



Comune San Giovanni Lupatoto



ALIMENTAZIONE NELLE DISCIPLINE DI “ENDURANCE”

Prof. Massimo Pasi
Coordinatore Area Medica I.U.T.A.

Nutraceutica

Nome dato a quella branca della ricerca scientifica, svolta in numerosi laboratori, sugli alimenti che svolgono una funzione benefica sulla salute.

Con una corretta alimentazione è possibile prevenire, ed in parte curare, numerose patologie: obesità, malattie dell'apparato cardiovascolare, diabete, osteoporosi, degenerazioni senili, molte forme tumorali (il 70% dei tumori è correlato allo stile di vita: il 30% all'alimentazione, il 30% al fumo, il 5% all'obesità, solo il 3% allo smog!!!).

Con una corretta alimentazione è possibile raggiungere e mantenere la forma fisica necessaria per l'ottenimento di risultati sportivi ottimali.

[www.istitutotumori.mi.it/istituto/documenti/cittadino/
il_cibo_dell'uomo.pdf](http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/documenti/cittadino/il_cibo_dell'uomo.pdf)
IL CIBO DELL'UOMO (Prof. F. Berrino)

- **Prediligere cibi a basso indice glicemico**
- **Mangiare carne bianca al max. 2/3 volte a settimana**
- **Evitare carne rossa** (max. 1 volta la settimana), **salumi e insaccati, zuccheri raffinati, burro e grassi animali in genere**
- **Non più di 2 uova a settimana**
- **No grassi saturi e idrogenati**
- **Limitare latte** (sostituire con soia o altri derivati vegetali) **e latticini** (preferire formaggi freschi o di capra, 4/5 volte a settimana). **No caffelatte**
- **Ridurre il sale a 1/5 di quello che siamo abituati ad usare: sostituirlo con spezie, prezzemolo, rucola, peperoncino, ...**

Gruppi di Alimenti

- **Alghe e Germogli** (soia, quinoa, orzo, ...)
- **Semi oleosi e Olio di oliva e di lino**
- **Spezie ed Erbe aromatiche** (ricche di Calcio)
- **Aglio e Cipolla**
- **Verdure verdi** (cavoli e famiglia, spinaci, ...)
- **Verdure arancioni** (carote, pomodori, ...)
- **Frutta e Verdura rosse**
- **Legumi**
- **Pesce azzurro**
- **Frutta secca**
- **Malto e cioccolato fondente**

- **Bere almeno 1,5/2 litri di ACQUA al giorno** (può essere sostituita in parte da spremuta di arance rosse)
- **Prediligere alimenti integrali** (sia pasta che riso) e **soprattutto cereali** (orzo, grano saraceno, kamut, farro, ...)
- **Frutta e verdura** (cruda e cotta) **in tutti i pasti**
- **Pesce almeno 3 volte a settimana**
- **Olio extravergine di oliva e semi oleosi** (sesamo, lino)
- **3-4 noci o 8 mandorle** quotidianamente
- **Cioccolato**
- **Vino rosso** (1 bicchiere)
- **ATTIVITA' FISICA**

- **80 g di cipolla al giorno diminuiscono del 20% il rischio di infarto** (proprietà antitrombotiche delle sostanze solforate)
- **Lenticchie (e gli altri legumi) contengono quasi le stesse proteine della carne, ma senza colesterolo**
- **100 g di fagioli ci forniscono circa la metà del fabbisogno giornaliero di Potassio e Fosforo, il 70% di Ferro (gli spinaci solo il 20%), quasi il 100% di Magnesio**
- **100 g di cavolfiore apportano il 100% del fabbisogno di Vitamina C**
- **Vit. A, D, E, K (liposolubili) sono contenute nei semi oleosi e nell'olio**
- **Sostanze antiinvecchiamento** (antiossidanti che combattono i radicali liberi): **Vit. A-E-C, Selenio, legumi, cereali integrali, 3 porzioni di pesce e 2 di latticini a settimana, frutta e verdura di stagione** (100 g di prugne forniscono oltre il 100% del fabbisogno giornaliero di antiossidanti; 100 g di uva o mirtilli oltre il 50%), **tè verde** (con aggiunta di zucchero e limone, che aumentano di 3 volte l'assorbimento di polifenoli),
ATTIVITÀ FISICA!

- **Una dieta “quasi” vegetariana riduce del 15% l’incidenza di tumori**
- **Broccoli, cavolfiori, cavolo nero, cavolo cappuccio, cime di rapa, ... almeno una volta a settimana riducono del 49% la frequenza di tumori alla prostata; cinque volte alla settimana del 50% i tumori alla vescica e al seno**
- **Il pomodoro riduce fortemente la frequenza di tumore alla prostata**
- **Gli agrumi sono in grado di ridurre del 40% i tumori dell’apparato digerente**
- **Il cioccolato fondente combatte lo stress (40 g al giorno per 2 settimane riducono drasticamente gli ormoni legati allo stress) e riduce l’incidenza della carie**
- **Le proteine del latte sembrano agire come “fattore di crescita” del tumore al seno (ricerche ancora in corso)**

100 km e 6 Ore

Per gare fino a 100 km è meglio evitare alimenti solidi: gel di maltodestrine.

- **Aggiungere all'acqua sali minerali e carboidrati (Hydrorace)** (mantenendo la bevanda leggermente ipotonica) **e ATP** (Adenosintrifosfato: assimilato in 40 secondi, previene la fatica e mantiene l'efficienza muscolare)
- **Integrare Vitamine e Aminoacidi (CELLFOOD Multivitamin e DNA-RNA)**
- **Spremute di arancia rossa**

100 km, 6 Ore e Trail

Preattività: **Orzo pregermogliato** (carboidrati a lento rilascio)
**3 cucchiari in acqua o spremuta d'arancia 1 ora e mezza
prima della partenza.**

Carnitina (500 mg) e **Creatina** (500 mg ogni 10 kg
di peso, max. 3 g) **1 ora prima della partenza: aumentano la
resistenza alla fatica e migliorano la nutrizione del muscolo.**

**Barretta di cereali 1/2 ora prima della partenza
(Energetika).**

CELLFOOD base o DIET.

ULTRATRAIL e 24 Ore

Durante: **Gel di maltodestrine** a rapida assimilazione e basso indice glicemico.

Barrette di cereali e/o parmigiano (piccole quantità alla volta).

Frutta disidratata.

Pastiglie di Ginseng, Eleuterococco, Guaranà (Ergotone).

Disciogliere nell'acqua sali minerali e ATP

ULTRATRAIL e 24 Ore

Dopogara (entro 30 minuti):

Aminoacidi liquidi o in gel o barretta (**Proteika**).
**Sali minerali per recupero in acqua o
spremuta d'arancia.**

GARE a TAPPE

**Preattività: Muesli con noci + miele + fermenti
lattici probiotici (Pro-Flora) 1 ora e mezza
prima della partenza.**

**Carnitina (500 mg) e Creatina (500 mg ogni 10 kg
di peso, max. 3 g) 1 ora prima della partenza: aumentano la
resistenza alla fatica e migliorano la nutrizione del muscolo.**

**Barretta di cereali 1/2 ora prima della partenza
(Energetika)**

CELLFOOD Multivitamin e DNA-RNA

GARE a TAPPE

Durante: **BERE ogni 5-10 minuti!!! (Disciogliere nell'acqua sali minerali e ATP)**
Gel di maltodestrine a rapida assimilazione e basso indice glicemico.
Barrette di cereali e parmigiano (piccole quantità alla volta).
Frutta disidratata (10-20 g). Miele.
Pastiglie di Ginseng, Eleuterococco, Guaranà (Ergotone).

GARE a TAPPE

Dopogara (entro 30 minuti):

Aminoacidi liquidi o in gel o barretta.

Frutta secca (40 g di noci e mandorle) e **miele**.

Sali minerali per recupero in acqua.

CELLFOOD Multivitamin e DNA-RNA.

GARE a TAPPE

Pranzo/cena: **Cibi con proteine e carboidrati** (verdure liofilizzate: patate, cerfoglio, piselli, ecc.).
Parmigiano, olio extravergine d'oliva, aromi in polvere o disidratati.
Bresaola (sottovuoto). Pane biscottato.
Gel di aminoacidi (Aminogel+).
Potassio e magnesio in polvere/compresse.



mpasi@massimopasi.it