Con il patrocinio di

Presidenza del Consiglio dei Ministri

mipaaf ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

Dipartimento per gli Affari Regionali, le Autonomie e lo Sport

Ministero della Salute

Regione Lombardia Agricoltura

EXPO MILANO 2015 NUTRIRE IL PIANETA ENERGIA PER LA VITA

ITALIA EXPO MILANO 2015

ITALIA CONI

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

Realizzato da

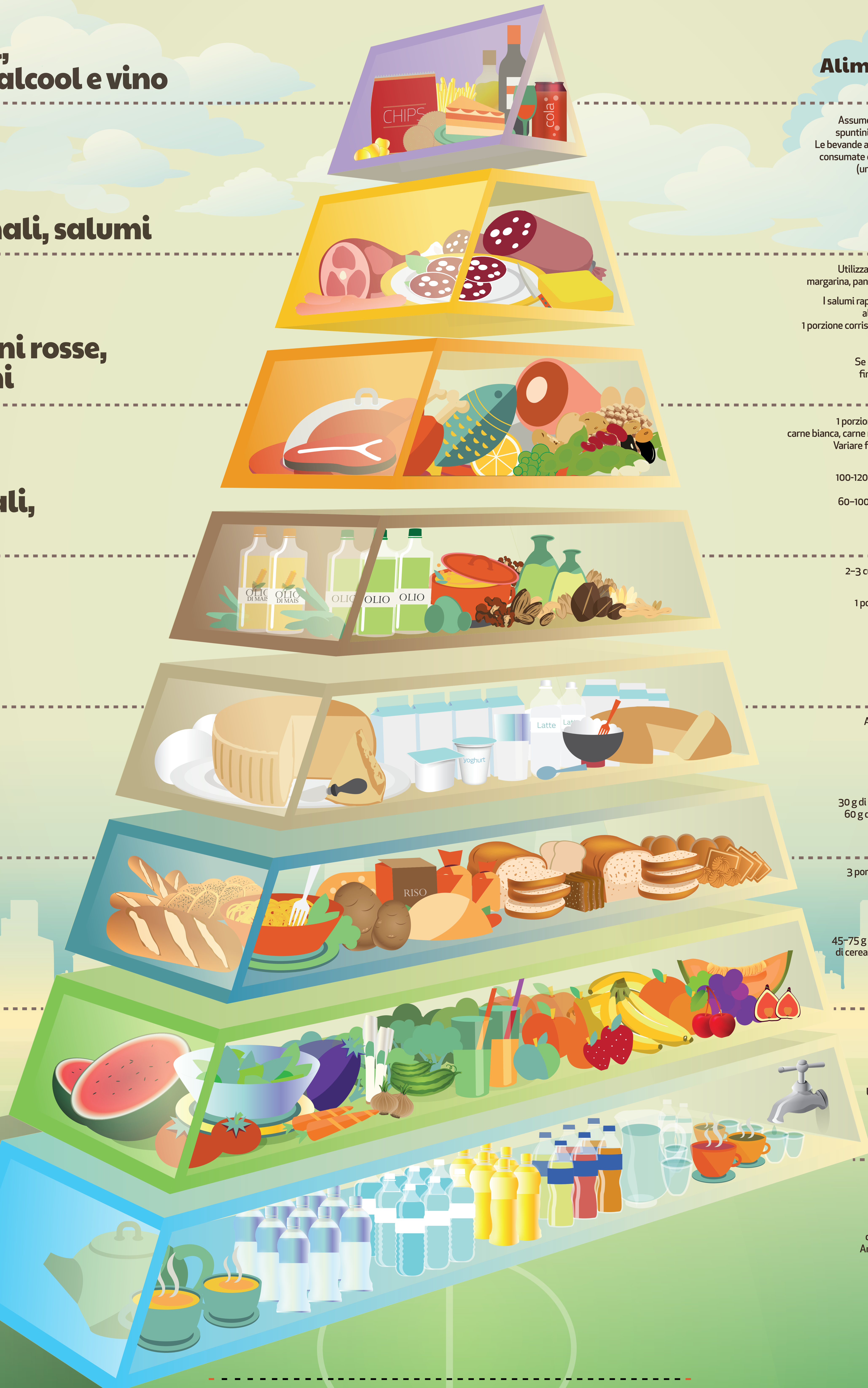
In collaborazione con

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione e la Partecipazione

La Piramide alimentare degli sportivi

Per una nutrizione sana e funzionale alle attività quotidiane e sportive di ragazzi e adulti



Gruppo	Alimentazione BASE	Alimentazione SPORT
Dolci, snack salati, bibite zuccherate, alcool e vino – con moderazione	Assumere con moderazione dolci, spuntini salati e bibite zuccherate. Le bevande alcoliche (vino, birra) vanno consumate con moderazione e ai pasti (un bicchiere di vino al giorno è concesso purché bevuto durante il pasto).	Le bevande alcoliche o povere in sale possono prolungare i tempi di rigenerazione dopo uno sforzo fisico.
Burro, grassi animali, salumi – con moderazione	Utilizzare con moderazione burro, margarina, panna (1 cucchiaio = 10 g al dì). I salumi rappresentano un'alternativa alla carne nei secondi piatti. 1 porzione corrisponde a 50 g (circa 3 fette di prosciutto o 6-7 fettine di salame tipo Milano). Se ne consiglia un'assunzione fino a 3 porzioni settimanali.	Lo stesso vale per chi pratica sport.
Carni bianche, carni rosse, uova, pesce, legumi – 1 porzione al giorno	1 porzione al giorno alternando fra carne bianca, carne rossa, pesce, uova, legumi. Variare fra questi alimenti proteici. 1 porzione corrisponde a: 100-120 g di carne/pollame/pesce (peso prodotto fresco) 60–100 g di legumi (peso a secco) 2 uova.	La piramide generale prevede un apporto sufficiente di proteine, non occorrono porzioni aggiuntive per chi pratica sport come il calcio.
Olio di oliva, condimenti vegetali, frutta secca – tutti i giorni	2–3 cucchiai al giorno (20–30 g) di olio vegetale. 1 porzione al giorno (20–30 g) di frutta secca a guscio (es. 3 noci al dì).	Per ogni ora di attività sportiva, mezza porzione in più di uno dei condimenti vegetali in uso oppure di frutta secca.
Latte e latticini – almeno 2 porzioni al giorno	Almeno 2 porzioni al giorno di latte o latticini. 1 porzione corrisponde a: 2 dl di latte 150–200 g di yogurt/fiocchi di latte/altro 30 g di formaggio semiduro/duro 60 g di formaggio a pasta molle.	La piramide generale prevede un apporto sufficiente di calcio, non occorrono porzioni aggiuntive per chi pratica sport.
Cereali, pane, pasta, riso – 3 porzioni al giorno	3 porzioni al giorno, preferendo i cereali integrali. 1 porzione corrisponde a: 50–100 g di pane/pasta 180–300 g di patate 45–75 g di cracker integrali, fiocchi di cereali, mais o riso o altri cereali (peso a secco).	Per ogni ora di attività sportiva, una porzione in più di alimenti carboidrati. Se ci si allena per più di 2 ore al dì, volendo si possono sostituire gli alimenti della piramide con integratori alimentari. Una porzione di integratori corrisponde a una barretta di 60-90 g, a 50-70 g di gel di carboidrati o a 3-4 dl di bevande per la rigenerazione.
Verdura e frutta – 5 porzioni al giorno (2 di verdura e 3 di frutta)	5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 2 di verdura e 3 di frutta. 1 porzione corrisponde a 120 g minimo. Una porzione al giorno può essere sostituita da 2 dl di succo di frutta o di verdura non zuccherato.	Chi fa sport può assumere anche più delle 2 porzioni di verdura e delle 3 di frutta consigliate dalla piramide generale.
Acqua e bevande – 1-2 litri al giorno	Bere 1–2 litri al giorno, preferibilmente acqua, tenendo conto dell'età e del peso, nonché delle condizioni climatiche. Anche le tisane e le bevande contenenti caffeina, come il caffè e il thè, contribuiscono all'assunzione di liquidi.	Per ogni ora di sport, assumere da 0,4 a 0,8 l in più di bevande integrative, preferibilmente poco prima o durante la seduta. Chi fa meno di un'ora di sport al dì può bere acqua invece di bevande integrative. Le bevande integrative dovrebbero essere assunte anche al termine della seduta sportiva, mentre l'acqua può essere un complemento prima o dopo lo sforzo.

Nei giorni di allenamento o partita, occorre assumere più carboidrati *(pane, pasta, ecc.)* **e più bevande** *(acqua, ecc.)* per compensare il dispendio energetico e la perdita di liquidi collegati all'attività sportiva più o meno intensa, favorendo così una migliore performance e un ottimale recupero post sforzo. Per attività intense, può essere utile ripristinare gli equilibri delle funzioni biologiche con integratori specifici consigliati dal medico o dal nutrizionista e in sintonia con l'allenatore.

Le porzioni riportate per ogni gruppo di alimenti vanno adattate al peso corporeo, considerato fra **50** e **85 kg**.
Ad esempio, per il pane e la pasta, una porzione corrisponde a **50-100 gr**, quindi:
- per un individuo che pesa circa **50 kg**, la porzione è di **50 gr**;
- per un individuo che pesa **85 kg** , la porzione è di **100 gr**;
- per un individuo di peso intermedio, **65 kg** , la porzione è di **70 gr**.

Tutti i consigli per la corretta alimentazione dello sportivo li trovi su:
lnd.it/nutrizioneesalute

© Moruzzi's Group

Partner della Campagna

AURICCHIO · Buitoni Granfetta · DANONE · Fileni · Galbusera · Garofalo · GRANAROLO · MUTTI · Parmareggio · PONTI · RIO mare · SAGRA · Selenella · Yoga · ADVANCED DISTRIBUTION spa · errea · ACQUAVIVA WATER TECHNOLOGY · Groupama Assicurazioni