



## Consigli alimentari per l'uomo sportivo

L'attività fisica, insieme ad una corretta alimentazione, è una sana abitudine da coltivare sin da bambini. Negli adulti, almeno 2 giorni alla settimana dedicati all'attività fisica e abitudini alimentari equilibrate contribuiscono a prevenire il sovrappeso, il diabete, l'ipertensione e i disordini lipidici.

Il fabbisogno energetico (FE) dell'uomo adulto dipende fortemente dal tipo di attività fisica. La tabella riporta le calorie necessarie secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione, ed SICS 2014) rispetto alle diverse età, peso e altezza per l'uomo sportivo e lo sportivo agonista.

| Età<br>(anni) | Altezza<br>(cm) | Peso (Kg) | FE (Kcal/die) |          |
|---------------|-----------------|-----------|---------------|----------|
|               |                 |           | Sportivo      | Agonista |
| 18-29         | 150             | 50.6      | 2540          | 3050     |
|               | 160             | 57.6      | 2730          | 3270     |
|               | 170             | 65.0      | 2920          | 3510     |
|               | 180             | 72.9      | 3130          | 3760     |
|               | 190             | 81.2      | 3350          | 4020     |
| 30-59         | 150             | 50.6      | 2540          | 3050     |
|               | 160             | 57.6      | 2680          | 3220     |
|               | 170             | 65.0      | 2830          | 3400     |
|               | 180             | 72.9      | 2990          | 3590     |
|               | 190             | 81.2      | 3160          | 3790     |

Fra i nutrienti fondamentali per supportare le specifiche necessità dell'uomo ci sono le vitamine del gruppo B che contribuiscono al normale metabolismo energetico e il magnesio, coinvolto nelle funzioni muscolari.

### COMPOSIZIONE CORPOREA NELLO SPORTIVO

L'esercizio fisico è finalizzato al mantenimento della salute e della forma fisica. Si può accompagnare ad una riduzione del peso corporeo e della massa grassa. L'attività fisica (anche se moderata) associata ad una dieta troppo restrittiva potrebbe non garantire la conservazione della massa magra. Per questo l'alimentazione dello sportivo deve essere particolarmente equilibrata e ricca di carboidrati, proteine, vitamine e minerali.

### CINQUE REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

L'uomo che pratica sport può seguire una dieta di tipo mediterraneo, adeguata alle sue esigenze che cambiano durante l'attività sportiva. L'esigenza primaria è quella di reintegrare i minerali persi con la sudorazione e di aiutare il corpo al miglior utilizzo delle risorse energetiche. Per questo sono necessarie tutte le vitamine, i sali minerali, le proteine e i carboidrati: un integratore multivitaminico/multiminerale aiuta a stabilire un buon recupero di quanto utilizzato nello sport aiutando il fisico nella produzione di energia, nel trasporto dell'ossigeno, vero elemento vitale dell'uomo, nell'azione muscolare e nella crescita.



- Non saltare mai la colazione
- Bere molta acqua anche durante l'allenamento
- Assumere alimenti ricchi di carboidrati nel pasto precedente l'attività fisica
- Assumere frutta, verdura, e cibi ricchi di proteine nel pasto successivo all'allenamento
- Evitare i dolci, le salse, i fritti, i formaggi fermentati e l'alcool, specie prima e/o subito dopo l'allenamento.

*I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.*

Cordialmente

Il suo farmacista