



ALIMENTAZIONE E NUOTO



Veronica Faccani
nutrizionista

PUNTI CENTRALI DI OGGI

- 01.** QUALCHE CONSIGLIO GENERALE
- 02.** COME GESTIRE I PASTI IN BASE AGLI ORARI DI ALLENAMENTO
- 03.** ESEMPI PRATICI
- 04.** INTEGRAZIONE

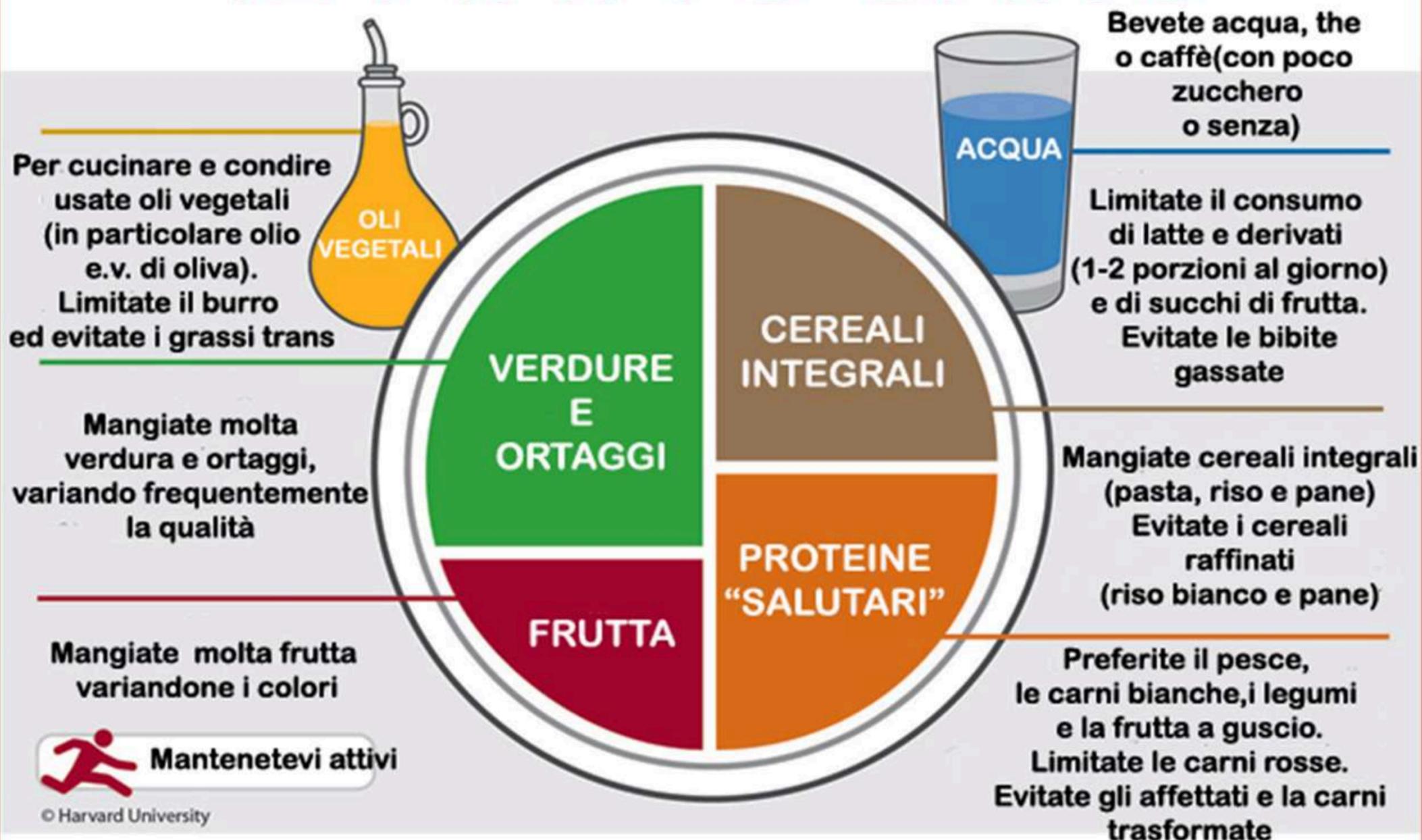
A woman with dark curly hair, wearing a white one-piece swimsuit with a lace-up front, is floating on her back in clear, vibrant blue water. Her arms are outstretched horizontally, and her head is tilted back, suggesting a state of relaxation or freedom. The water's surface is rippled with light, creating a shimmering effect. The overall mood is serene and refreshing.

**QUALCHE CONSIGLIO
GENERALE**

01. QUALCHE CONSIGLIO GENERALE

- Fare sempre **colazione**
- Non saltare i **pasti** (3 pasti + 2 spuntini)
- **Variare** la propria alimentazione ogni giorno, sperimentando cibi nuovi
- Trovare una **propria regolarità** nei pasti (organizzazione, orari, impegni)
- Consumare quotidianamente **frutta e verdura**, preferibilmente di stagione
- Non sostituire la frutta con i **succhi** di frutta
- Consumare alimenti integrali, poco elaborati e processati ed evitare cibi raffinati, zuccheri semplici, alimenti fritti e **junk food**
- Non guardare TV/computer/cellulare durante il pasto e riscoprire la **convivialità**

IL PIATTO SANO



© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



01. L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

- Bere 2 litri di acqua al giorno
- Preferire l'acqua alle bevande zuccherate e gassate
- Aiutarsi con the, tisane, acque aromatizzate
- Bisognerebbe anticipare lo stimolo della sete



01. L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

La **sudorazione** è il meccanismo necessario per ridurre la T° corporea, che si eleva rapidamente con l'attività fisica.

Una **perdita del 2% del peso corporeo** in acqua riduce la capacità di prestazione sportiva.

Il sudore contiene **sali minerali**: vengono persi soprattutto sodio e cloro. Potassio, magnesio e calcio vengono persi in minori quantità.

Disidratazione significa:

- Ridotti livelli di resistenza e capacità di recupero
- Affaticamento
- Crampi muscolari e dolore articolare
- Annebbiamento mentale
- Palpitazioni e ipotensione



01. SALI MINERALI

La principale fonte di rifornimento dei minerali è l'**acqua**.

- **CALCIO**: importante per ossa e denti, per la trasmissione degli impulsi nervosi, per la contrazione muscolare e per la coagulazione del sangue. È presente in acqua, latte e derivati, mandorle, molte verdure, fichi secchi, legumi, semi di sesamo.
- **FERRO**: componente essenziale dell'emoglobina. La sua carenza (anemia) si manifesta con un senso di fatica diffuso, sintomo che si accentua negli allenamenti stressanti. La forma biodisponibile è nelle carni e uova, ma non dobbiamo dimenticare le fonti vegetali.
- **MAGNESIO**: è coinvolto nell'attività muscolare e nella sintesi delle proteine. Le migliori fonti sono i legumi, la frutta secca e i cereali integrali, ma anche carne e uova.
- **POTASSIO**: facilita la contrazione muscolare e regola il bilancio idrico e l'equilibrio acido-basico. Lo troviamo soprattutto in legumi e frutta.

A high-angle, top-down view of a swimmer in a pool. The swimmer is wearing a white cap and goggles, and is positioned in the lower-left quadrant of the frame. The pool is divided into lanes by black lane lines. The water is clear and blue, with light reflecting off the surface, creating a pattern of ripples and highlights. The overall tone is bright and energetic.

**COME GESTIRE I PASTI IN
BASE AGLI ORARI DI
ALLENAMENTO**

O2. 14.30- 16.30

Essendo a ridosso dall'uscita da scuola, non ci sarà tanto tempo per mangiare, ma soprattutto per digerire. Di nuovo, dobbiamo preferire cose che non appesantiscano, ma allo stesso tempo diano l'energia necessaria.

Si può fare un pranzo leggero o a casa o da portare dietro, mentre si può rinforzare la merenda di metà mattina.

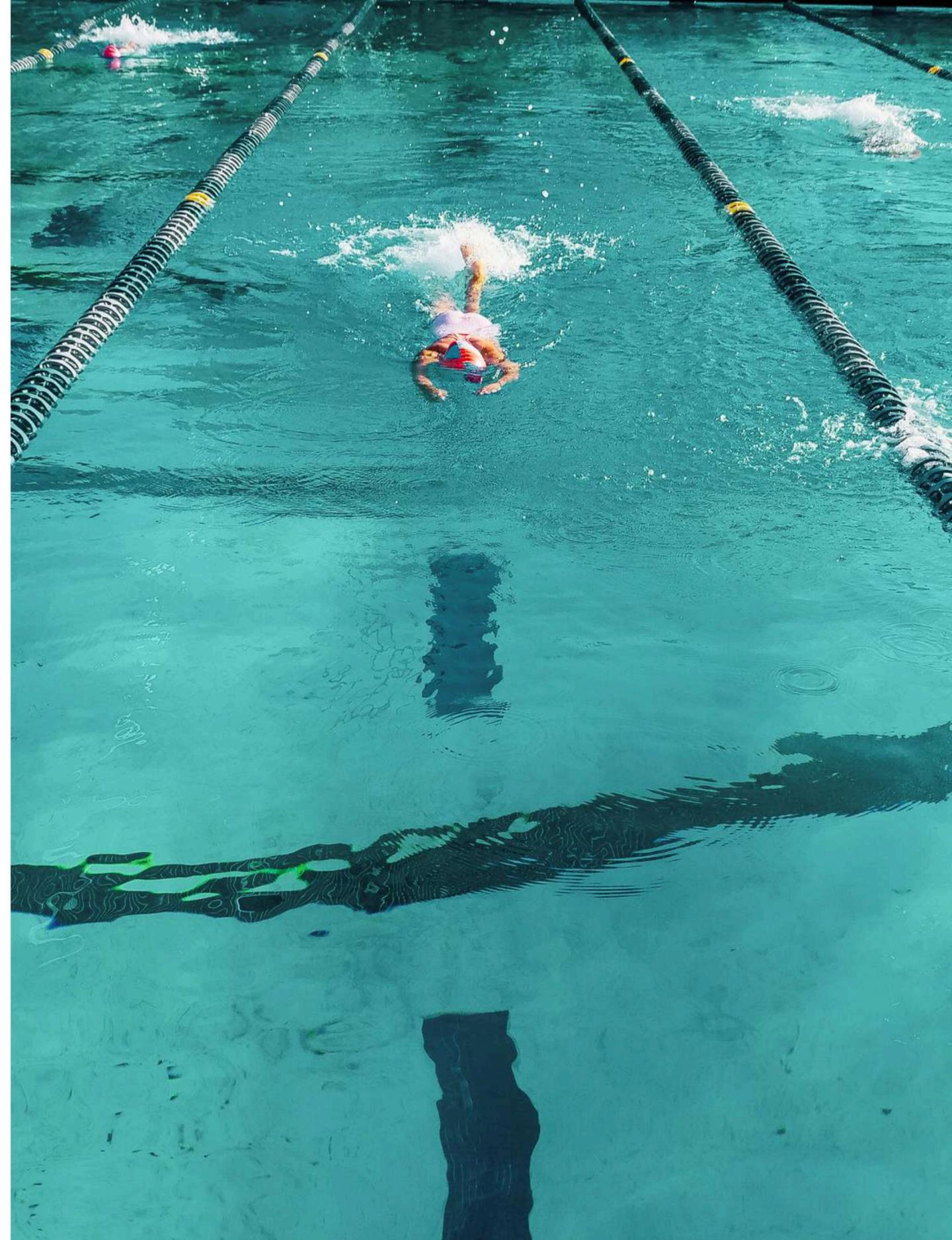
Oppure, se c'è tempo di anticipare il pranzo in un intervallo, ad esempio verso le 11.00, poi prima di andare in piscina basterà una merenda.



O2. 16.45- 17.30

Si ha tempo di fare un pranzo completo. In base all'orario del pranzo si può valutare una merenda prima di andare in piscina.

Post allenamento facciamo merenda, possibilmente abbinando una componente proteica con il carboidrato.



02. 18.30-20.30

Sicuramente è necessario fare merenda prima di andare a nuoto.

In base a quanto tempo prima lo si fa, cambia la complessità:

- Se ad esempio lo facciamo verso le 16.30/17.00 c'è abbastanza tempo per digerire e può essere più "pesante"
- Se lo facciamo alle 17.30/18.00 deve essere più digeribile

Una volta tornati a casa, si cena.

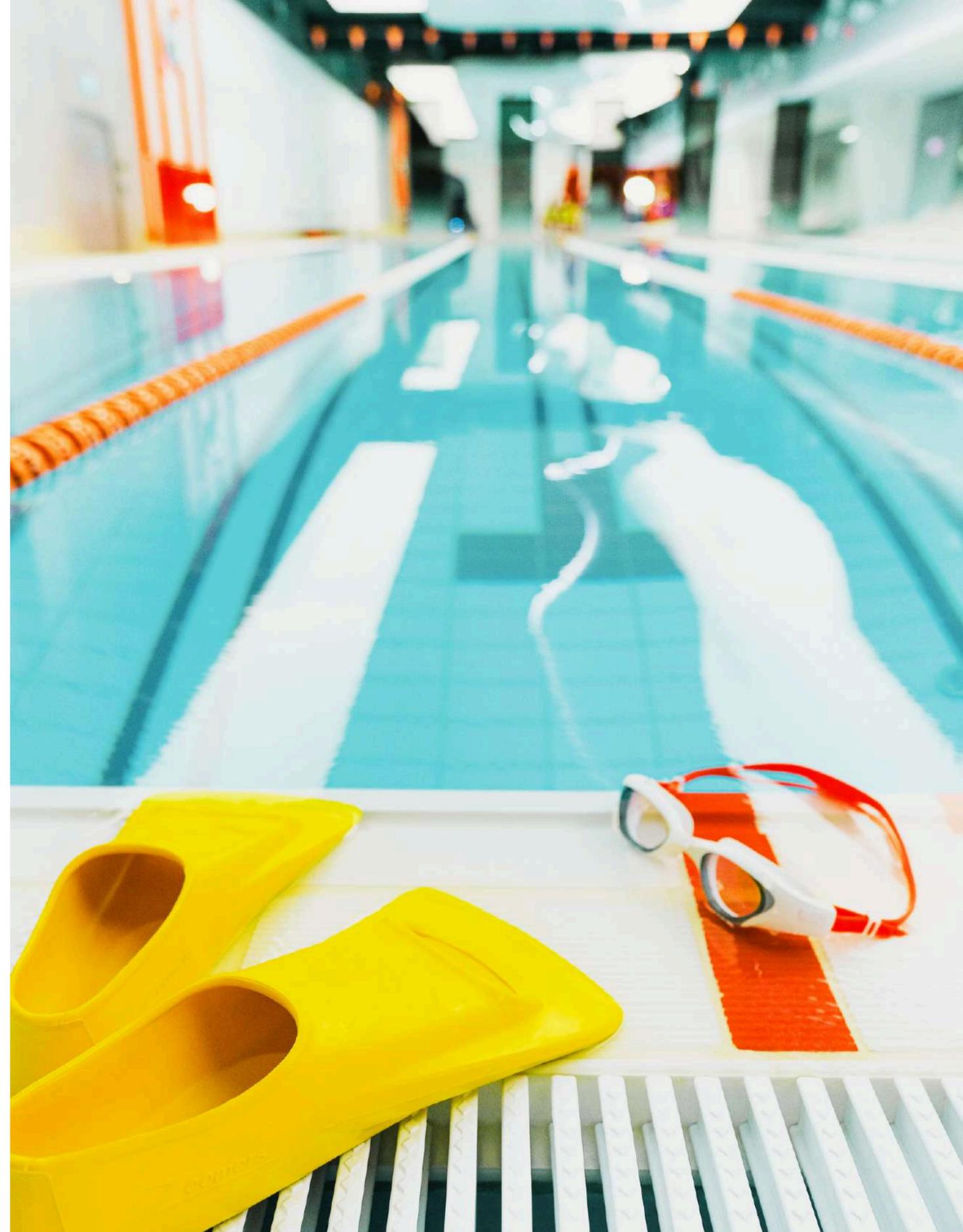


O2. 6.45-8.15

Prima dell'allenamento, cercare di fare almeno una parte di colazione, non andare a digiuno.

Preferiamo qualcosa di facilmente digeribile, che non appesantisca, ma che dia energia e per fare questo sfruttiamo i carboidrati.

Dopo l'allenamento inseriamo una "seconda colazione", più equilibrata e completa, che ci faccia recuperare bene.





ESEMPI PRATICI



03. ESEMPI PRATICI

Pre-allenamento delle 14.30

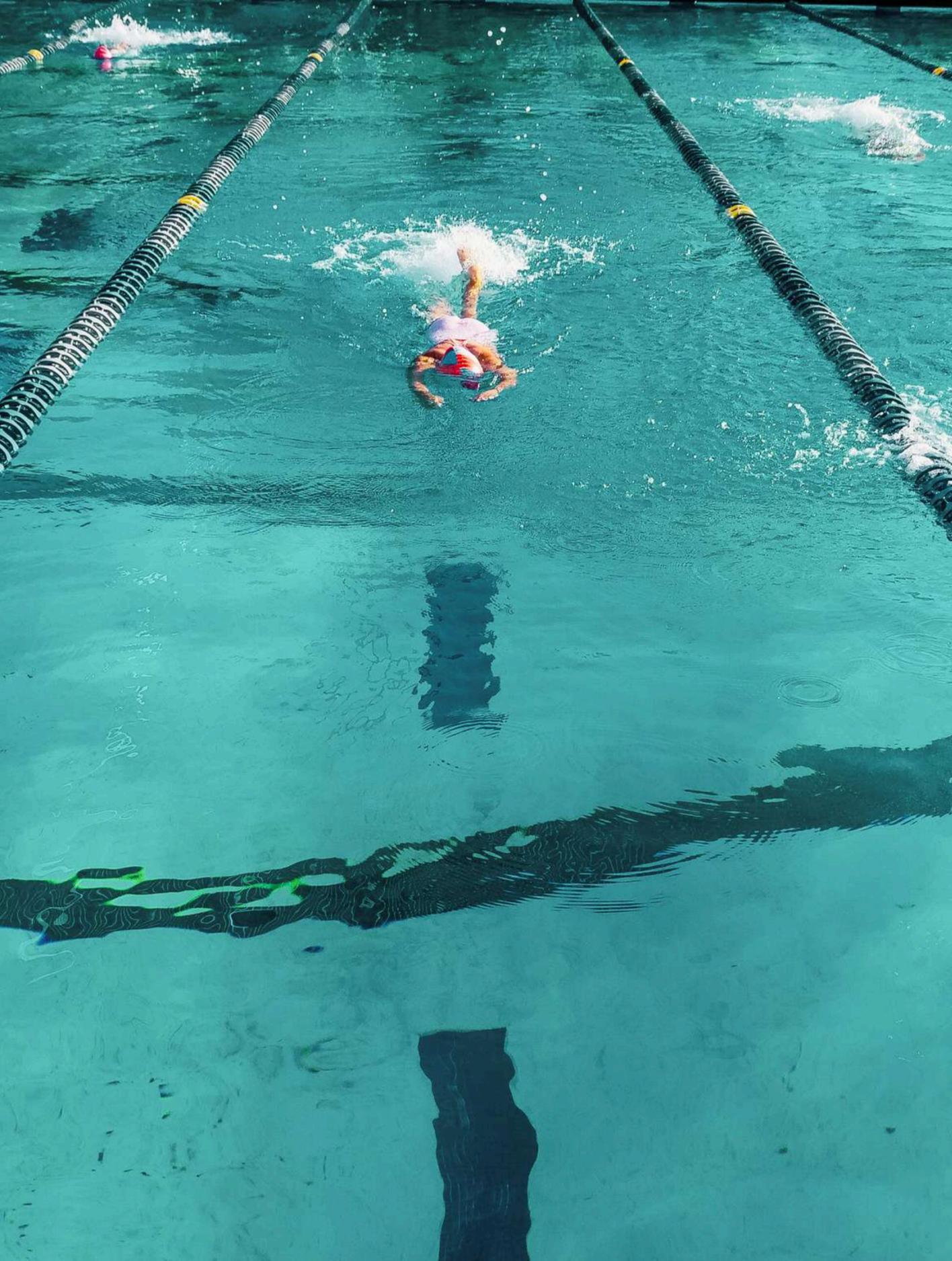
- Panino con affettato, hummus, formaggio semistagionato, frittata, tonno
- Pasta o riso con sughi semplici (pomodoro, bianco, tonno, zucchine)



03. ESEMPI PRATICI

Post-allenamento alle 16.30

- Banana/altra frutta zuccherina e parmigiano
- Yogurt con frutta o cereali
- Gallette di riso e fesa di tacchino
- Barretta ai cereali e parmigiano
- Pane con burro di arachidi e marmellata
- Pancake con frutta



03. ESEMPI PRATICI

Pre-allenamento delle 16.45

- Frutta
- Pacchetto di cracker o taralli
- Barretta ai cereali
- Pane con olio o marmellata



03. ESEMPI PRATICI

Post-allenamento alle 17.30

- Banana/altra frutta zuccherina e parmigiano
- Yogurt con frutta
- Gallette di riso e fesa di tacchino
- Barretta ai cereali e parmigiano
- Pane con burro di arachidi e marmellata
- Pancake con frutta



03. ESEMPI PRATICI

Pre-allenamento delle 18.30

- Frutta (+yogurt/parmigiano)
- Pacchetto di cracker o taralli (+yogurt/parmigiano)
- Barretta ai cereali (+yogurt/parmigiano)
- Pane con olio e.v.o. o con affettato magro
- Pane/fette biscottate con marmellata o miele o burro di arachidi/crema di nocciole

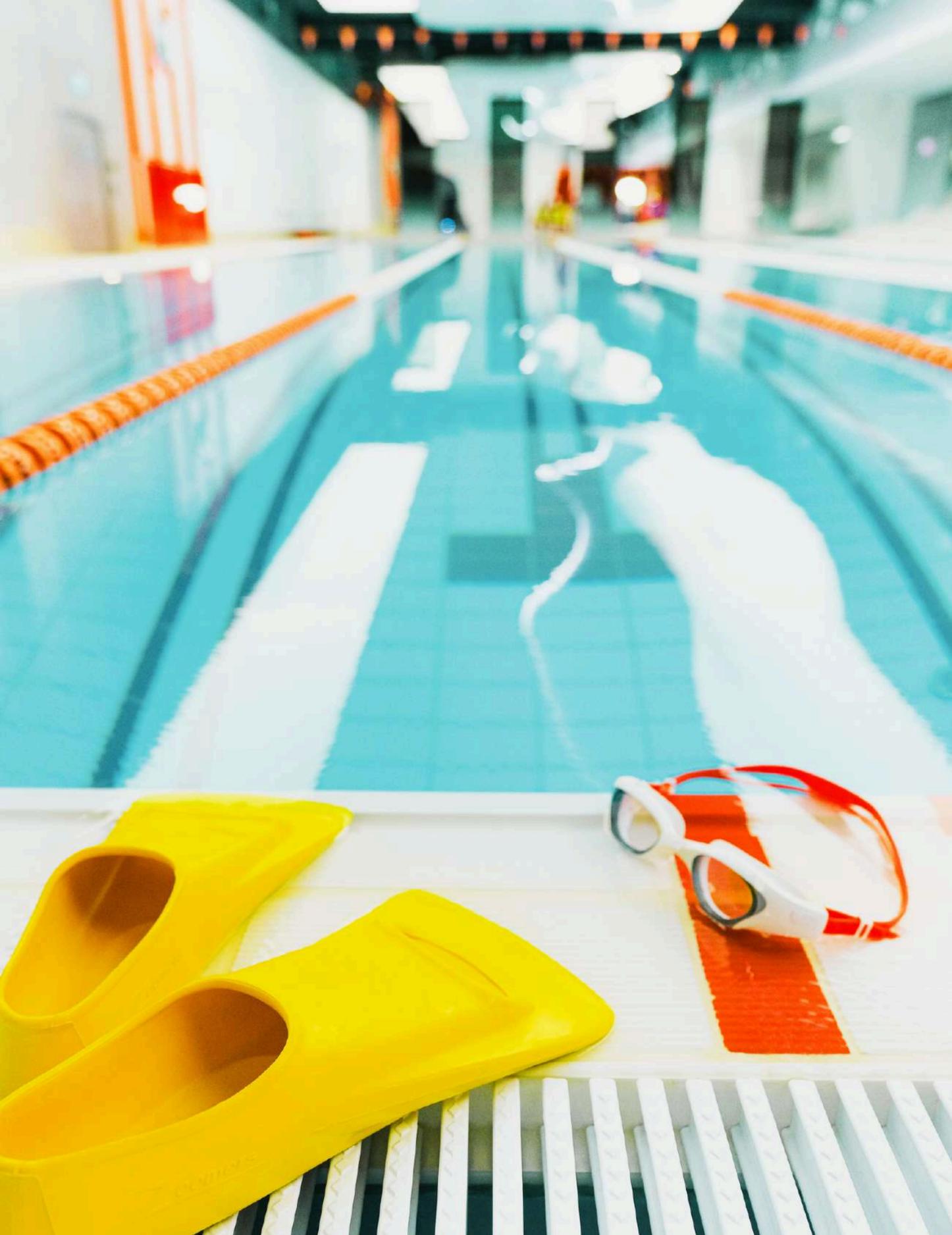


O3. ESEMPI PRATICI

Post-allenamento alle 20.30

Si cena con piatto unico: carboidrati, proteine e verdure.

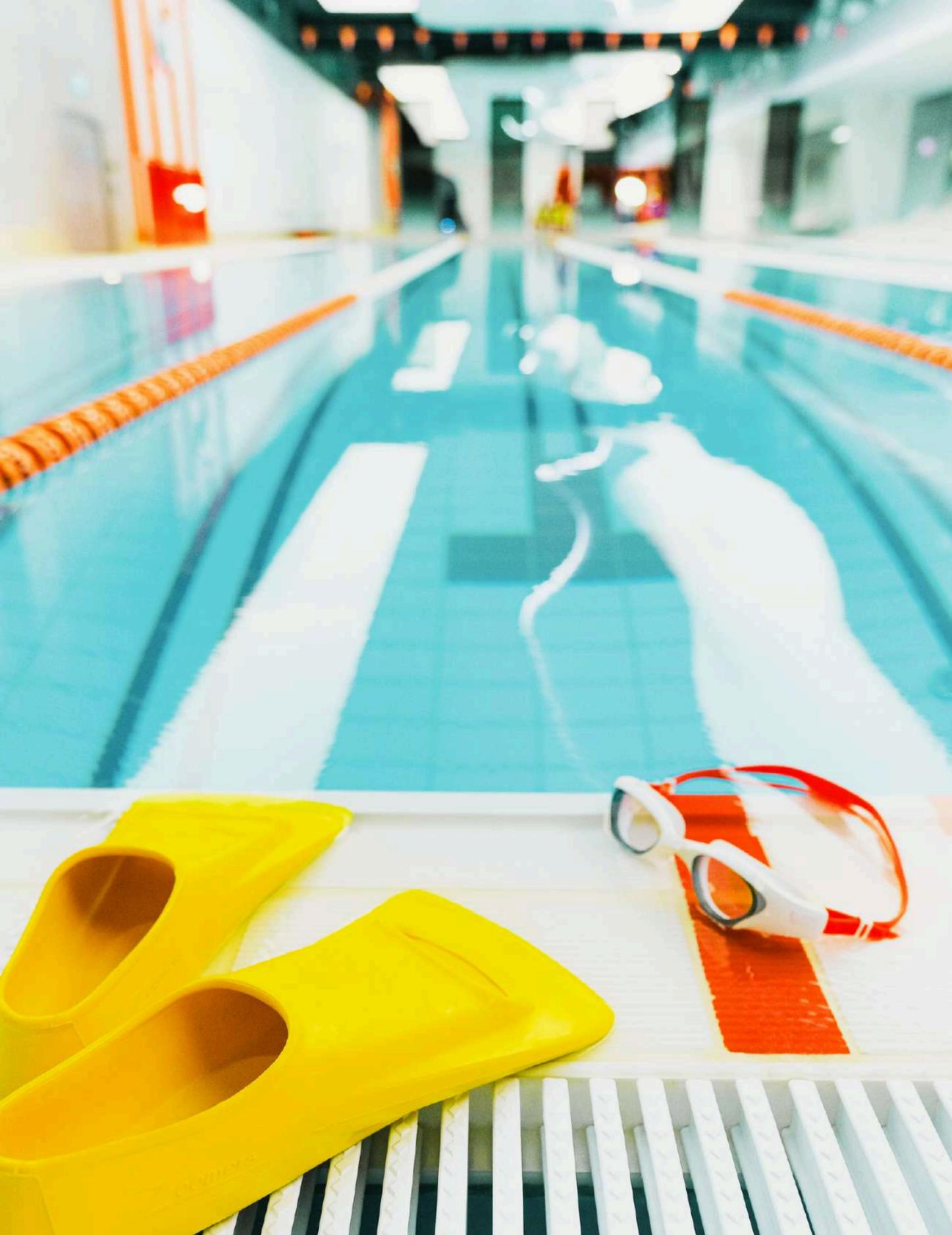
Possiamo preferire le proteine "nobili", ma non è legge.



03. ESEMPI PRATICI

Pre-allenamento delle 6.45

- Pane con olio e.v.o. o con affettato magro
- Pane/fette biscottate con marmellata o miele
- Cereali o biscotti con latte vegetale



03. ESEMPI PRATICI

Post-allenamento alle 8.30

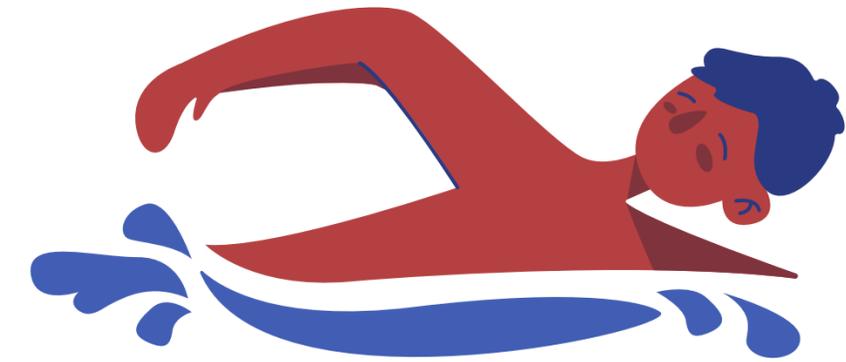
- Pane/fette biscottate, ricotta e miele
- Porridge con frutta, cioccolato e yogurt
- Yogurt greco con cereali o biscotti e frutta
- Gallette di riso/pane e fesa di tacchino
- Pane e affettato vegetale/hummus
- Latte e cornflakes



INTEGRAZIONE

O4. INTEGRAZIONE

Allenamento di <1h: non serve integrazione, è sufficiente una borraccia con acqua o al massimo con aggiunta di sali minerali, soprattutto in estate.



Allenamento di >1h:

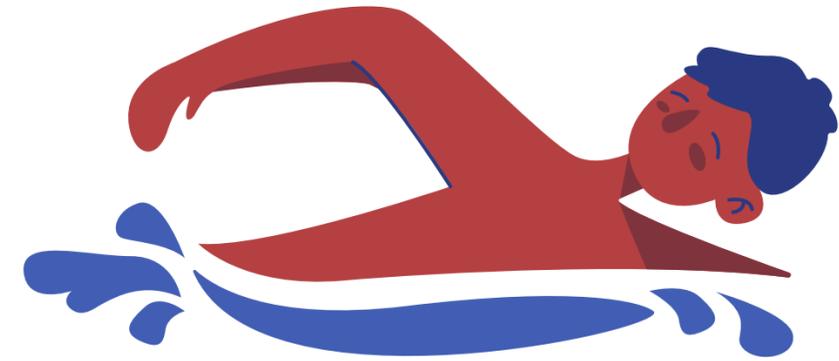
- 1-2 ore: 30g di carboidrati/ora
- >2 ore: aumentare a 60g /h e anche a 90g/h se l'allenamento è oltre le 2,5h.

! Valutare tolleranza intestinale!

- BCAA o WHEY in borraccia per allenamenti prolungati e se ci sono crampi muscolari.

O4. INTEGRAZIONE

- **Antiossidanti:** dipende!
- **Multivitaminico:** in periodi particolarmente intensi
- **Sali minerali:** sale 2g/ora in allenamenti prolungati. Meglio inserire un mix bilanciato di elettroliti.
- **Omega-3:** se serve, in base all'alimentazione



GRAZIE PER AVER PARTECIPATO



Veronica Faccani
nutrizionista

veronica@nutrizionistaveronicafaccani.it

3381066694