



## IL SUCCESSO SPORTIVO: ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE ...

Ciclo di incontri formativi  
organizzati dall' Associazione Calypso Perignano  
in collaborazione con Studio BIONESS Perignano  
con il Patrocinio del Comune di Lari

Tutti gli organi scientifici nazionali ed internazionali sono ormai concordi nell'identificare l'attività fisica come la terapia più efficace in termini di rapporto tra benefici e controindicazioni nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, dell'infarto, e dell'ipertensione.

Ovviamente la dieta svolge un ruolo determinante perché le abitudini alimentari sono in grado di influenzare in maniera significativa le capacità individuali di realizzare una determinata prestazione fisica.

Negli atleti dediti ad attività sportive caratterizzate da un rilevante impegno agonistico e competitivo, che presuppongono elevati carichi di allenamento, l'adozione di corrette abitudini alimentari, a prescindere dalla specifica disciplina sportiva praticata, è condizione indispensabile per raggiungere e mantenere una buona forma fisica e per ottenere il successo sportivo.

Negli ultimi anni, tuttavia, con l'aumentare del numero di soggetti che si dedicano con regolarità alla pratica sportiva, a fronte di una sempre maggiore conoscenza scientifica dei fattori nutrizionali in grado di favorire la capacità di prestazione atletica, si è verificato un costante sviluppo di una "informazione nutrizionale parallela". Molto spesso, quest'ultima non sostenuta da una sufficiente verifica scientifica, promuove "diete innovative" in grado di migliorare i risultati sportivi, quasi sempre attraverso l'uso combinato di prodotti specifici (integratori), capaci di ridurre, a giudizio delle case produttrici, il tempo necessario per ottenere i risultati desiderati.

Per questo, purtroppo, se tracciamo un bilancio tra tutti gli individui che hanno tratto beneficio dallo sport e coloro che con una malpratica sportiva hanno aumentato la possibilità di rischio per la propria salute, l'attivo non è poi così imponente come potremmo aspettarci.

In quest'ottica, il ciclo di seminari "Il successo sportivo: alimentazione ed integrazione..." proposto dall'Associazione Calypso Perignano ha lo scopo di avvicinare gli sportivi alle attuali conoscenze scientifiche riguardo la corretta alimentazione e l'eventuale integrazione da assumere per migliorare la performance sportiva ed al contempo garantire lo stato di salute.

Gli incontri proposti sono 3:

- 07/04/2011 - "Il successo sportivo: alimentazione ed integrazione" (rivolto a chi pratica calcio, pallavolo e pallacanestro)
- 11/04/2011 - "Il successo sportivo: alimentazione ed integrazione nello sprint della vittoria" (rivolto a ciclisti e podisti/maratoneti)
- 14/04/2011 - "Il successo sportivo: alimentazione ed integrazione per sollevare pesi" (rivolto ai body builder e chi pratica attività in palestra)

La scelta di rivolgere il seminario alle suddette categorie di sportivi deriva dalla considerazione che in tali sport è più diffuso il ricorso ad integratori nonché ad una scorretta alimentazione.

Gli incontri verteranno essenzialmente sui seguenti temi:

- ❖ Tipo di risorse energetiche (grassi o zuccheri) utilizzati nelle varie tipologie di sport.
- ❖ Fabbisogni energetici in termini di macronutrienti (proteine, grassi e glucidi) necessarie allo sportivo.
- ❖ Presupposti dell'alimentazione per sopperire alle richieste energetiche sia durante la fase di allenamento che nella settimana precedente la gara.
- ❖ Timing dell'alimentazione: pre-, durante e post- esercizio.
- ❖ Corrette abitudini alimentari in allenamento ed in gara.
- ❖ Ricorso all'integrazione sportiva: quando e a chi.
- ❖ Ruolo dell'idratazione solitamente sottostimata ma costituendo in realtà il punto cardine per migliorare la performance nonché per evitare problemi di salute.

Gli incontri saranno tenuti dalla dott.ssa Mariangela Morelli (Biologa-Nutrizionista) e saranno completamente gratuiti; ai partecipanti sarà consegnato del materiale informativo.

La sede degli incontri prevista è l'aula magna delle scuole medie di Perignano in via S. Pertini con inizio alle ore 21:15.

Le presentazioni verranno esposte con videoproiettore.