

ALIMENTAZIONE NELLE PERSONE ATTIVE



A.S.L. TO4

*Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea*

Settimo Torinese, 11/04/2026

**Dott.ssa Sara Richeda - Dietista
Dipartimento di Prevenzione ASLTO4
S.C. Igiene Alimenti e Nutrizione
S.S. Sorveglianza e Prevenzione Nutrizionale**



Le persone attive nello sport sono individui che praticano regolarmente attività fisica, strutturata o non strutturata, per migliorare la propria salute, forma fisica o per svago.

Secondo le definizioni dell'OMS, l'attività fisica include non solo lo sport organizzato, ma anche il movimento legato al lavoro, ai lavori domestici e al tempo libero.

Make physical activity a part of daily life during all stages of life



6 OUT OF 10
people in the European Union over the age of 15 never or seldom exercise or play sports

Every year in the WHO European Region, physical inactivity causes an estimated **1 MILLION DEATHS**

WHO recommendations for moderate- to vigorous-intensity physical activity:
150 minutes per week (adults)
60 minutes per day (children)

AT HOME

- Try following the guidelines of the World Health Organization to become more active
- Walking and cycling are good ways to incorporate activity
- Chores, such as part of daily physical activity
- Physical activity can improve children's concentration

AT SCHOOL

- Attractive activities, such as organized sports and playground games, give children opportunities to be active
- Walking and cycling to school

AT WORK

- Physical activity at work increases productivity
- Use the stairs, not the elevator
- Get off public transport a few stations before your destination

IN THE COMMUNITY

- Enjoy outdoor recreation in your area
- Community gardens increase social engagement and physical activity
- Access to green spaces, playgrounds and cycle-friendly roads make physical activity a part of daily life

REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES

www.euro.who.int/physicalactivity
09/2015



GLOBAL ACTION PLAN ON PHYSICAL ACTIVITY 2018-2030

MORE ACTIVE PEOPLE FOR A HEALTHIER WORLD



World Health Organization

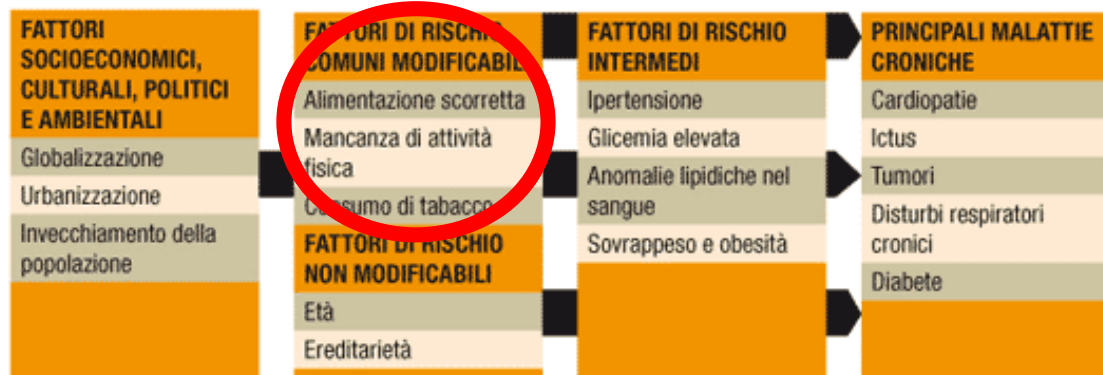




Perchè associare corretta alimentazione e sport?

Una corretta alimentazione unitamente ad uno stile di vita attivo rappresenta sicuramente un aspetto essenziale per l'ottenimento di un buono stato di salute e di una buona efficienza metabolica.

Cause delle malattie croniche



Fonte: Oms

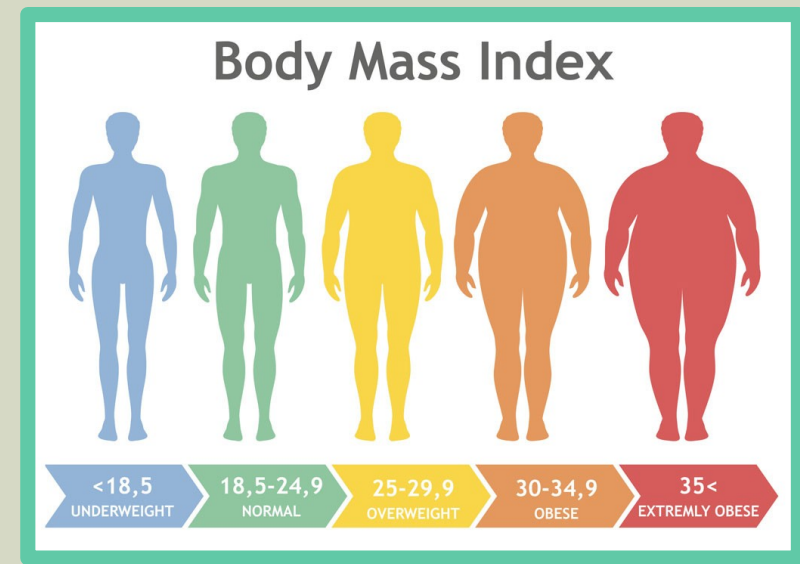
È TEMPO DI
PREVENZIONE



Se s'introduce più energia di quanta se ne consuma (bilancio positivo), l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando così un aumento di peso.

Se invece s'introduce meno energia di quanta se ne consuma (bilancio negativo), il corpo utilizza le sue riserve di grasso per far fronte alle richieste energetiche.

Equilibrio è Salute



VALORI DI CIRCONFERENZA VITA E RISCHIO CARDIO-METABOLICO

	AUMENTO DEL RISCHIO	NOTEVOLE AUMENTO DEL RISCHIO
♂ UOMINI	> 94 cm	> 102 cm
♀ DONNE	> 80 cm	> 88 cm

fonte: WHO



COMPORAMENTI SEDENTARI



ALIMENTAZIONE SCORRETTA



OFFERTA ALIMENTARE IN ECCESSO E NON SEMPRE SALUTARE



L'OMS identifica una dieta poco sana come uno dei principali fattori di rischio prevenibili per le malattie croniche non trasmissibili (cardiovascolari, tumori, diabete, obesità).



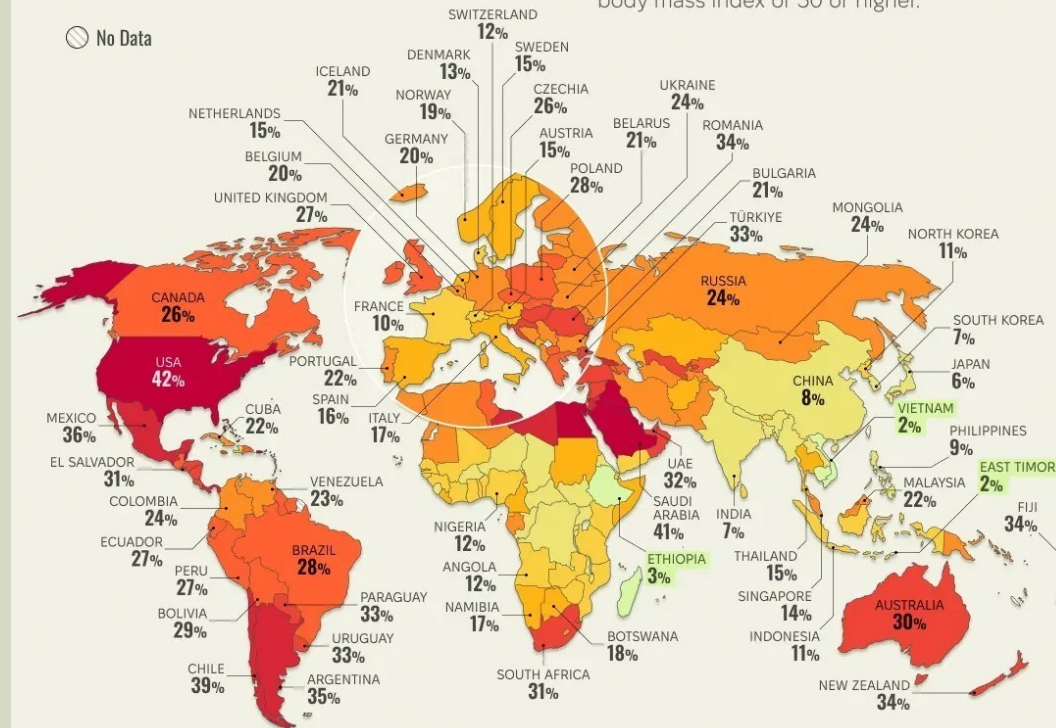
Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), 1/3 delle malattie cardiovascolari e tumorali è prevenibile grazie a una corretta alimentazione

Adult Obesity Around the World

% of adults that are obese (BMI ≥ 30)

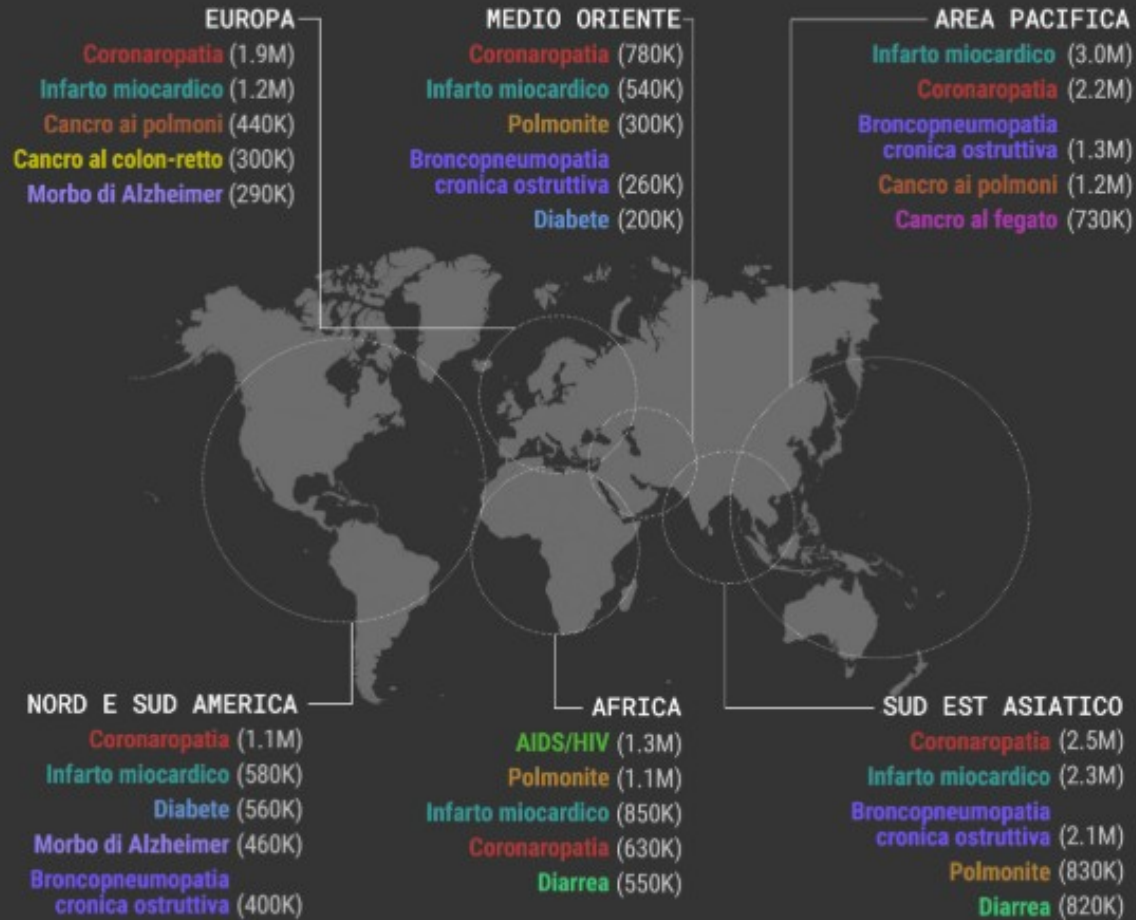
0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 75

Obesity has become one of the most serious global health problems: today, approximately 900 million people aged 18 and older worldwide have a body mass index of 30 or higher.



Secondo l'OMS, circa 900 milioni di adulti in tutto il mondo hanno un indice di massa corporea (BMI) superiore a 30.

Le 5 malattie più letali per regione del mondo nel 2030



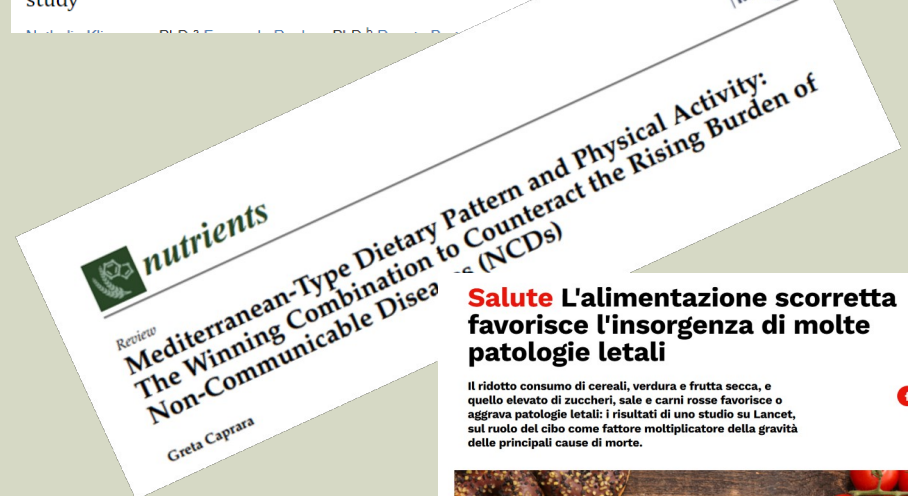
Fonti:
http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/projections/en/
<http://geoba.se/>



SPONSORED DOCUMENT FROM
 THE LANCET. PLANETARY HEALTH
 ELSEVIER
 FREE Full-Text Article

Lancet Planet Health. 2023 Mar; 7(3): e219–e232.
 Published online 2023 Mar 6. doi: [10.1016/S2542-5196\(23\)00021-9](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(23)00021-9)
 PMID: PMC1000975

Food processing and cancer risk in Europe: results from the study



Salute L'alimentazione scorretta favorisce l'insorgenza di molte patologie letali

Il ridotto consumo di cereali, verdura e frutta secca, e quello elevato di zuccheri, sale e carni rosse favorisce o aggrava patologie letali: i risultati di uno studio su Lancet, sul ruolo del cibo come fattore moltiplicatore della gravità delle principali cause di morte.








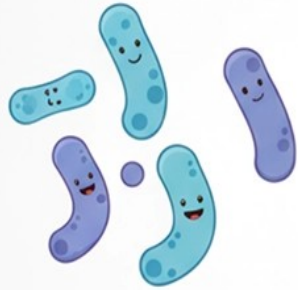
Obiettivi prioritari

Nell'impostazione di una corretta proposta nutrizionale di un soggetto attivo che pratica sport sia a livello agonistico che amatoriale, sono fondamentali:

- garantire il migliore stato di salute possibile;
 - adeguare l'apporto energetico al reale fabbisogno;
 - rispettare la distribuzione corretta delle razioni alimentari durante la giornata;
 - promuovere una condizione ottimale di idratazione;
 - incrementare le riserve muscolari ed epatiche di glicogeno con buoni apporti di carboidrati; prevenire l'ipoglicemia e l'iperglicemia;
 - evitare ogni condizione di "disagio" gastrointestinale, anche consumando regolarmente alimenti funzionali in grado di garantire il giusto equilibrio della microflora intestinale.
- 

PROBIOTICI VS PREBIOTICI

PROBIOTICI



Sono microrganismi vivi (batteri "buoni" e lieviti) che, se assunti in quantità adeguate, integrano e rinforzano la popolazione batterica benefica già presente nel tuo intestino.

PREBIOTICI



Sono sostanze non digeribili (principalmente fibre alimentari) che forniscono nutrimento selettivo ai batteri benefici nel tuo intestino, stimolandone la crescita e l'attività.



L'alimentazione è uno dei più preziosi strumenti per conquistare e mantenere
“L'ESSERE IN SALUTE”

Per potersi definire “corretta”, deve essere basata su una dieta intesa come assunzione abituale di alimenti - **sana, equilibrata, varia.**

SANA = basata sull'introduzione di alimenti sani

EQUILIBRATA = per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti;

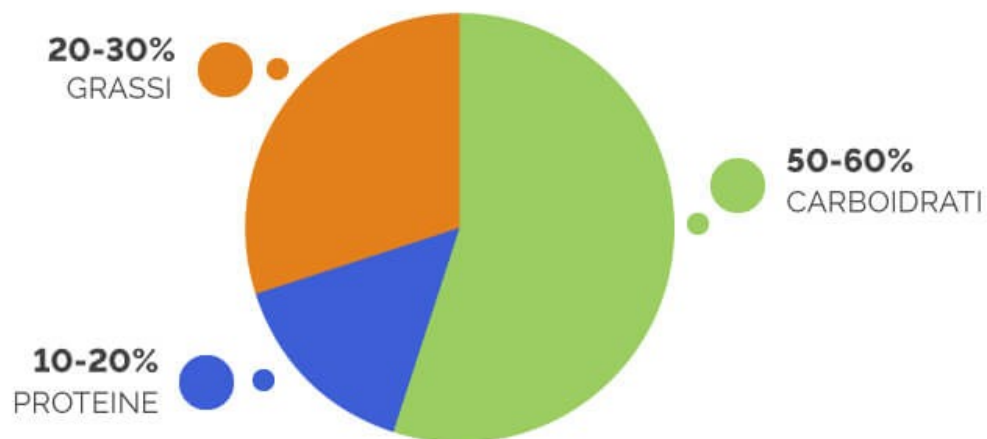
VARIA = per assumere nelle giuste proporzioni tutti gli elementi di cui l'organismo ha bisogno



ALIMENTAZIONE PER UNO STILE DI VITA ATTIVO

Equilibrio nutrizionale

COME DISTRIBUIRE I MACRONUTRIENTI DURANTE LA GIORNATA



CARBOIDRATI

Come per la popolazione generale, anche per lo sportivo la maggior parte della razione alimentare deve essere costituita dai carboidrati, cioè gli zuccheri; questi devono infatti rappresentare il 55 - 60% circa dell'intera quota giornaliera dell'energia in quanto costituiscono il principale substrato energetico per i muscoli in attività e sono in grado di fornire una buona quantità di energia (circa 4 Kcal. per grammo di sostanza).

Sono quindi indicati tanto nei gesti sportivi rapidi ed intensi, quanto nelle attività protratte nel tempo. Per la maggior parte (80%) devono essere "zuccheri complessi", come quelli contenuti nei cereali (pasta, pane, biscotti, fette biscottate, riso, mais, ecc.) e nei tuberi (patate).

Agli "zuccheri semplici" (zucchero comune, miele, marmellate, dolci, frutta, ecc.) è affidata la copertura del restante 20%.

Il glucosio rappresenta il carburante preferito a scopi energetici, rispetto al fruttosio e al galattosio, che devono essere trasformati primariamente in glucosio.

PROTEINE

Le proteine svolgono principalmente una funzione plastica e sono indispensabili per tutte le funzioni vitali del nostro organismo. Durante le fasi di allenamento (e comunque sempre durante la crescita e l'adolescenza) le proteine sono fondamentali per la costruzione del muscolo e della matrice ossea.

Nelle fasi invece in cui la crescita è stabilizzata, le proteine servono per mantenere i muscoli in buone condizioni e riparare le perdite di tessuto che si verificano sempre durante l'attività sportiva.

Vanno assunte in quantità pari a 0,9/1,0 grammo per chilogrammo di peso corporeo ideale. In particolari situazioni fisiologiche quali l'accrescimento, le fasi di potenziamento muscolare e quando l'attività sportiva venga praticata a lungo, quotidianamente e con elevato impegno, si può incrementare l'apporto proteico fino a 1,8-2,0 grammi per Kg di peso corporeo.

In una razione giornaliera equilibrata le proteine devono rappresentare il 12-15% delle calorie totali assunte nella giornata e devono provenire sia da alimenti di origine animale (latte e derivati, carni, pesci, uova, ecc.), sia da alimenti di origine vegetale: legumi (ceci, fagioli, piselli, ecc.) e cereali (pasta, riso, ecc.).

LIPIDI

I grassi sono nutrienti ad elevato contenuto energetico: rendono infatti 9 Kcal per grammo e vengono utilizzati come fonte energetica, insieme ai carboidrati, nell'impegno sportivo di lunga durata e di intensità medio-bassa.

Il tessuto muscolare immagazzina i grassi sotto forma di trigliceridi. Durante l'esercizio, i trigliceridi vengono aggrediti dagli enzimi e trasformati in acidi grassi liberi, a loro volta metabolizzati per produrre l'energia necessaria alla contrazione del muscolo. Gli acidi grassi sono usati come fonte di energia muscolare per le attività di lunga durata.

I grassi devono rappresentare una quota variabile, a seconda delle circostanze, tra il 25 e il 30% dell'energia totale giornaliera, e vengono assunti sia come grassi contenuti negli alimenti (latte, formaggi, carni, salumi, uova, pesci, semi oleosi, frutta secca, ecc.), sia come "condimenti" (olio, burro, ecc.). Si raccomanda soprattutto l'assunzione di grassi insaturi e/o polinsaturi, di origine vegetale, con particolare riguardo all'olio di oliva extra-vergine, mantenendo un livello di grassi saturi, di origine animale, non superiore al 10% delle calorie totali.

MICRONUTRIENTI

Sono elementi che devono essere introdotti regolarmente poiché indispensabili per il nostro organismo: minerali e vitamine non apportano calorie, ma svolgono molte funzioni. In particolare assicurano la corretta assimilazione dei macronutrienti e il giusto funzionamento del nostro corpo. Altri, come le vitamine A, E, C, rinforzano il nostro sistema immunitario e proteggono dalle infezioni.

Vitamine

Minerali

Blu	Viola	Verde	Bianco	Giallo	Arancio	Rosso
(antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio)		(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina)	(polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio nei funghi)	(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)		(licopene e antocianine)
melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera		asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi	aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano	arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, lotti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais		pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.



Meno è meglio



Consumo occasionale



**Discrezionale
(con moderazione)**



Consumo settimanale



Consumo giornaliero



Idratazione



Biodiversità



Sostenibilità



↓ Spreco



Convivialità

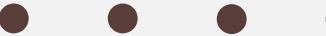


Esercizio



Controllo del peso






La piramide alimentare mediterranea è un tentativo di sintetizzare in una sola immagine la frequenza con la quale i diversi alimenti dovrebbero ricorrere nelle abitudini alimentari, sia nel corso del breve periodo (una giornata) che nel corso del medio periodo (una settimana).

Essa è rivolta a tutti gli individui, tiene conto dell'evoluzione dei tempi e della società, evidenziando l'importanza basilare dell'attività fisica, della convivialità a tavola e dell'abitudine di bere acqua e suggerendo di privilegiare il consumo di prodotti locali su base stagionale.

Iniziando dalla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono caratteristici della “dieta mediterranea” per la loro abbondanza in nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi (fibra). Salendo da un piano all'altro si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica e pertanto da consumare in minore quantità, al fine di ridurre l'eventuale sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.



Pianificazione, flessibilità, condivisione

Ogni giorno, quindi, non dovrebbero mancare:

5 porzioni tra frutta e verdura

3-5 porzioni di pasta, riso o altri cereali e derivati (pane, fette biscottate, ecc)

1-2 porzioni di latte e yogurt

1 porzione di noci e semi

Le fonti di proteine andrebbero invece alternate nell'arco della settimana, le frequenze suggerite per i 14 pasti (pranzo e cena) sono le seguenti:

3-4 volte legumi

almeno 2 volte il pesce

2-3 volte carne (le carni lavorate, come prosciutto e salumi, non più di 1 volta a settimana)

1-2 volte formaggio

3-4 volte uova

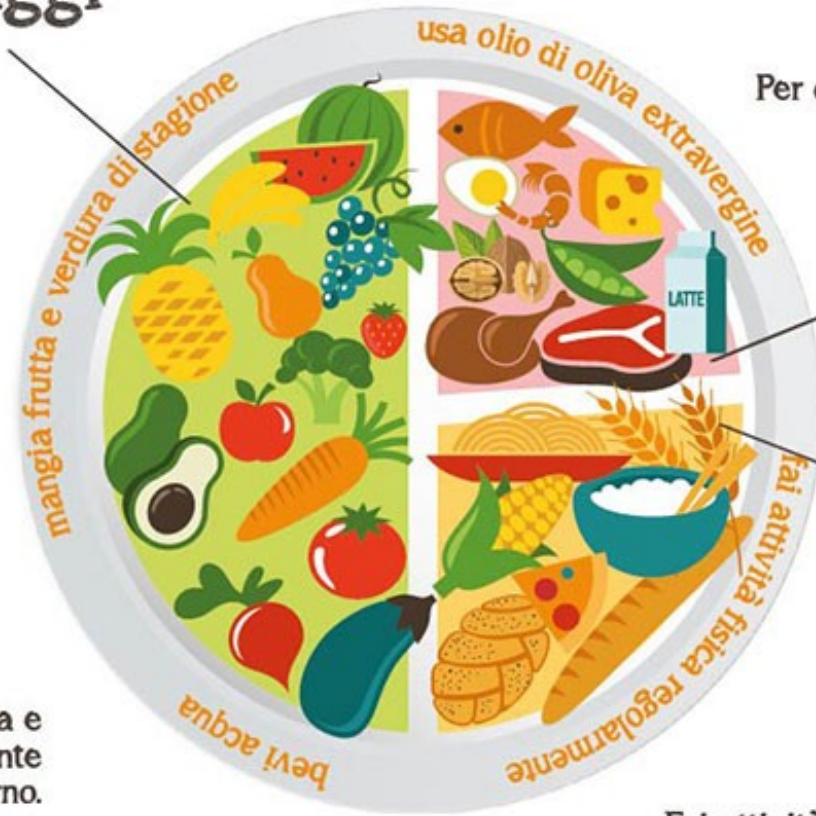
verdure e ortaggi + frutta



Consuma tutti i giorni
frutta e verdura di
stagione e di tutti i colori
meglio se fresca.



Ricordati di bere acqua e
rimanere correttamente
idratato tutto il giorno.



Per cucinare o condire usa l'olio evo.

proteine

cereali



Fai attività fisica tutti i giorni per almeno 30 minuti.

ALIMENTAZIONE PER UNO STILE DI VITA ATTIVO

Timing corretto dei pasti



COLAZIONE
400 calorie



SPUNTINO DEL
MATTINO
150 calorie



PRANZO
700 calorie



SPUNTINO DEL
POMERIGGIO
150 calorie



CENA
600 calorie



SPORT E ALIMENTAZIONE



COSA MANGIARE PRIMA E DOPO



ALIMENTAZIONE TREKKING



Pre

Privilegiare carboidrati complessi facilmente digeribili circa 2 ore prima, per garantire energia costante senza appesantire.

Ottime opzioni includono yogurt con frutta, muesli, o pane con miele/marmellata, frutta secca.

Evitare grassi in eccesso e cibi troppo proteici per facilitare la digestione.

No bevande alcoliche. Nervine con moderazione.

Post

Carboidrati complessi per ripristinare il glicogeno e proteine per il recupero muscolare, consumare il pasto entro 30-60 minuti per un recupero ottimale. es. Pane integrale con ricotta o hummus di ceci. Fondamentale reintegrazione dei liquidi persi.

MEGLIO CAMMINARE A STOMACO PIENO O VUOTO?

Stomaco PIENO:

VANTAGGI:

- avere l'energia necessaria per affrontare la camminata, specialmente se si tratta di un'escursione lunga e impegnativa.
- fornire macronutrienti specifici che saranno gradualmente rilasciati nel nostro corpo mantenendo energia per un periodo prolungato.
- evitare la sensazione di fame che potrebbe infastidire durante la camminata.

SVANTAGGI:

- crampi
- disagio addominale soprattutto se il pasto è stato consumato poco prima di iniziare a camminare.
- disagio gastrico soprattutto se il pasto è stato troppo abbondante o ricco di grassi.
- più tempo per digerire il cibo rallenta il passo e riduce la tua resistenza.

Stomaco VUOTO:

VANTAGGI:

- Senza il peso di un pasto nello stomaco, alcune persone si sentono più agili e sono in grado di muoversi più liberamente.
- può aiutare a migliorare l'efficienza del corpo nell'usare i depositi di grasso come fonte di energia contribuendo alla perdita di peso, nel lungo periodo.

SVANTAGGI:

- non adatto a tutti (Es. particolari situazioni cliniche - diabetici)
- debolezza/ stanchezza durante l'attività fisica senza l'apporto immediato di energia, fornita dai cibi.

ALIMENTAZIONE PER UNO STILE DI VITA ATTIVO

Colazione

La colazione é il pasto piú importante!

































Una porzione di proteine
+

Una porzione di carboidrati
+

Una porzione di grassi
+

Una porzione di frutta

Caffè tè o tisane si possono aggiungere
tranquillamente preferibilmente senza
zucchero aggiunto!

LA BASE	 LATTE P. SCREMATO	 BEVANDA VEGETALE	 YOGURT BIANCO	 UOVA	 ALBUME	 RICOTTA	 SALMONE SELVAGGIO	 BRESAOLA
IL CROCCANTE	 FIOCCHI DI MAIS	 FIOCCHI DI FRUMENTO	 PANE INTEGRALE	 FARINA DI AVENA	 MUESLI	 WASA	 GRANETTI	 FETTE BISCOTTATE INTEGRALI
IL TOPPING	 CREMA SPALMABILE	 FRUTTA SECCA	 CIOCCOLATO FONDENTE	 BURRO DI FRUTTA SECCA	 AVOCADO	 COCCO RAPÉ	 OLIO EVO	 SEMI DI CHIA
LE VITAMINE	 SPREMATO	 PERA	 CONFETTURA	 BANANA	 FRUTTINO	 MACEDONIA	 UVA PASSA	 MELA DISIDRATATA



Spuntini

ROTAZIONE SPUNTINI NELLA SETTIMANA

	METÀ MATTINA	METÀ POMERIGGIO
LUN	 MELA	 YOGURT BIANCO + MANDORLE
MAR	 PERA	 BARRETTA AI CEREALI E FRUTTI ROSSI
MER	 SPREMUTA	 PANE INTEGRALE + RICOTTA + PERE + NOCI
GIO	 UVA	 PACCHETTO DI CRACKERS ALL'ACQUA
VEN	 KIWI	 PACCHETTO DI TRIANGOLI DI LEGUMI
SAB	 BANANA	 BOWL DI KEFIR + MELOGRANO + GOCCE DI CIOCCOLATO
DOM	 POMPELMO	 TISANA + FETTE BISCOTTATE CON BURRO DI MANDORLA

10 SPUNTINI DA 100KCAL

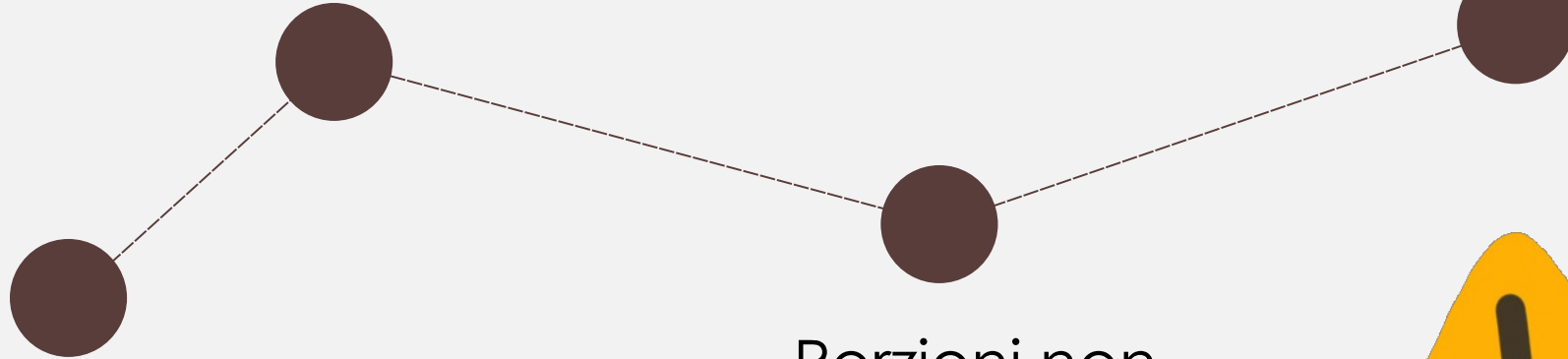
200G DI YOGURT GRECO BIANCO		200G DI MELA	
25G DI GRANA		UNO YOGURT BIANCO MAGRO 125G CA. + 150G DI MIRTILLI	
2 FETTE BISCOTTATE CON CONFETTURA		2 FETTE WASA INTEGRALI + 30G DI BRESAOLA O RICOTTA	
2 GALLETTE DI RISO CON CIOCCOLATO FONDATE		15G DI FRUTTA SECCA	
UNO YOGURT BIANCO MAGRO 125G CA. + 10G DI CIOCCOLATO FONDATE		UNA BARRETTA FITNESS ORIGINAL 23G + UN ACTIMEL BIANCO DA BERE 125ML	



Errori comuni!

Saltare i pasti

Bere poca acqua
Integratori



Diete troppo rigide
o regimi alimentari non
equilibrati

Porzioni non
aadequate





Bevi regolarmente! Prima, durante e dopo.

L'acqua è fondamentale per la prestazione fisica.

Bevendo in modo regolare e in piccole quantità il nostro organismo funziona al meglio. Bene iniziare fino a 2-3 ore prima dell'attività sportiva, proseguendo durante la prestazione e alla fine per recuperare i liquidi persi.

Solo in caso di attività prolungata può essere necessario integrare la perdita dei liquidi con uno sport drink.

Da evitare alcool e bibite gassate! Entrambi hanno infatti un elevato contenuto calorico e sono nemici della reidratazione, oltre a essere sconsigliati in caso di problemi di mantenimento del peso.

Inoltre, se assunti subito dopo l'attività sportiva rallentano il recupero del muscolo, portando un senso di pesantezza!



Occhio alla temperatura!

La perdita di acqua nel corso della prestazione fisica (allenamento e gara) non è costante e risente in particolare della temperatura ambientale.

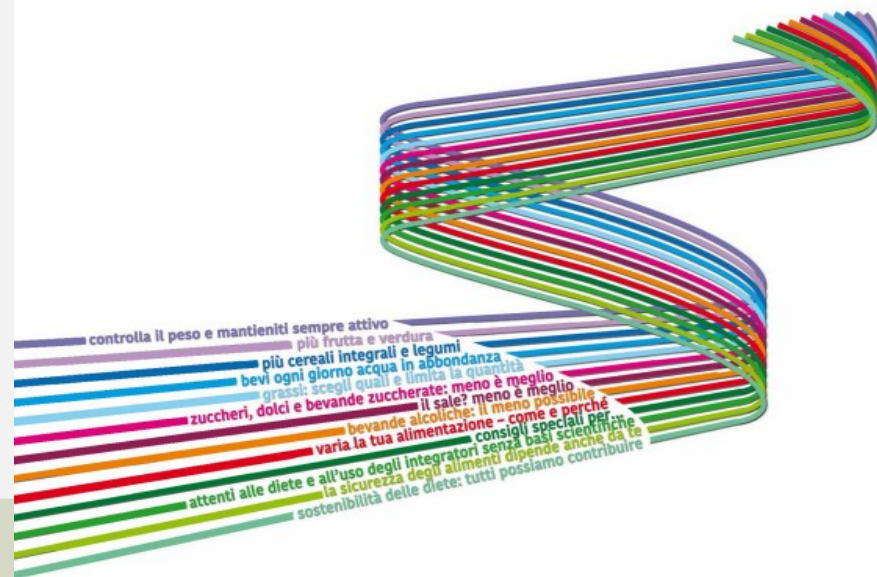
Se fa molto caldo la perdita sarà più rapida e abbondante, mentre se si pratica attività in un luogo freddo, anche se non si suda e l'impressione è quella di non avere sete, si perdono comunque liquidi, anche se in misura minore.

Spesso abbiamo l'impressione che bere qualcosa di freddo ci disseti di più, ma una bevanda fredda, prima di essere assorbita, deve sostare nel nostro stomaco per essere riscaldata e non riesce quindi a idratare realmente il nostro corpo. Meglio quindi bere acqua appena fresca o a temperatura ambiente, solo così il nostro corpo avrà subito a disposizione uno dei suoi più importanti alimenti!

Anticipiamo la sete!

La sensazione di sete è la spia della carenza d'acqua. Si tratta però purtroppo di una manifestazione tardiva, che compare quando ormai la disidratazione è già in atto. Bisogna quindi prevenirla attraverso la regolare assunzione di liquidi prima, durante e dopo la prestazione.

Linee guida per una sana alimentazione



BILANCIA I NUTRIENTI E MANTIENI IL PESO

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

PIÙ È MEGLIO

2. Più frutta e verdura
3. Più cereali integrali e legumi
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

MENO È MEGLIO

5. Grassi: scegli quali e limita la quantità
6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
7. Il sale? Meno è meglio
8. Bevande alcoliche: il meno possibile

SCEGLI LA VARIETÀ, LA SICUREZZA E LA SOSTENIBILITÀ

9. Varia la tua alimentazione: come e perché
10. Consigli speciali per...
11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche
12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire



Ministero della Salute

Alimentazione **11** e lode



Piccolo vademecum
per una alimentazione in salute



- 1 Osserva** una alimentazione varia ed equilibrata sia sul piano qualitativo che quantitativo.
- 2 Non saltare** la prima colazione. Fornisce una buona energia per affrontare gli impegni della giornata.
- 3 Consuma** giornalmente 4-5 porzioni di frutta e verdura, preferibilmente di stagione.
- 4 Bevi** almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche senza aspettare di avere sete.
- 5 Cucina** con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.
- 6 Fai attenzione** alle modalità di preparazione degli alimenti: non eccedere nei condimenti.
- 7 Limita** il consumo del sale e preferisci quello iodato.
- 8 Non consumare** troppi dolci e bevande zuccherate; aumenta, in casa, la scelta di frutta e verdura limitando la disponibilità di alimenti e snack troppo calorici.
- 9 Limita** il consumo di bevande alcoliche, evitandolo in gravidanza.
- 10 Coinvolgi** il tuo bambino nella preparazione dei diversi alimenti. Giocando con i colori e le differenti consistenze, imparerà a conoscerli.
- 11 Leggi** l'etichetta prima di acquistare un alimento per conoscere cosa contiene, e per essere informato, tra l'altro, sul contenuto di energia e di nutrienti.



LARN

Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana

V REVISIONE

#2

Porzioni standard LARN V revisione



→ Focus on: CARNE, PESCE, UOVA

ALIMENTO	PORZIONE STANDARD	UNITÀ DI MISURA "PRATICA"
Carne bianca o rossa Frattaglie	100 g	
Salumi	50 g	
Pesce, molluschi e crostacei freschi/surgelati	150 g	
Pesce, molluschi e crostacei conservati	50 g	
Uova	50 g	

La porzione standard è la quantità di alimento di riferimento riconosciuta ed identificabile sia dagli operatori del settore nutrizionale e alimentare sia dalla popolazione. **La porzione standard, quindi, non è una raccomandazione della quantità da consumare** (definita invece sulla base delle frequenze di consumo e delle indicazioni per la prevenzione).

#1

Porzioni standard LARN V revisione



→ Focus on: LATTE E DERIVATI

ALIMENTO	PORZIONE STANDARD	UNITÀ DI MISURA "PRATICA"
Latte Yogurt e lattici fermentati	125 mL 125 g	
Formaggi freschi (≤ 25% di grassi)	100 g	
Altri formaggi (>25% di grassi)	50 g	

La porzione standard è la quantità di alimento che si assume come unità di riferimento riconosciuta ed identificabile sia dagli operatori del settore nutrizionale e alimentare sia dalla popolazione. **La porzione standard, quindi, non è una raccomandazione della quantità da consumare** (definita invece sulla base delle frequenze di consumo e delle indicazioni per la prevenzione).

#4

Porzioni standard LARN V revisione



→ Focus on: CEREALI (E DERIVATI), TUBERI

ALIMENTO	PORZIONE STANDARD	UNITÀ DI MISURA "PRATICA"
Pasta, cous cous, riso, farro, orzo ...	80 g	
Pane	50 g	
Cracker, grissini, friselle, tarallini, gallette ...	30 g	
Brioche, biscotti, merendine, barrette ...	30 g	
Cereali per la colazione e fette biscottate	30 g	
Patate	200 g	

La porzione standard è la quantità di alimento che si assume come unità di riferimento riconosciuta ed identificabile sia dagli operatori del settore nutrizionale e alimentare sia dalla popolazione. **La porzione standard, quindi, non è una raccomandazione della quantità da consumare** (definita invece sulla base delle frequenze di consumo e delle indicazioni per la prevenzione).



L'alimentazione dello sportivo deve ispirarsi alle caratteristiche fondamentali del "Modello Alimentare Mediterraneo" senza necessità di ricorrere a diete alla moda e all'uso di integratori, quasi sempre non sufficientemente suffragati da una solida sperimentazione e dall'approvazione della comunità scientifica.

Di che stile (di vita) sei?

Scopri
le occasioni
per favorire
il tuo
benessere!

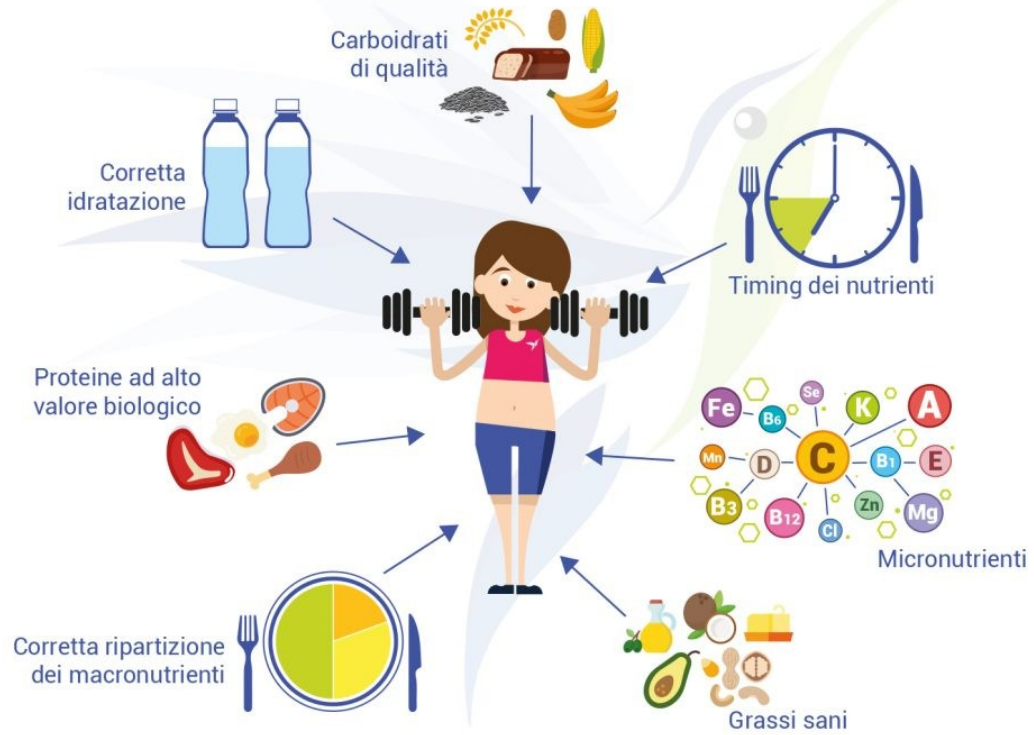


Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



Ministero della Salute

OBIETTIVI NUTRIZIONALI DI UNO SPORTIVO



I BENEFICI DELLO SPORT



Thank you!

«Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto, né in eccesso, avremmo trovato la strada giusta per la salute»

Ippocrate, 460-377 a.C.

