

Italia Coni
Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"
www.uniurb.it

OBIETTIVO:
Raggiungimento massimo rendimento e massima efficienza fisica nel più breve tempo possibile a disposizione nel periodo del post-partum per arrivare in stato di salute ottimale e di prestazione fisica adeguati all'evento (CAMPIONATI MONDIALI)

Pianeta Donna: sport al femminile
Sabato 29 Novembre 2008
Sala Meeting Centrale Regionale CONI Marche - Palazzina Di Provinciale Commissione

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport

Italia Coni
Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"
www.uniurb.it

PROBLEMI

- ⑩ UNICITA' DELLA SITUAZIONE (non codificazione scientifica internazionale)
- ⑩ ORGANIZZAZIONE DEL PIANO DI LAVORO
 - SCHEMA ALIMENTARE (DIETA A ZONA)
 - PREPARAZIONE ATLETICA
 - PREPARAZIONE TATTICA SPECIFICA (RIPRESA ATTIVITA' DOPO 9 MESI DI INATTIVITA' E CAMBIAMENTO TECNICA SCHERMISTICA)
- ⑩ PRESERVAZIONE DELLO STATO PSICO-FISICO IN QUESTA PARTICOLARE CONDIZIONE

Pianeta Donna: sport al femminile
Sabato 29 Novembre 2008
Sala Meeting Centrale Regionale CONI Marche - Palazzina Di Provinciale Commissione

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport

PIANIFICAZIONE STRATEGIA ALIMENTARE con l'individuazione del fabbisogno energetico in gravidanza nel post-partum (allattamento) nel post-partum (senza allattamento)

ALIMENTAZIONE IN ZONA + INTEGRAZIONE CON OMEGA 3

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport

PIANIFICAZIONE STRATEGIA ALIMENTARE IN GRAVIDANZA

- soddisfare le esigenze materne e nutritive del bambino (aumentare di circa 300 kcal l'apporto giornaliero)
- controllo del peso corporeo per recuperare uno stato fisico ottimale (competizione)

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport




PIANIFICAZIONE STRATEGIA ALIMENTARE

POST-PARTUM:

- soddisfare le esigenze materne e nutritive del bambino mediante l'allattamento materno al seno (aumentare di circa 300 kcal l'apporto giornaliero)
- integrazione con Omega 3 (ac. Grassi polinsaturi) x evitare carenze di ac. Grassi materni e x il bambino
- riduzione peso corporeo (riduzione solo **MG%** e mantenimento ed aumento della MM in kg)

raggiungimento stato di benessere fisico e massimo rendimento sportivo

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport




PIANIFICAZIONE STRATEGIA ALIMENTARE

SOLUZIONE PROBLEMA

L'ENERGIA DELLA ZONA: la strategia vincente

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport

DIETA ZONA

Riduzione massa grassa
 Aumento massa magra
 Maggiore resistenza fisica
 Migliore recupero fisico
 Maggiore energia fisica e mentale
 Netta riduzione dello stato infiammatorio

(AA/EPA)

Dr. B. Cesare Cardiologo e Medico dello Sport

Italia Coni Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"

Pianeta sport al

SCUOLA SPORT

Sabatini 29 Novembre 2008

Info: Medici Comitato Regionale Coni Marche - Pubblicità: Dr. Rosalinda Cominardi

Programma:

14.00-14.30 Inaugurazione della manifestazione a cura della direzione
 14.30-15.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 15.00-15.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 15.30-16.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 16.00-16.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 16.30-17.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 17.00-17.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 17.30-18.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 18.00-18.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 18.30-19.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 19.00-19.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 19.30-20.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 20.00-20.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 20.30-21.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 21.00-21.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 21.30-22.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 22.00-22.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 22.30-23.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 23.00-23.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 23.30-24.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale

REGOLE GENERALI DIETA ZONA

Non più di 5 ore tra un pasto e l'altro
 Fare almeno 5-6 pasti al giorno
Assunzione a tutti i pasti dei 3 macronutrienti principali (carboidrati, proteine e grassi 40/30/30)
 Moderazione con carboidrati ad alto indice glicemico
Assunzione quotidiana di Omega 3
Frutta e verdura a volontà
 Associare sempre attività fisica
 Bere 2 lt acqua al dì

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport

Italia Coni Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"

Pianeta sport al

SCUOLA SPORT

Sabatini 29 Novembre 2008

Info: Medici Comitato Regionale Coni Marche - Pubblicità: Dr. Rosalinda Cominardi

Programma:

14.00-14.30 Inaugurazione della manifestazione a cura della direzione
 14.30-15.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 15.00-15.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 15.30-16.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 16.00-16.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 16.30-17.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 17.00-17.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 17.30-18.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 18.00-18.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 18.30-19.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 19.00-19.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 19.30-20.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 20.00-20.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 20.30-21.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 21.00-21.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 21.30-22.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 22.00-22.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 22.30-23.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 23.00-23.30 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale
 23.30-24.00 Conferenza di benvenuto e informazioni con gli atleti e i tecnici della Squadra Nazionale

Italia Coni Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"

INTEGRAZIONE CON OMEGA 3

Migliora rapporto AA/EPA
 Riduce la formazione di insulina
 Riduce lo stato di infiammazione silente
 Aumenta la serotonina cerebrale (antidepressivo e stimolante cerebrale)
 Migliora il metabolismo lipidico
 Aumenta resistenza fisica, riduce affaticamento ed aumenta la tolleranza allo sforzo
 riduce la fase di recupero

Pianeta Donna sport al Femminile

SCUOLA SPORT

Sabatini 29 Novembre 2008

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport

Italia Coni Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"

Inoltre gli Omega 3 come integratore in gravidanza e nel post-partum sono utili anche per fornire substrato nutritivo alla madre (consumo di DHA per accrescimento feto) e per la rapida reduplicazione delle cellule cerebrali del bambino

Utile nella prevenzione della depressione post-partum e come integratore del latte materno per il bambino

Pianeta Donna sport al Femminile

SCUOLA SPORT

Sabatini 29 Novembre 2008

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport

Italia Coni Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"

VALUTAZIONE LABORATORIO

IMPORTANTE AVEVA (5,52 → 2,53)

RAPPORTO TG/HDL (48/82 = 0,58)

Pianeta Donna: sport al Femminile

Sabato 29 Novembre 2008

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport

Italia Coni Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo"

DIETA "MIRACOLOSA"

Minestrone, yogurt e... birra

Ecco la dieta Zona seguita da Valentina Vezzoli (nella foto, col ct della Nazionale di scherma, Andrea Magro) per rimettersi in forma.

TUTTI I GIORNI
2,5 grammi di omega 3 (olio di pesce)
1 cucchiaino di olio di oliva a pasto
2 macedine (fruttina e pommeriggio)
con yogurt (bianco e magro) o 1 barretta Enerzone, appunto serale: yogurt o soia o latte parzialmente scremato.

LUNEDÌ
Colazione: yogurt.
Pranzo: pollo (120 g), 8 frollini Enerzone, 1 frutto.
Cena: passato di verdure, pesce al forno (150 g), verdura e frutta.

MARTEDÌ
Colazione: latte (200 ml),

sola in polvere (16 g), 2 fette biscottate con marmellata e frutta.
Pranzo: prosciutto crudo (100 g), pomodori (300 g), panino integrale e frutta.
Cena: carne bovina (140 g), verdura (250 g), panino integrale e frutta.

MERCOLEDÌ
Colazione: frutta (80 g), prosciutto cotto (80 g) e formaggio magro (30 g).
Pranzo: pasta (40 g) al pomodoro, carne bovina (130 g) e frutta (80 g).
Cena: pesce spada (220 g), panino integrale, frutta e gelato (30-40 g).

GIOVEDÌ
Colazione: latte.
Pranzo: Enerzone e frutta.
Cena: minestrone, brasola (130 g), insalatina mista, panino integrale e frutta.

VENERDÌ
Colazione: latte, yogurt o latte.
Pranzo: pasta (50 g) con sugo di pesce, salmone (100 g), insalatina e frutta.
Cena: tonno (90-100 g), pomodori (300 g), uovo solo, panino integrale e gelato (30-40 g).

SABATO
Colazione: latte, soia in polvere (16 g),

2 fette biscottate con marmellata e frutta.
Pranzo: minestrone, tacchino (150 g), verdure miste, ananas (120-130 g).
Cena: pesce spada (200 g), verdure cotte (250 g), panino integrale, frutta e gelato.

DOMENICA
Colazione: toast, succo d'arancia, yogurt e frutta.
Pranzo: tagliatelle al sugo (40-50 g), pollo arrosto (150 g), verdure gratinate (200-250 g), frutta e cioccolato (30 g).
Cena: Pizza margherita (senza burro), prosciutto e 1 bicchiere di birra.

a fare progressi rapidi. Annalisa si sorprende di come potesse sostenere i carichi di lavoro in così poco tempo.
-Come era la giornata tipo? -Tutte le mattine mi allenavo per quattro ore tra piscina, campo di atletica e sala pesi. Il pomeriggio, altre tre ore in palestra, a provare gli assalti.
-C'era qualche pericolo al momento di risalire in pedana? che, dopo i primi assalti, invece, mi concentravo sulla sua dieta, peso 30 chili in gravidanza 20 con il parto, il mio è esattamente alimentare. L'alimentazione un'atleta, però l'energia e la

-Dimagrì con estrema facilità: me ne rendevo conto dai miei abiti, sempre più larghi-

sei pasti al giorno. Inoltre, bisogna bere moltissimo, proprio per buttare via le tossine accumulate dal corpo. Ho mangiato pane, pasta, carne, verdura e frutta in quantità anche abbondanti. C'era pure un ultimo pasto prima di andare a letto: lo mi riempivo di gelati. Volevo essere soddisfatta della mia giornata. Comunque, dimagrivo con estrema facilità e me ne rendevo conto soltanto dai vestiti, sempre più larghi. Inoltre, prendevo tutti i giorni, anche durante la gravidanza, un olio di pesce che conteneva gli omega 3, ottimi per lo sviluppo cerebrale del bambino. E per "rifornire" la mamma.

Il prossimo impegno?
-A febbraio comincia la Coppa del Mondo, che si concluderà a giugno, e il prossimo anno ci sono i Mondiali a Torino. Io, però, procedo sempre per gradi. Il mio vero impegno adesso è con i miei cari.

Come riuscirà a conciliare la famiglia con la carriera sportiva?
-In questo momento siamo insieme e

questo è ciò che conta. Ma loro sono nei miei pensieri, ovunque mi trovi. Nelle pause, poi, il ragazzino sempre tranquillo, perché Pietro è con mia madre. Con lei ho un legame speciale, è stata la luce e la guida della mia vita. Ho perso mio padre che avevo soltanto 15 anni.

Da papà Enzo ha ereditato la passione per la scherma...
-Sì, ho dei ricordi bellissimi. Tutti i pomeriggi andavo insieme con lui e le mie sorelle in una palestra di Jesi, dove continuo ad allenarmi. Ero molto piccola e ci divertivamo a seguire gli incontri. Un giorno, ho deciso di provare il fioretto: la prima volta che sono salita su una pedana avevo 6 anni.

A Jesi Festele una festa incredibile. Quando tornerà?
-Tra pochi giorni. Mi hanno detto che riceverò una grande accoglienza e sono contenta di tornare a casa con la vittoria di Lipsia. Era una promessa che avevo fatto alla mia città.

Caterina Luchetti

Pianeta Donna: sport al Femminile

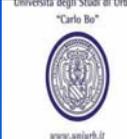
Sabato 29 Novembre 2008

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport





LIPSIA 2005



www.uniurb.it





Pianeta Donna: sport al Femminile

Sabato 29 Novembre 2008

Sede: Palazzo Comunale, Via Garibaldi 10, Pescepinone (MC) - Pubblicità: Dr. Rosanna Comandini

Programma:

- 10.00 - 11.00 - Inaugurazione della manifestazione a cura della Provincia
- 11.00 - 12.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 12.00 - 13.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 13.00 - 14.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 14.00 - 15.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 15.00 - 16.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 16.00 - 17.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 17.00 - 18.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 18.00 - 19.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 19.00 - 20.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 20.00 - 21.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 21.00 - 22.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 22.00 - 23.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 23.00 - 24.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 24.00 - 25.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 25.00 - 26.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 26.00 - 27.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 27.00 - 28.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 28.00 - 29.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 29.00 - 30.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 30.00 - 31.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport



VALENTINA VEZZALI: l'atleta, la mamma, le vittorie



www.uniurb.it





*La vittoria più bella:
un aiuto per i futuri campioni*

fondazione soles
conia

Pianeta Donna: sport al Femminile

Sabato 29 Novembre 2008

Sede: Palazzo Comunale, Via Garibaldi 10, Pescepinone (MC) - Pubblicità: Dr. Rosanna Comandini

Programma:

- 10.00 - 11.00 - Inaugurazione della manifestazione a cura della Provincia
- 11.00 - 12.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 12.00 - 13.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 13.00 - 14.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 14.00 - 15.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 15.00 - 16.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 16.00 - 17.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 17.00 - 18.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 18.00 - 19.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 19.00 - 20.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 20.00 - 21.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 21.00 - 22.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 22.00 - 23.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 23.00 - 24.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 24.00 - 25.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 25.00 - 26.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 26.00 - 27.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 27.00 - 28.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 28.00 - 29.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 29.00 - 30.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria
- 30.00 - 31.00 - Conferenza stampa con il Prof. Roberto Boria

Valentina Vezzali - pluricampionesse olimpica e mondiale - Fiondo Fiondatele Femminile

Diapositiva 19

c1

cesare; 29/11/2008

Italia Coni Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo" www.uniurb.it




MA LA STORIA NON FINISCE QUI

Pianeta Donna: sport al Femminile

Settimane 29 Novembre 2008

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport

Italia Coni Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo" www.uniurb.it

Valentina Vezzali

Fencing - foil

2000-2004-2008 : Olympic gold medal individual

1996-2000 : Olympic gold medal foil team

1996 : Olympic silver medal individual

2008 : Olympic bronze medal foil team

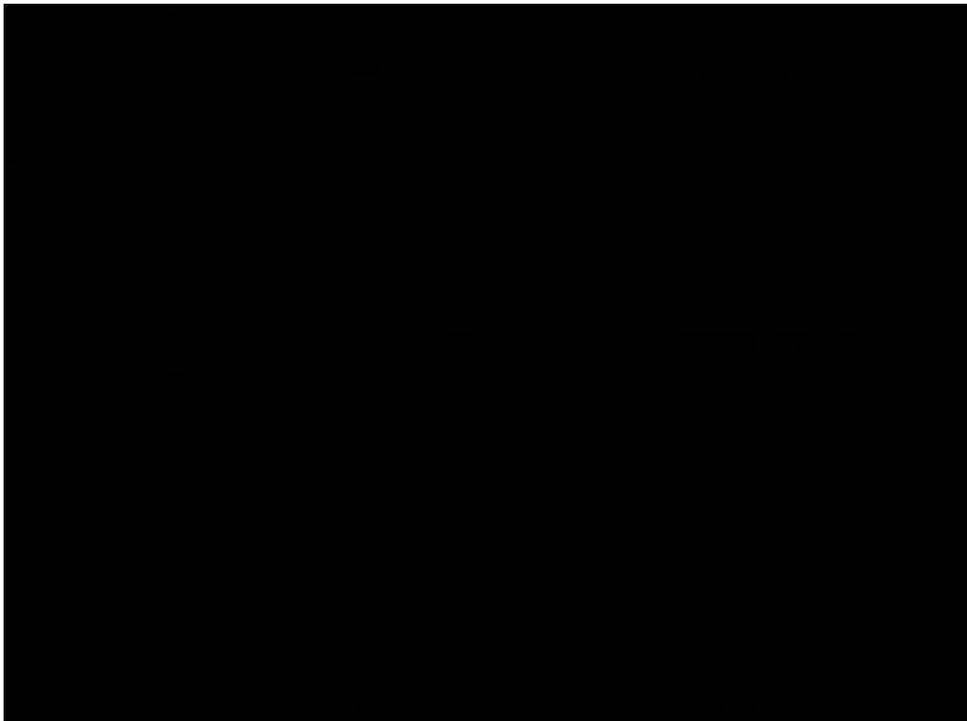
1999-2001-2003-2005-2007 : World Championship gold medal individual

1995-1997-1999-2001-2005 : World Championship gold medal foil team





Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport



Italia Coni Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo" www.uniurb.it

....E COMUNQUE ARRIVEDERCI ALLA PROSSIMA..... IMPRESA

Pianeta Donna: sport al femminile

Sabato 29 Novembre 2008

LONDON 2012

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport

Italia Coni Comitato Regionale Marche

Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo" www.uniurb.it

Grazie a tutti per l'attenzione prestata e soprattutto

Pianeta Donna: sport al femminile

Sabato 29 Novembre 2008

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport



Dr. Cesare Boria

Zona consulti

335-6341670

E-mail cesare2005@alice.it



Pianeta Donna:
sport al femminile

Sabato 29 novembre 2008

Settimanale di Promozione Giovanile

- L'editore: Coni - Via Broletto, 15 - 00186 Roma - Tel. 06/475941
 - Direttore responsabile: Giancarlo Pagnini - Via Broletto, 15 - 00186 Roma - Tel. 06/475941
 - Capo redattore: Giancarlo Pagnini - Via Broletto, 15 - 00186 Roma - Tel. 06/475941
 - Redazione: Via Broletto, 15 - 00186 Roma - Tel. 06/475941
 - Abbonamenti: Via Broletto, 15 - 00186 Roma - Tel. 06/475941
 - Pubblicità: Via Broletto, 15 - 00186 Roma - Tel. 06/475941
 - Stampa: Grafica Sport - Via Broletto, 15 - 00186 Roma - Tel. 06/475941
 - Distribuzione: Coni - Via Broletto, 15 - 00186 Roma - Tel. 06/475941
 - Periodicità: Settimanale
 - Anno 10 - Numero 49 - 29 novembre 2008 - 1,50 euro
 - ISSN 1120-3582

Dr. Boria Cesare Cardiologo e Medico dello Sport