si nota un incremento con l'età della percentuale di ragazzi che bevono con frequenza almeno settimanale, con valori maggiori fra i maschi rispetto alle coetanee femmine.

Marche: ragazzi che bevono alcolici almeno 1 volta alla settimana



I fenomeni di consumo a rischio di sostanze alcoliche sono stati affrontati attraverso le esperienze di ubriachezza. In particolare, è stato chiesto ai ragazzi se si sono ubriacati almeno due volte nella vita, al fine di evitare di includere l'evento accidentale, che può essere capitato una volta anche ai più giovani. Un secondo fenomeno indagato è il *binge drinking*, ossia il consumo di 6 o più bicchieri di alcol in un'unica occasione.

RAGAZZI CHE ALMENO 2 VOLTE NELLA VITA HANNO BEVUTO TANTO DA ESSERE UBRICACI



La tendenza

Rispetto all'ubriachezza i dati mostrano come il fenomeno sia più frequente nei maschi e come aumenti con l'età: a 15 anni quasi 17 ragazzi e 11 ragazze su 100 dichiarano di essersi ubriacati almeno 2 volte. L'Italia si pone comunque al di sotto della media internazionale HBSC per entrambi i generi e tutte le fasce di età considerate.



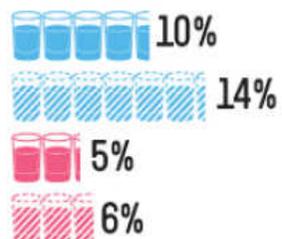
IL "BINGE DRINKING": RAGAZZI CHE NELL'ULTIMO ANNO HANNO CONSUMATO 6 O PIÙ BICCHIERI DI BEVANDE ALCOLICHE IN UN'UNICA OCCASIONE

Marche: ragazzi che nell'ultimo anno lo hanno praticato

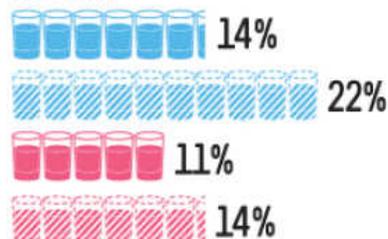
Anche per il *binge drinking* i dati HBSC mostrano un aumento con l'età, in entrambi i generi, e una maggior frequenza del fenomeno fra i maschi.



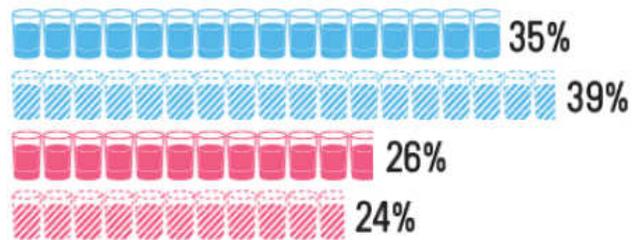
11-enni



13-enni



15-enni

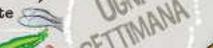


LE PIRAMIDI ALIMENTARI

BAMBINI

SE VUOI ESSERE
UN CAMPIONE...

E' IMPORTANTE MANGIARE LE COSE GIUSTE,
NEL MOMENTO GIUSTO E NELLA GIUSTA QUANTITA'

FRUTTA E VERDURA	5 porzioni	
CEREALI	3 porzioni di pane 1 porzione di pasta o riso (meglio se integrali)	
LATTE E YOGURT	3 porzioni	
CARNE	2-3 volte	
PESCE	2-3 volte	
LEGUMI	3 volte	
UOVA	2 volte	
FORMAGGIO	2 volte	
CONDIMENTI	3 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno	
DOLCI	1-2 volte la settimana	



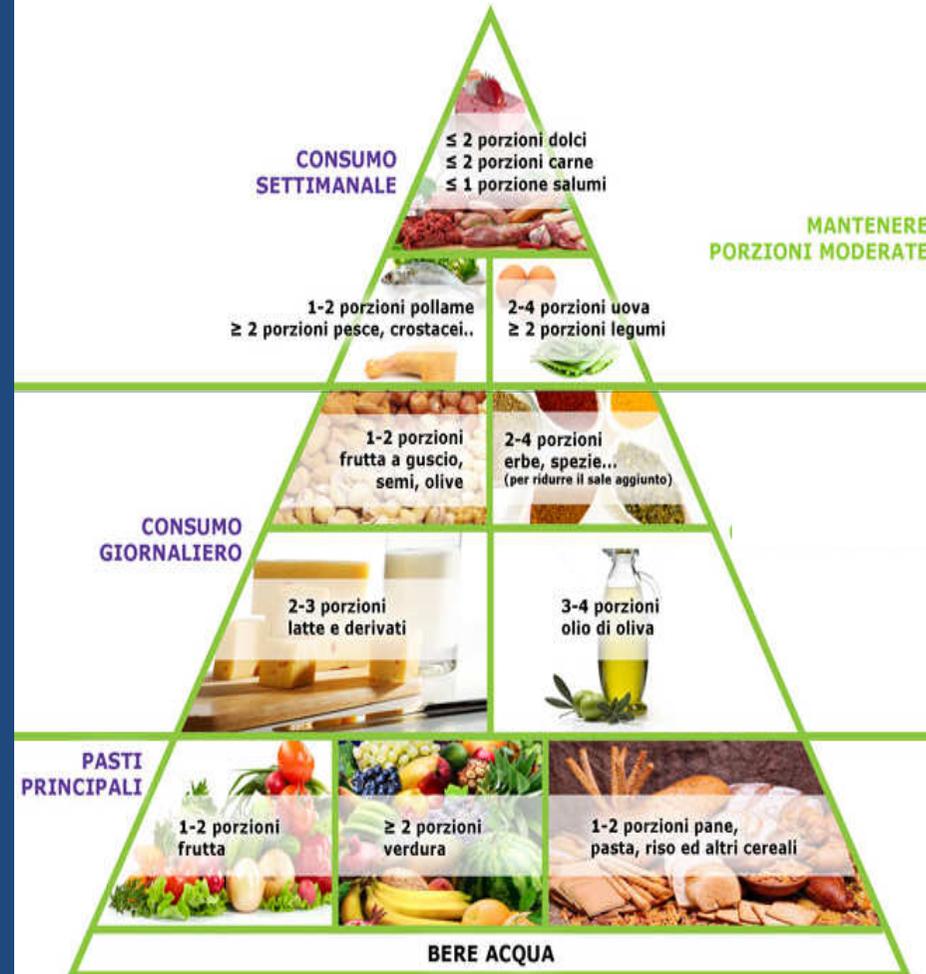
...SALTA LA CORDA
NON LA COLAZIONE!



VIVI IN MOVIMENTO,
GUADAGNA SALUTE!



ADOLESCENTI-ADULTI



MANTENERE
PORZIONI MODERATE

ATTIVITA' FISICA | CONVIVIALITA' | STAGIONALITA' | PRODOTTI LOCALI

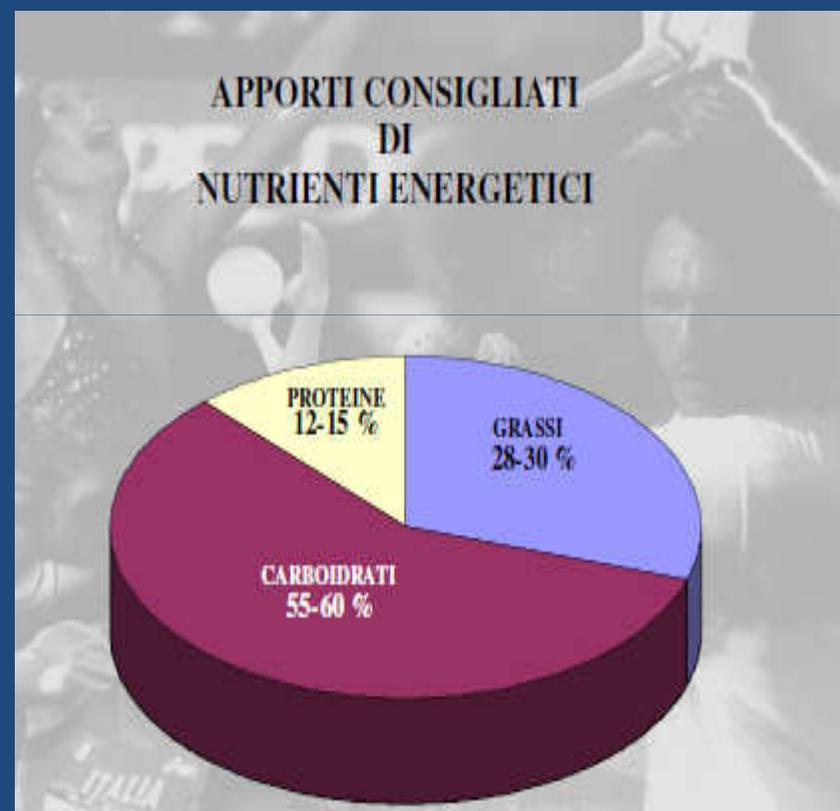
Il piatto sano

Come garantire il giusto apporto di tutti i principi nutritivi?



MODULAZIONE NUTRIZIONALE NEI PERIODI DI ALLENAMENTO

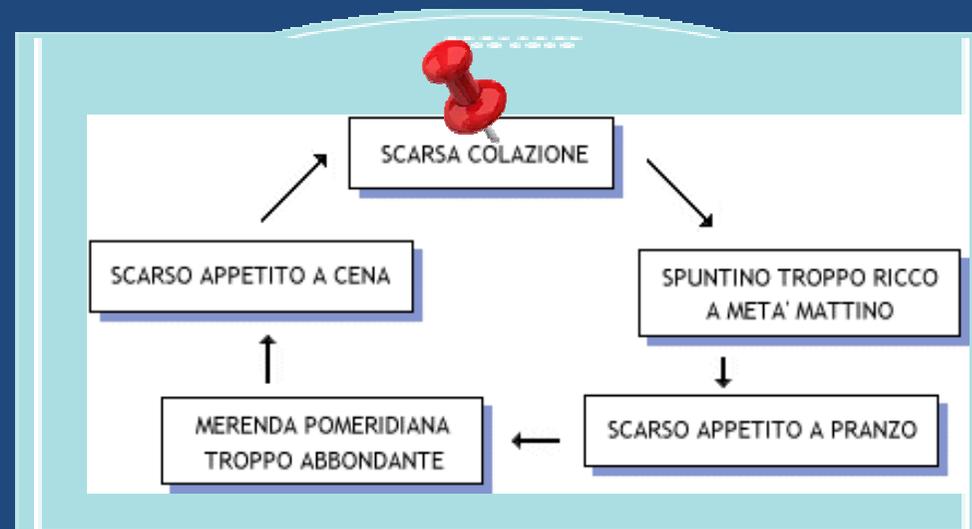
- **CARBOIDRATI 50-65%** (cereali integrali, frutta, legumi)
- **GRASSI 25-35%** (olio extra vergine d'oliva, frutta secca, pesci grassi ricchi di omega 3)
- **PROTEINE 15-20%**
(carne, pesce, legumi, uova, latticini)



La prima colazione

La colazione: il giusto carburante per partire con sprint

Per affrontare la giornata abbiamo bisogno di una buona dose di energia, chi avvia la giornata con una **prima colazione equilibrata** trae vantaggio anche a livello cognitivo: **maggiore attenzione, maggiore concentrazione, memoria più attiva.**



Le regole d'ora per un'ottima colazione

- E' molto importante che siano contemplati tutti i nutrienti di cui il piccolo in pieno sviluppo ha necessità: proteine, grassi e carboidrati
- I genitori devono essere i primi a dare il buon esempio
- Fare colazione con calma e serenità

Per una colazione completa, l'ideale è consumare un alimento appartenente a ognuno dei seguenti gruppi:

Latte e Derivati

- Latte
- Yogurt
- Ricotta
- Formaggio Fresco

Cereali e Derivati

- Pane
- Cereali da Prima Colazione
- Biscotti Secchi
- Dolci semplici fatti in casa

Frutta e Derivati

- Frutta fresca
- Spremute
- Frutta secca



Qualche idea...



**Yogurt + cereali integrali
+ una spremuta
d'arancia**



**Spremuta d'arancio + pane
integrale e prosciutto magro
(o ricotta)**



**Latte (a cui si può aggiungere
cacao amaro o orzo) + biscotti
(o un dolce semplice fatto in
casa) + un frutto di stagione**

Lo Spuntino di Metà Mattina

Assume particolare importanza per chi si allena nelle prime ore del pomeriggio

Deve risultare consistente energeticamente, se l'atleta non ha il tempo per un pasto caldo dopo la fine dell'orario scolastico o del lavoro

Può scegliere tra un panino con prosciutto, affettato o formaggio, eventualmente in aggiunta uno-due frutti di stagione o un dolce da forno

Lo Spuntino di Metà Mattina

Se gli allenamenti sono subito alla fine delle lezioni o del lavoro, si può prendere una porzione di dolce da forno, uno Yogurt alla frutta, succhi di frutta, a seconda delle necessità metaboliche del soggetto, evitando di eccedere nelle porzioni.

Se tra la fine della scuola o del lavoro e l'inizio dell'allenamento c'è tempo sufficiente (1-2 ore almeno!) per un pasto caldo, lo spuntino mattutino dovrà risultare molto più contenuto.

Il Pranzo

- *Deve risultare “digeribile” e “leggero”, necessariamente “incompleto” se l’allenamento è nel primo pomeriggio*
- *Attenzione alle modalità di preparazione dei cibi che potrebbero rallentare la digestione*

- ***Se l'allenamento è subito dopo la scuola***

una normale porzione di pasta, condita con sugo leggero di pomodoro, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva a crudo, parmigiano, eventualmente accompagnata da una piccola porzione di frutta fresca, è la scelta più giusta e opportuna.

- ***Se tra il pasto e l'allenamento ci sono tre ore o più,***

insieme alla pasta, si può dare carne bianca oppure pesce oppure prosciutto/bresaola, verdura cotta o insalata fresca e ortaggi, frutta fresca.

Durante l'Allenamento

- *è bene che il ragazzo, sia abituato a sorseggiare acqua durante l'allenamento (specie nelle stagioni calde!); è l'unica integrazione di cui può aver bisogno.*
- *nei bambini o durante attività fisica amatoriale l'impegno atletico in genere non è così prolungato e gravoso, da richiedere anche una integrazione energetica e/o minerale*
- **Eventualmente per allenamenti intensi e prolungati con elevata sudorazione utilizzare sport drink**

Dopo l'Allenamento

- *Bisogna provvedere al reintegro idrico ed energetico.*
- *L'energia assunta nel recupero dipende dall'impegno atletico*
- *Latte scremato e cacao + miele + frutta*
- *Yogurt con cereali o muesli + frutta*
- *Yogurt + frutta + frutta secca*
- *Barretta ai cereali (sport food) + frutta*

Il Pasto Serale

- *Deve completare gli apporti non soddisfatti nella giornata*
- *Non deve eccedere nelle quantità, né risultare squilibrato*
- *Pasto completo oppure una pietanza di carne o di pesce accompagnata da verdure cotte e legumi oppure ortaggi freschi e insalata e abbondante frutta di stagione*

La Cena

- *Minestrone all'italiana con verdure, cereali, legumi, condito con olio d'oliva crudo e parmigiano*
- *Carne (alternare le carni rosse alle carni bianche), oppure pesce, oppure due uova alla coque o sode, oppure in alternativa formaggio e prosciutto*
- *Contorni di ortaggi freschi, insalate, verdure cotte*
- *frutta fresca di stagione oppure macedonia di frutta fresca*

GIORNATA TIPO RAGAZZO

9-11 ANNI

- *ore 8.15: scuola*
- *ore 10.45: intervallo scolastico*
- *ore 13: pranzo*
- *ore 15: allenamento*
- *ore 20 circa: cena*

Prima colazione: ore 7

Latte, ml 250 + cereali (g 30-50)

Intervallo scolastico ore 10.45:

Pane (integrale) + prosciutto crudo /fesa di tacchino/bresaola + un frutto

Pranzo : ore 13

pasta (porzione piccola) al pomodoro e grana o olio e parmigiano

Dopo l'allenamento:

Pane e marmellata + un bicchiere di latte/yogurt Oppure frullato di frutta Oppure frullato latte, cacao e miele

Cena

Passato di verdura con pasta o riso

Secondo piatto (carne o pesce)

Olio extra vergine di oliva

Verdura + Frutta

GIORNATA TIPO RAGAZZO

13-15 ANNI

- *ore 8.15: scuola*
- *ore 10.45: intervallo scolastico*
- *ore 13: pranzo*
- *ore 17: allenamento*
- *ore 20 circa: cena*

Prima colazione: ore 7

Latte, ml 250 + cereali (g 30-50) o biscotti secchi integrali

Intervallo scolastico ore 10.45:

Cracker o frutta o yogurt oppure frutta + yogurt

Pranzo : ore 13

Pasta al pomodoro oppure olio e parmigiano

petto di pollo/tacchino ai ferri oppure bresaola

Verdure + Olio extra vergine di oliva + Frutta

Dopo l'allenamento:

Pane e marmellata + un bicchiere di latte/yogurt

Oppure

Frutta o frullato Oppure Biscotti secchi /crostata

Cena

Zuppa di verdure, cereali e legumi

Secondo piatto (pesce, uova)

Pane (preferibilmente integrale)

Verdure + Olio extra vergine di oliva + Frutta

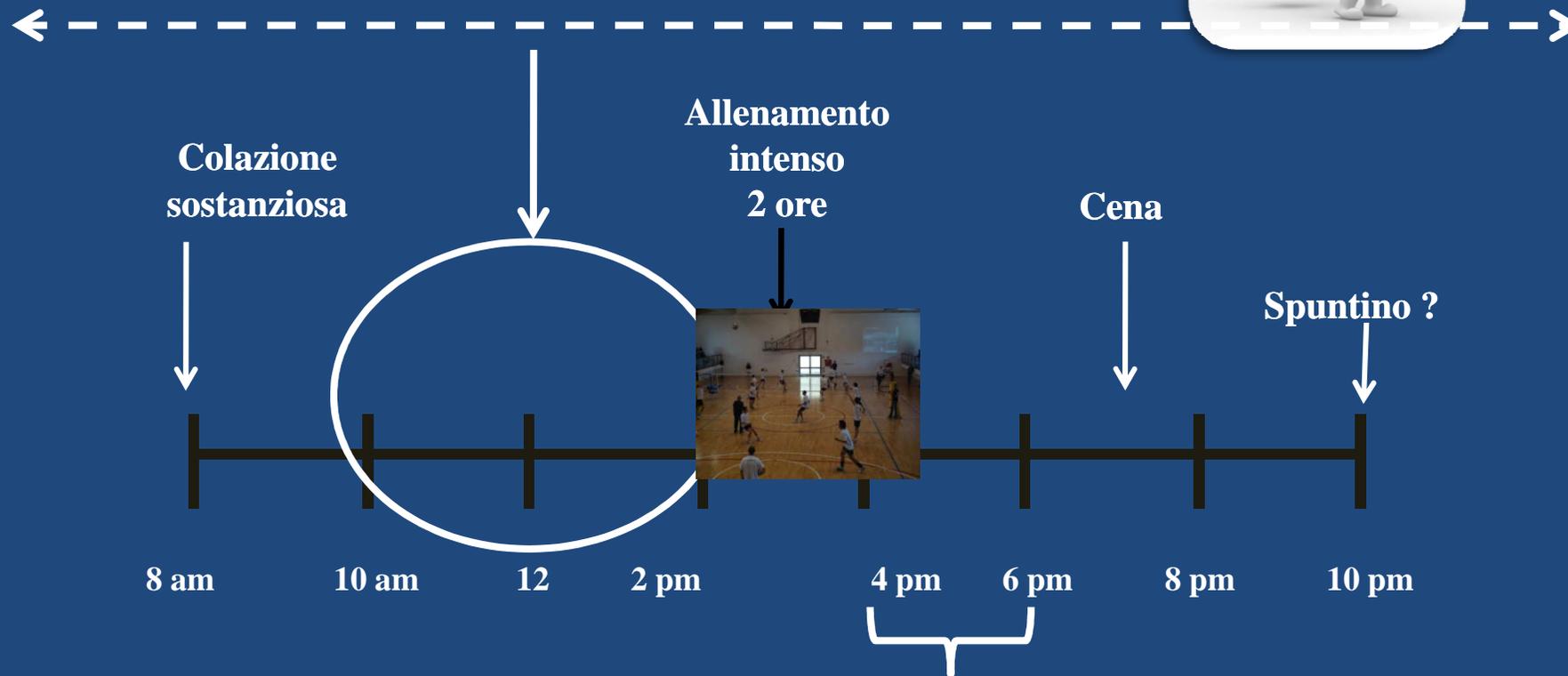
ADATTARE I PASTI ALLE DIVERSE SITUAZIONI SETTIMANALI



Suddivisione del Fabbisogno energetico giornaliero in un atleta

PERIODO SCOLASTICO SI/NO

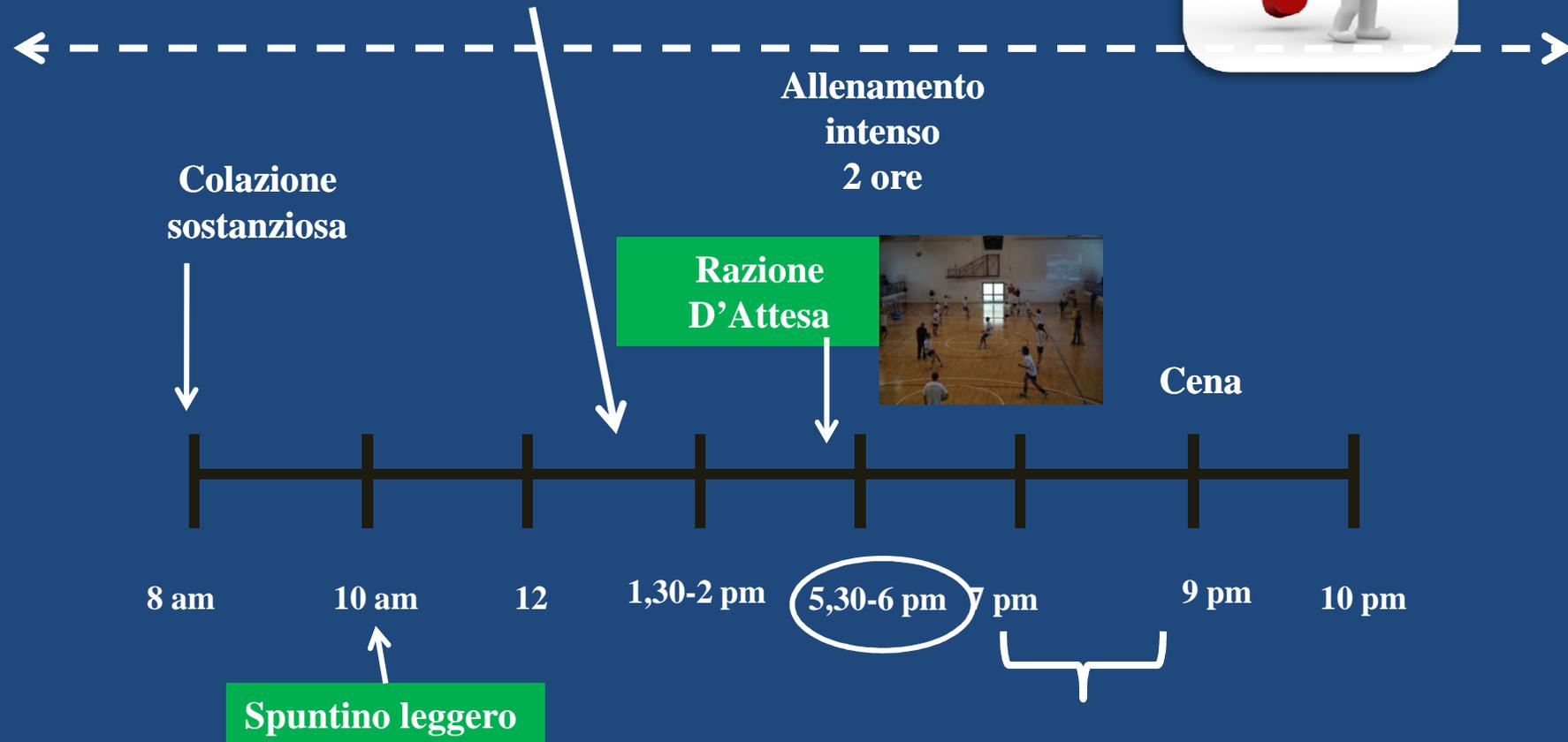
- Spuntino ore 10
- Pranzo veloce ore 14
- Allenamento ore 14,30..



Spuntino per recupero + reidratazione

PERIODO SCOLASTICO SI/NO

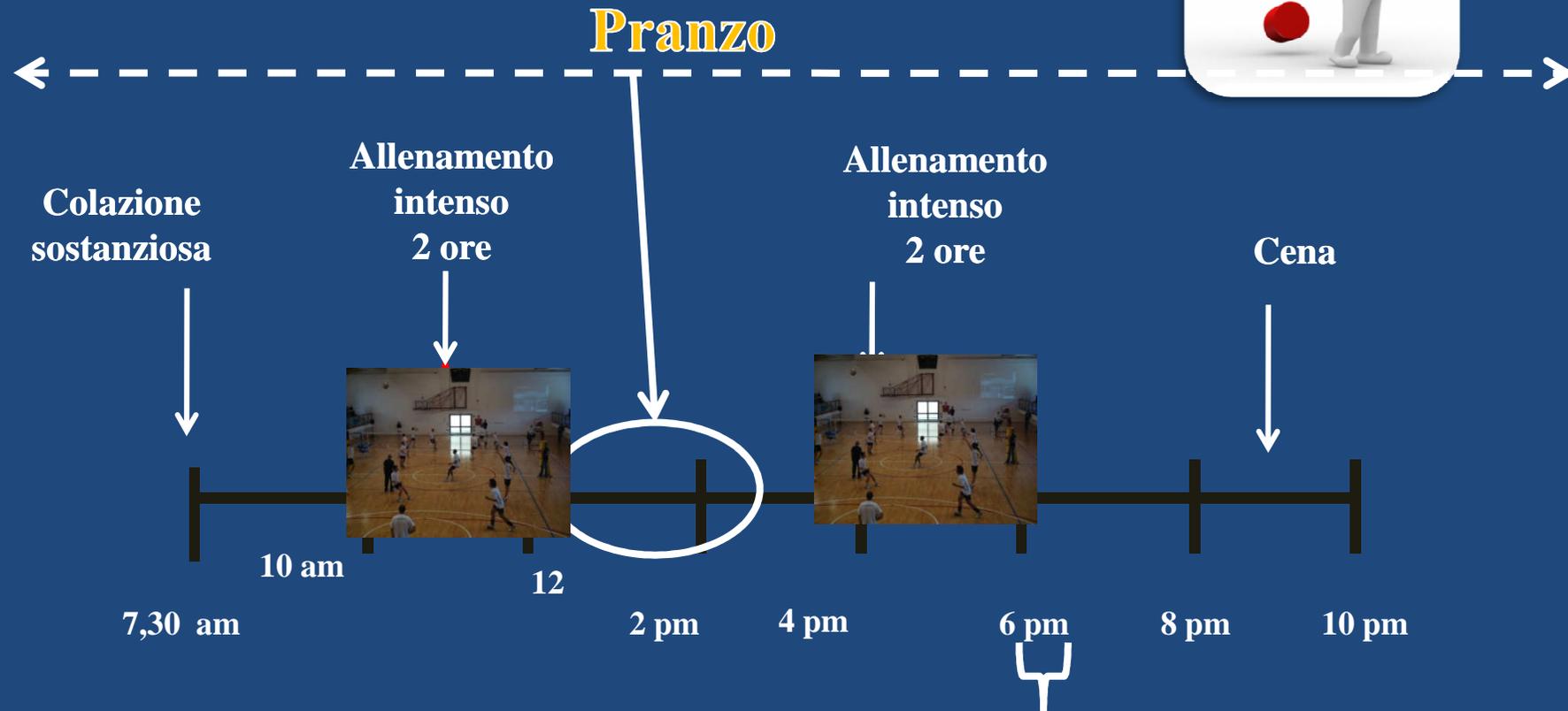
Pranzo completo



Solo gestione della reidratazione

DOPPI ALLENAMENTI

- A che ora fa pranzo?
- Quanto tempo passa tra fine allenamento e pranzo?
- Valutare spuntino di recupero post allenamento



Spuntino per recupero + reidratazione

IDRATAZIONE

COSA BERE

In caso di impegni sportivi prolungati o svolti in condizioni di temperatura e/o umidità elevate, la perdita di sali e il consumo del glicogeno muscolare possono essere tali da richiedere una reintegrazione

COSA BERE

Durata attività

> 45 minuti (sport drink/bevanda gluco salina)
< 45 minuti (acqua)

Temperatura

Estate / Inverno
(Acqua e Sali minerali)

Una soluzione pratica....

- 2 bicchieri di acqua a colazione, a pranzo e a cena
- 500 ml al mattino
- 500 ml al pomeriggio
- Nei periodi estivi è consigliabile valutare il peso prima e dopo l'allenamento per programmare una reidratazione adeguata

ATTENZIONE ENERGY DRINK



Troppi zuccheri(10 –12%) :

Rallen. svuot. gastr; excess. Incred. Insulina

Iperosmolari : Rall. assorb. intestinale

Troppe calorie

Caffeina

LE PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI DEL GIOVANE SPORTIVO AGONISTA

L'altra faccia
della
medaglia



CARLO MACCHINI 17 ANNI
ORO EYOF 2013

RISCHIO DI MALNUTRIZIONE PER DIFETTO

QUANTITA':

- IPERNUTRIZIONE E RISCHIO SOVRAPPESO
- **IPONUTRIZIONE** 

QUALITA':

- APPORTO INSUFF. O SQUILIBRATO DI MICRONUTRIENTI
- APPORTO INSUFF. O SQUILIBRATO DI MACRONUTRIENTI
CON DEFICIT CALORICO

SPORTIVO AGONISTA

L'età di inizio dell'agonismo è
variabile
(es. nuoto 8 aa; Judo 12 aa)



Allenamenti giornalieri
(anche doppi allenamenti settimanali)

Gare ravvicinate

Situazione corporea
ottimale per la
prestazione

Recuperi tra gare e
allenamenti

REVIEW

Open Access

ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations

Richard B Kreider^{1*}, Colin D Wilborn², Lem Taylor², Bill Campbell³, Anthony L Almada⁴, Rick Collins⁵, Mathew Cooke⁶, Conrad P Earnest⁷, Mike Greenwood⁸, Douglas S Kalman⁹, Chad M Kerksick¹⁰, Susan M Kleiner¹¹, Brian Leutholtz⁸, Hector Lopez¹², Lonnie M Lowery¹³, Ron Mendel¹⁴, Abbie Smith¹⁰, Marie Spano¹⁵, Robert Wildman¹⁶, Darryn S Willoughby⁸, Tim N Ziegenfuss¹⁷, Jose Antonio¹⁸

LINEE GUIDA NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE NELLO SPORT AGONISTICO

“Sports Dietitians Australia Position Statement: Sports Nutrition for the Adolescent Athlete” by Desbrow B et al.
International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism
© 2014 Human Kinetics, Inc.

International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing

Chad Kerksick^{*1,2}, Travis Harvey³, Jeff Stout¹, Bill Campbell⁴, Colin Wilborn⁵, Richard Kreider⁶, Doug Kalman⁷, Tim Ziegenfuss⁸, Hector Lopez⁹, Jamie Landis¹⁰, John L Ivy¹¹ and Jose Antonio¹²

**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE.**

Nutrition and Athletic Performance

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION
DIETITIANS OF CANADA

JOINT POSITION STATEMENT

Commentary

Open Access

International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise

Bill Campbell¹, Richard B Kreider^{*2}, Tim Ziegenfuss³, Paul La Bounty⁴, Mike Roberts⁵, Darren Burke⁶, Jamie Landis⁷, Hector Lopez⁸ and Jose Antonio⁹

Micronutrienti nello sport

Sports Med. 2006;36(4):293-305.

Vegetarian diets : nutritional considerations for athletes.

Venderley AM¹, Campbell WW.

Angelini F, Gatteschi L, MASSINI F, Negro M, Montagna G, Orlandi C, Pompei P, Sponsiello N, Marzatico F (2010)

L'alimentazione fa la differenza?

Sport & Medicina 27 (1): 37 - 44, 2010

IPONUTRIZIONE E MALNUTRIZIONE QUALITATIVA

Non sottovalutare i fabbisogni nutrizionali al fine di evitare di danneggiare i giovani organismi in crescita (per esempio, ritardo dell'accrescimento, ritardo della maturazione sessuale, fratture da stress e anemia) .

Vi è evidenza che tali danni sono largamente attribuibili ad una primaria insufficienza nutrizionale che è esacerbata dall'allenamento fisico, piuttosto che all'allenamento di per se.

C.L. Zanker ; Ann Nestlè (Engl) 2006; 64: 63-76.

Bar – Or O. ; Can J Appl Physiol 2001; 26 (suppl): S 186- S191

Petrie H J et al.; Nutrition 2004; 20: 620-631

ACSM, ADA, DC; Med Sci Sports Exerc. 2000 Dec;32(12):2130-45

POSSIBILI CAUSE DI MALNUTRIZIONE QUALI-QUANTITATIVA NEGLI ATLETI AGONISTI

CATTIVI CONSIGLI (ad es. da parte di atleti più grandi, genitori o allenatori)

DIFFICOLTA' ORGANIZZATIVE (ad es. entrambi i genitori che lavorano e non possono preparare i pasti giusti al momento giusto o luogo di allenamento molto distante dalla scuola e dall'abitazione con conseguente impossibilità di passare da casa per alimentarsi in maniera corretta)

INAPPETENZA DA STRESS (ansia da prestazione e talvolta stress psico-fisico da super-allenamento)

ALLERGIE ALIMENTARI VERE O PRESUNTE

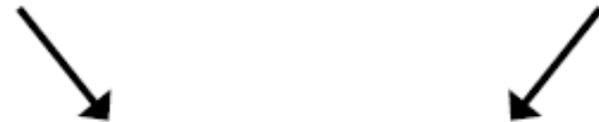
DIETA VEGANA NON BILANCIATA

DIETE FORTEMENTE IPOCALORICHE NEGLI SPORT CON CATEGORIA DI PESO O CON FORTE COMPONENTE ESTETICA

DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (la cui prevalenza è maggiore nella popolazione degli agonisti rispetto alla popolazione generale)

DIETA
INSUFFICIENTE

ESERCIZIO
Volume/Intensità



Bilancio negativo Azoto
Insuff. apporto micronutrienti
Segnali rilevati dall'ipotalamo



Immunosoppressione
Anemia
Infortuni
Inadeguato accrescimento
Alterazioni endocrine (gonadi, tiroide, GH)

Attenzione alle carenze

SOPRATTUTTO:

- Ferro
- Calcio
- Potassio
- Magnesio
- Acidi grassi mono e polinsaturi

Troppo spesso dimenticate



Nutrition. 2004 Jul-Aug;20(7-8):620-31.

Med Sci Sports Exerc. 2000 Dec;32(12):2130-45

Curr Sports Med Rep. 2004 Aug;3(4):206-11

Med Sport Sci. 2007;51:102-20

Pediatrics. 2007; 120: e669-77

Attenzione ai DCA nello sport giovanile



Troppo spesso sottovalutati



REVIEW

Open Access

ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations

Richard B Kreider^{1*}, Colin D Wilborn², Lem Taylor², Bill Campbell³, Anthony L Almada⁴, Rick Collins⁵, Mathew Cooke⁶, Conrad P Earnest⁷, Mike Greenwood⁸, Douglas S Kalman⁹, Chad M Kerksick¹⁰, Susan M Kleiner¹¹, Brian Leutholtz⁸, Hector Lopez¹², Lonnie M Lowery¹³, Ron Mendel¹⁴, Abbie Smith¹⁰, Marie Spano¹⁵, Robert Wildman¹⁶, Darryn S Willoughby⁸, Tim N Ziegenfuss¹⁷, Jose Antonio¹⁸

LINEE GUIDA NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE NELLO SPORT AGONISTICO

“Sports Dietitians Australia Position Statement: Sports Nutrition for the Adolescent Athlete” by Desbrow B et al.
International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism
© 2014 Human Kinetics, Inc.

International Society of Sports Nutrition position stand: Nutrient timing

Chad Kerksick^{*1,2}, Travis Harvey³, Jeff Stout¹, Bill Campbell⁴, Colin Wilborn⁵, Richard Kreider⁶, Doug Kalman⁷, Tim Ziegenfuss⁸, Hector Lopez⁹, Jamie Landis¹⁰, John L Ivy¹¹ and Jose Antonio¹²

**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE.**

Nutrition and Athletic Performance

AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION
DIETITIANS OF CANADA

JOINT POSITION STATEMENT

Commentary

Open Access

International Society of Sports Nutrition position stand: protein and exercise

Bill Campbell¹, Richard B Kreider^{*2}, Tim Ziegenfuss³, Paul La Bounty⁴, Mike Roberts⁵, Darren Burke⁶, Jamie Landis⁷, Hector Lopez⁸ and Jose Antonio⁹

Micronutrienti nello sport

Sports Med. 2006;36(4):293-305.

Vegetarian diets : nutritional considerations for athletes.

Venderley AM¹, Campbell WW.

Angelini F, Gatteschi L, MASSINI F, Negro M, Montagna G, Orlandi C, Pompei P, Sponsiello N, Marzatico F (2010)

L'alimentazione fa la differenza?

Sport & Medicina 27 (1): 37 - 44, 2010

PRE-
EXERCISE

DURING
EXERCISE

POST-
EXERCISE

LA PIRAMIDE DELL'ALIMENTAZIONE
SPORTIVA AGONISTICA



NUTRIENT
TIMING

Doping Free

SUPPLEMENTI/ERGOGENICS

INTEGRATORI/SUPPLEMENTS

FUNCTIONAL FOOD E NUTRACEUTICI

SPORT FOOD

(Sport bar, Sport gel ,Liquid Meal, Recovery Meal, Energy drink)

ALIMENTI

(Corretto apporto calorico e ripartizione pasti)

ACQUA E SPORT DRINK

BODY COMPOSITION (ANTROPOMETRIA-PLICOMETRIA-BIVA-DEXA - ADIPIOMETRIA)



Athlete's Health

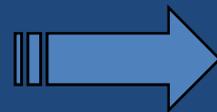
Dott. Luca Belli, 2014

INTEGRATORI E SPORT AGONISTICO

SE ... COME ... QUANDO ... PER QUANTO ...



EVIDENZE SCIENTIFICHE



PRESCRIZIONE



ISSN exercise & sports nutrition review: research & recommendations

Category	Muscle Building Supplements	Weight Loss Supplements	Performance Enhancement
Apparently effective and generally safe	Weight gain powders Creatine Protein EAA	Low-calorie foods, MRPs, and RTDs Ephedra, caffeine, and salicin-containing thermogenic supplements taken at recommended doses in appropriate populations (ephedra banned by FDA)	Water and sports drinks Carbohydrate Creatine Sodium phosphate Sodium bicarbonate Caffeine B-alanine
Possibly effective	HMB (untrained individuals initiating training) BCAA	High-fiber diets Calcium Green tea extract Conjugated Linoleic Acids	Post-exercise carbohydrate & protein
Too early to tell	α -Ketoglutarate α -Ketoisocaproate Ecdysterones Growth hormone peptides and analogs Ornithine Sarcosine	Guarana Carnitine Forskolin DHEA Psychotropic Nutrients/Herbs	Medium chain triglycerides
Apparently not effective and/or dangerous	Isoflavones Sulfo-polysaccharides (myostatin inhibitors) Boron Chromium Conjugated linoleic acids Gamma oryzanol Prohormones Tribulus terrestris Vanadyl sulfate (vanadium)	Calcium Pyruvate Chitosan Chromium (non-diabetics) HCA L-Carnitine Phosphates Herbal diuretics	Glutamine Ribose Inosine

INTEGRAZIONE RAGIONATA BASATA SU EVIDENZE SCIENTIFICHE

Supplementi per i quali la letteratura scientifica ha dimostrato una certa efficacia e sicurezza di utilizzo.

Supplementi i cui studi iniziali hanno confermato un possibile uso in campo sportivo, ma richiedono maggiori indagini per stabilirne l'efficacia sull'allenamento e/o il recupero.

Supplementi per i quali esiste solo un interesse teorico e la mancanza di una ricerca applicata non consente ancora di approcciarne un utilizzo in campo sportivo.

Supplementi senza alcun razionale scientifico, poiché le ricerche hanno chiaramente dimostrato la loro inefficacia nel migliorare la prestazione e/o il recupero.



Usiamo questo!



CONVEGNO "SPORT & NUTRIZIONE IN ETÀ EVOLUTIVA"

Nelle pubblicazioni italiane, questo argomento è stato trattato quale capitolo all'interno di volumi che parlavano dell'alimentazione sportiva in genere o dello sport in età evolutiva.

Sulla base dell'esperienza maturata dall'autore in qualità di pediatra, docente di nutrizione e soprattutto consulente di numerosi piccoli sportivi, dilettanti e agonisti di alto livello, si è trattato in maniera più approfondita l'argomento, fornendo sia nozioni sulle peculiarità fisiologiche dell'esercizio fisico in età evolutiva, sia consigli ed esempi pratici, contestualizzati a vari tipi di discipline sportive.

A completamento dell'opera, è stato inserito un approfondimento su problematiche psicologiche dei giovani sportivi, quali soprattutto i Disturbi del Comportamento Alimentare. Riguardo questi ultimi, lo scopo è di fornire chiare e pratiche definizioni e cenni sul loro approccio multidisciplinare, unica via per conseguire risultati corretti ed efficaci per la loro prevenzione e cura precoce.

**DURANTE IL CONVEGNO IL
DOTT. DOMENICO MELELEO
PRESENTERÀ IL LIBRO
"NUTRIZIONE PER LO SPORT
IN ETÀ EVOLUTIVA".**



L'evento si terrà venerdì
13 FEBBRAIO alle ore
17:00 presso UNICAM,
viale Scipione 6, San Benedetto del Tronto (AP)



INTERVERRANNO

Dott. Domenico Meleleo
Autore del libro

Dott. Pierluigi De Pascalis
Editore

Dott. Luca Belli
Università di Camerino

Prof. Fabrizio Angelini
Pres. Nazionale della Società
di Nutrizione Sport e Benessere

Prof.ssa Valeria Polzonetti
Università di Camerino

Dott. Andrea Piccinno
Laureato Magistrale in
Scienze Motorie

Dott. Fabio Sturani
Presidente CONI Marche



CONTRIBUTI DI TANTI ESPERTI

Daniela Buonocore

Liliana Cassano

Fulvio Marzatico

Alessandro Nitti

Carmine Orlandi

Giovanna Susca

Flavio Alessandri

Fabrizio Angelini

Daniele Barone

Luca Belli

Arnaldo Castelli

Ramona Cataleta

Giovanni De Luca

Domenico De Mattia

Vincenzo D'Onofrio

Alberto Di Mario

Luigi Ditano

Marco Fortuna

Massimo Gallina

Federica Gatti

Lorenzo Giusto

Antonio Lezzi

Giuseppina Lotito

Massimo Longhi

Antonio L. Mazzilli

Fulvio Massini

Massimo Negro

Claudio Pecorella

Cecilia Piarulli

Andrea Piccinno

Antonello Regina

Mirco Spedicato

Nicola Sponsiello

Alfred Stauder



Scuola di Bioscienze e Medicina Veterinaria

Corso di laurea in Biologia della Nutrizione

Corso di laurea in Biological Sciences

curriculum Nutrition and Functional Food

Master in Nutrizione, Nutraceutica e Dietetica applicata



Grazie per l'attenzione