

**L'ALIMENTAZIONE
NELL'ATLETA:
QUOTIDIANITA'
ALLENAMENTO
*E PERFORMANCE***

GIACOMO ASTRUA

- ▶ DIETISTA
 - ▶ SAN LUIGI DI ORBASSANO - DIABETOLOGIA E DISLIPIDEMIE
 - ▶ STUDIO EQUILIBRA - VIA C. COLOMBO 10, TORINO
-
- ▶ giacomo.astrua@gmail.com
 - ▶ 3667436589

▶ L'ALIMENTAZIONE
RIGUARDA TUTTI ALMENO
3 VOLTE AL GIORNO.



- ▶ **SOPRAVVIVENZA**
- ▶ **SALUTE/BENESSERE**
- ▶ **PERFORMANCE**

MIGLIORAMENTO DELLA PRESTAZIONE ATLETICA

- ▶ TECNICA
- ▶ APPROCCIO MENTALE-PSICOLOGICO
- ▶ PERFORMANCE ENERGETICA:
 - ▶ POTENZA MUSCOLARE
 - ▶ RISERVE ENERGETICHE

LIPIDI (GRASSI)

- ▶ MOLTA ENERGIA MA DISTRIBUITA LENTAMENTE.

ATTENZIONE ATLETE!!!



PROTEINE

- ▶ FONTE ENERGETICA SECONDARIA
- ▶ PREVALENTE FUNZIONE STRUTTURALE



CARBOIDRATI

► PRINCIPALE FONTE ENERGETICA



ACQUA - SALI MINERALI E VITAMINE

- ▶ ALLA BASE DI QUALSIASI PROCESSO BIOCHIMICO



AUMENTO DELLA POTENZA MUSCOLARE E DELLE RISERVE ENERGETICHE



L'ALIMENTAZIONE SI ADATTA AL TIPO DI ATTIVITA' FISICA



MECCANISMI ENERGETICI

- ▶ AEROBICO: MISCELA GRASSI E CARBOIDRATI
- ▶ ANAEROBICO: GLICOLISI (CARBOIDRATI)
- ▶ ANAEROBICO: FOSFATI

STIMA DEI FABBISOGNI E CREAZIONE DI UNO SCHEMA ALIMENTARE

- ▶ SESSO
- ▶ ETA'
- ▶ ANAMNESI ALIMENTARE
- ▶ MISURAZIONI ANTROPOMETRICHE (PESO, ALTEZZA, M.MAGRA E GRASSA)
- ▶ SPECIALITA'

CASO CLINICO - 400 mt

- ▶ MASCHIO
- ▶ 18 anni
- ▶ 180 cm
- ▶ 72 kg
- ▶ STUDIA
- ▶ SI ALLENA ALLE 15 H O ALLE 18 H

- ▶ **Colazione:** 80-100 g di pane con miele o marmellata/cornflakes, tè, caffè
- ▶ **Metà mattina:** 1 frutto, 1 yogurt, 4 noci o mandorle
- ▶ **Pranzo:** 100-120 g pane o primo piatto, verdura, (secondo piatto), frutto
- ▶ **SE SI ALLENA ALLE 15 h**
 - ▶ **DOPO ALLENAMENTO:** 1g di CHO pro kg e 0,5 di Pr:
pane prosciutto e 1 succo di frutta
 - ▶ **CENA:** SECONDO PIATTO 200 g, 50 g di primo o pane, verdura, frutta
- ▶ **SE SI ALLENA ALLE 18 h**
 - ▶ **PRE ALLENAMENTO:** PAVESINI, pane e marmellata o miele
 - ▶ **CENA:** SECONDO PIATTO 200 g, 100 g di primo o pane, verdura, frutta
- ▶ **ACQUA 2,5 L MINIMO!!!!**

PREGARA

- ▶ CARICO DI CARBOIDRATI (DIPENDE DALLA SPECIALITA')
- ▶ ESCLUSIVAMENTE CARBOIDRATI (COMPLESSI E A RAPIDO)

GLICEMIA/GLICOGENO

=

PRESTAZIONE

L'ALIMENTAZIONE MIGLIORA LA PRESTAZIONE



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of purple and blue, primarily concentrated on the right side of the frame. The shapes include triangles and polygons, creating a modern, layered effect. The text is centered horizontally and set against a plain white background.