

Studi e Ricerche

Share [Facebook icon] [Twitter icon] [LinkedIn icon]

ALIMENTAZIONE , INTEGRATORI E INFORTUNI

ESTRATTO DAL CONVEGNO ORGANIZZATO DALLA ASSOCIAZIONE MEDICOSPORTIVA CON LA COFARDIS A CURA DEL DR MAGNI LUCA

QUANTO INCIDE L'ALIMENTAZIONE E LA EVENTUALE INTEGRAZIONE SULLA INSORGENZA DELLE VARIE PATOLOGIE SPORT CORRELATE ?E UNA VOLTA AVVENTURO L'INFORTUNO. UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E UNA ADEGUATA INTEGRAZIONE PUO' CONTRIBUIRE AD UNA PIU' RAPIDA E COMPLETA GUARIGIONE?

PARTIAMO DALLA DEFINIZIONE DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

Direttiva 2002/46/CE, attuata con il decreto legislativo 21 maggio 2004, n. 169

"prodotti alimentari destinati ad integrare la comune dieta e che costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme predosate"

Categorie degli alimenti adattati per gli sportivi(D.M. 234 – 19/12/2002)

Integrazione energetica

Reintegrazione delle perdite idrosaline

Integrazione di proteine

Integrazione di aminoacidi e derivati

Altre (alimenti con valenza nutrizionale adattati ad un intenso sforzo muscolare)

Combinazione delle precedenti

La ricerca (ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations,Journal of the International Society of Sports Nutrition 2012, 7:7)mostra chiaramente che non assumere una quantità sufficiente di calorie e/o del tipo giusto di macronutriente può impedire gli adattamenti al training mentre gli atleti che consumano una dieta equilibrata che soddisfa le esigenze energetiche possono migliorare i adattamenti fisiologici al training

Inoltre, mantenendo una dieta carente durante l'allenamento può portare a perdita di massa muscolare e della forza, aumento della suscettibilità alle malattie, e una maggiore prevalenza di sovrallenamento.

ALIMENTAZIONE

Importante non solo per la PRESTAZIONE ATLETICA MA ANCHE

- 1) PREVENZIONE DI INFORTUNI E PATOLOGIE NELL'ATLETA
- 2) FACILITAZIONE DELLA RIPRESA DOPO UN INFORTUNO

Quali sono le patologie dell'atleta condizionata da una cattiva alimentazione ?

Dalla letteratura COSA EMERGE ?

L'alimentazione puo' influenzare l'insorgenza di patologie tendinee?

Le statistiche sugli infortuni degli atleti ci informano che i tendini e le articolazioni sono spesso soggetti a disturbi più o meno gravi che costringono a limitare le prestazioni sportive, obbligando a volte a periodi di riposo più o meno lunghi. Le cause delle tendiniti sono molteplici e fra esse vanno incluse le ossidazioni dovute alla presenza di radicali liberi che sono delle sostanze che causano danni a livello cellulare.Va subito precisato che i radicali liberi possono derivare da intensa attività fisica, specialmente da allenamenti troppo prolungati, ma anche dal fumo, da radiazioni solari e da una alimentazione scorretta.

Cosa sono i radicali liberi?

Sono passati più di cinquant'anni da quando, nel 1956, Denham Harman ha proposto la teoria dei radicali liberi, sostanze nocive che si possono accumulare diventando assai dannosi per quasi tutti i costituenti dell'organismo, (sono assai distruttivi per alcune sostanze vitali dell'organismo, e generano dei danni che causano numerose malattie.) I radicali liberi sono molecole costituite da un raggruppamento di atomi instabili, in quanto manca loro un elettrone in una delle orbite esterne.Per questo motivo essi tendono a ritornare in equilibrio prendendo l'elettrone mancante da qualsiasi molecola con la quale vengono a contatto; dopo tale contatto tale molecola diventa "ossidata" diventando a sua volta un radicale libero sono pericolosi perché hanno un'azione distruttiva nei confronti delle cellule e dei grassi che ne formano le membrane (iperossidazione).Sono anche dannosi nei confronti di alcuni costituenti cellulari come gli zuccheri e i fosfoli, gli enzimi e le proteine contenute nel nucleo.Possono persino arrivare a deteriorare il DNA (acido deossiribonucleico) alterandone le informazioni genetiche.Fortunatamente l'organismo ha dei mezzi per bloccare questa riproduzione e a catena

E allora ?

Per un atleta e' sbagliata una alimentazione abbondante, ricca di grassi e con esagerata presenza di alcool.La dieta giusta, al fine di diminuire la presenza di radicali liberi, deve avere presenza molto contenuta sia di condimenti grassi di origine animale (burro e panna) che vegetale, come l'olio d'oliva e di semi.Deve fare molta attenzione ai cibi che contengono grassi nascosti, come le carni, i formaggi, i dolci....

Quindi

1)controllare la presenza di simili cibi nella dieta normale degli atleti, badando che la loro presenza sia contenuta,

2)gestione alimenti che si possono considerare antinfiammatori, contenendo delle sostanze antiossidanti che combattono i radicali liberi.Fra questi il primo posto è occupato dagli alimenti che contengono vitamina C (presente negli agrumi, nel kiwi, nelle fragole, nelle mele ed ancora in peperoni, cavoli, broccoli, pomodori), la cui dose giornaliera consigliata è di 100-200 mg (con possibilità per gli atleti di arrivare anche a 1 g).C'è poi il beta-carotene o pro-vitamina A (presente soprattutto nel latte, nel latte, nel burro, nelle uova, negli ortaggi e nella frutta di color giallo, arancione e verde scuro: carote, broccoli, pomodori, albicocche, cachi, meloni, mirtili, pesche, ecc.), la cui dose giornaliera raccomandata è di 5000 UI, pari a 250 microgrammi di beta-carotene. Poi c'è la vitamina E (contenuta in tutti i semi oleosi: girasole, arachide, soia, vinaccioli, ecc. ed ancora negli oli extravergini e vergini e negli ortaggi verdi) e la dose consigliata è di 150-200 mcg/mmi anche i polifenoli, che sono le sostanze coloranti di molti vegetali, soprattutto quelli rosso-violetto (abbondano nelle spezie, nelle erbe aromatiche, nei frutti di bosco, nelle prugne, nell'uva rossa, ecc.). Non vanno infine dimenticati gli antiossidanti autoprodotti dal corpo umano, per i quali servono necessari degli oligoelementi: come il selenio, il rame, il manganese e lo zinco (presenti in granaglie, legumi, mandorle, pomodori, spinaci, nei lieviti e nelle aringhe, ecc.)

per fortuna ci SONO SOSTANZE CHE POSSONO NEUTRALIZZARE GLI EFFETTI NEGATIVI DEI RADICALI LIBERILGI ANTIOSSIDANTI

Vitamina c

Vitamina e

Acidi grassi polinsaturi omega 3,

I carotenoidi,

I flavonoidi,

Aminoacidi essenziali+ arginina,

Il co Q10

Gli oligoalimenti: zinco, rame, manganese,selenio

Consigli pratici per evitare le tendiniti

Privilegiare l'assunzione di alimenti che contengono le sostanze indicate, quindi molta frutta e verdura, cereali e legumi. Questi ultimi dovrebbero essere presenti fin dalla prima colazione (spremute), come i cereali integrali. Anche gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio dovrebbero basarsi sulla frutta di stagione assumere la frutta lontano dai pasti per ottenere la miglior assimilazione delle loro sostanze nutritive: i pasti principali si basino su pasta o riso, cereali e integrali e molta verdura condita con olio extravergine d'oliva o olio di vnaaccioli. La cena sia invece leggera, meglio se con una minestrina (o minestrone vegetale o passato di verdura) più un leggero secondo con molte verdure.

Questa dieta, utilissima per combattere la presenza dei radicali liberi e quindi ridurre le cause delle tendiniti, è comunque ottimale per chiunque pratichi attività sportiva.

SEMPRE DALLA LETTERATURA SAPPIAMO CHE ALCUNE PATOLOGIE POLMONARI AD ES L'ASMA POSSONO ESSERE LEGATE A SUI LIBRI ALIMENTARI

Effetto della supplementazione di vitamina C sul danno polmonare e sulle prestazioni sportive effettuate in un ambiente caldo e umido

Departamento de bioquímica e Immunologia, Universidade Federal de Minas Gerais, in Brasile.

In questo studio, sono stati analizzati l'effetto della supplementazione di vitamina C e E sul danno polmonare e le prestazioni dei corridori. Questi risultati suggeriscono che l'integrazione di antiossidanti può aiutare a diminuire il danno polmonare dei corridori nell'esercizio in condizioni avverse, ma ha poco effetto sulle prestazioni.

Un contributo all'incidenza dell'asma potrebbe inoltre derivare dal consumo eccessivo di fattori proinfiammatori, come gli acidi grassi omega-6, che stimolano il rilascio di mediatori dell'infiammazione) è quindi analizzato l'effetto di un maggior consumo di acidi grassi omega-3 rispetto agli omega-6 sulla broncoostrizione indotta da esercizio fisico:un supplemento alla dieta di olio di pesce, ricco in omega-3, riduce il restringimento bronchiale e la produzione di mediatori dell'infiammazione in atleti con broncoostrizione indotta da esercizio fisico.

La supplementazione con Omega-3 negli sportivi

Quindi

Durante i 20 giorni prima del primo test gli atleti testati hanno ingerito 6gr di olio di oliva, poi 6gr di olio di pesce nel periodo di 20 giorni che precedeva il 2 test.L'ossidazione dei carboidrati tendeva a essere meno stimolata durante l'esercizio dopo l'olio di pesce rispetto a dopo l'olio d'oliva, l'ossidazione dei grassi tendeva a essere più stimolata durante l'esercizio dopo l'olio di pesce

Delarue J et al Br J Nutr. 2003 Oct;90(4):777-786.

Altri studi hanno studiato l'utilità dell'uso di -metilsulfonilmetano (MSM) -Beta-idrossi-beta-metilbutirrato (HMB) -proteine + carboidrati NELLA PREVENZIONE DEI DANNI DA SPORT

SUPPLEMENTAZIONE CON METISULFONILMETANO (MSM)

MSM (metilsulfonilmetano, formula chimica CH3SO2CH3) è un composto naturale dello zolfo che è diventato negli ultimi anni '90 uno degli integratori più gettonati presenta sotto forma di pillole, compresse e cristallina, molto solubile in acqua calda e in molti solventi organici si trova anche in natura, facendo parte del ciclo terrestre dello zolfo. Si trova nella frutta e negli ortaggi freschi (1-5 mg/kg) e nel latte fresco non pastorizzato (2-6 mg/kg), a causa della cottura e dei trattamenti per la conservazione, la frutta, la verdura e il latte perdono gran parte del contenuto di MSM che si riduce a circa un decimo. Però nell'otte 99% della popolazione i livelli di MSM nel torrente circolatorio (0,2 mg/ml) sono del tutto normali.

benefici

Effetto antalgico (anche se in realtà non esistono patologie dolorose curate definitivamente con MSM)

azione sinergica con gli antiossidanti tradizionali

Effetto detossificante.

J Sports Med Phys Fitness. 2012 Apr; 52 (2) :170-4.

Effetto della supplementazione di metilsulfonilmetano sull'osseo-olio - danno muscolare indotto e la capacità antiossidante totale. Barmaki S, S Bahmani, Khooshkhahest F, Nahashin-Roohi B

Lo scopo di questo studio era di valutare l'effetto di 10 giorni di supplementazione con metilsulfonilmetano (MSM) sui danni muscolari indotti da esercizio fisico. Sembra che 10 giorni di supplementazione con MSM hanno permesso di ridurre il danno muscolare grazie all'effetto del MSM come antiossidante.

L'ACIDO 3-IDROSSI-3-METIL-BUTIRRICO (O B-IDROSSI-B-METILBUTIRRATO,

HMB)

HMB è un metabolita dell'amminoacido essenziale LEUCINA e viene sintetizzato nell'organismo. È stato scoperto dal Dr. Steven L. Nissen all'università dello Iowa. Nissen studiò questo metabolita come integratore alimentare. HMB fu trovato per la prima volta nei malati e in piccole quantità nel pompelmo e nel pesce. Viene venduto sotto forma di compresse in sali di calcio (calcio-beta-idrossi-beta-metilbutirrato monohidrato).

Una ricerca pubblicata sul Journal of Applied Physiology ha mostrato che l'HMB può incrementare la massa e la forza muscolare. Un articolo del 2008 su Nutrition & Metabolism fa il punto sullo stato dell'arte delle ricerche fatte sull'HMB. Tre grammi di HMB al giorno aiutano a combattere il catabolismo ed aiutano il muscolo nella ricostruzione. Gli studi evidenziano un maggior beneficio nelle persone poco allenate. Inoltre, studi scientifici ben controllati hanno trovato successo oltre che nell'ambolismo anche nella perdita di grasso corporeo in uomini di 70 anni: età il corpo umano ne produce circa 0,2-0,4 grammi al giorno.

Le dosi standard utilizzate negli studi sono tra 1,5 e 3,0 g giornalieri suddivisi in 2 somministrazioni, solitamente al mattino (quando i livelli di cortisolo sono più alti) e prima di andare a letto ed anche prima e dopo l'allenamento.

Beta-idrossi-beta-metilbutirrato (HMB), effetti sull'integrazione e la promozione della crescita e la forza muscolare. Slater GJ, Jenkins D Dipartimento di Fisiologia, Scienza dello Sport Centro di Medicina Sportiva, Australian Institute of Sport Canberra, Australian Capital Territory.

Questa letteratura recensionale relativa alla somministrazione di HMB durante l'allenamento di resistenza, solo 2 lavori sono manoscritti che compaiono in riviste peer-reviewed. I restanti 8 lavori sono pubblicati solo come abstract, rendendo difficile a rivedere criticamente la ricerca. Vi è una chiara necessità di un più stretto controllo, studi di durata più prolungata per verificare se HMB aumenta la forza e favorisce lo sviluppo dell'ipertrofia muscolare associata con l'aumento di resistenza.

Effetto di supplementazione con carboidrati e proteine sulla resistenza da danno muscolare, indotta da esercizio fisico

Sports Med Phys Fitness. 2012 Apr; 52 (2) :151-7. Samadi A, Gaeini AA, Kordi MR, Rahimi M, R Rahnama, Bambaechi E. Facoltà di Educazione Fisica e Scienze Motorie, Università di Teheran, Teheran, Iran.

I risultati di questo studio hanno mostrato che l'associazione di CHO + PRO determina una diminuzione dei livelli sierici di CK e Mb a 24 ore dopo l'esercizio fisico, ma non ha influenzato i dolori muscolari in qualsiasi punto di tempo dopo l'esercizio. Inoltre, non vi erano differenze significative tra i vari rapporti di supplementazione di CHO+PRO.

Influenza della integrazione di carboidrati-proteine sulla resistenza in bicicletta e sugli indici di sofferenza muscolare. FJ Valeriano, Sampaio RM, Todd MK, St Laurent JL. Fonte: Dipartimento di Kinesiology, James Madison University, Harrisonburg, VA 22807, USA.

Questi risultati suggeriscono che almeno alcuni dei miglioramenti segnalati sulla Resistenza con CHO + bevande Pro potrebbe essere correlata alla assunzione di calorie legale ai carboidrati. La riduzione dei markers di lesione muscolare conseguente alla ingestione di CHO + Pro sembra essere indipendente dai carboidrati e del contenuto calorico e sono stati dovuti alle bevande proteiche consumate durante l'esercizio.

Interessanti anche alcuni studi sulle fratture da stress

Fattori nutrizionali che influenzano il cambiamento della densità ossea e del rischio di frattura da stress tra giovani atlete donne di età di fondazione. JW Melroy K, Curtis M, Kelsey JL, Bachrach LK, Orendliche G, Sowers MF, Sainani KL. Fonte: Clinical Research Center, Helen Hayes Hospital, Route 9W, West Haverstraw, NY 10993, Stati Uniti d'America. jwm5@columbia.edu

Lo studio serve per identificare i nutrienti, i cibi, ed alle abitudini alimentari associate ai rischi di tenditi di frattura e le variazioni di densità ossea tra i giovani fondiste femminili.

CONCLUSIONI: In giovani atlete di sesso femminile il basso contenuto di grassi presenti nei prodotti lattiero-caseari e le variazioni nutrizionali importanti del latte (calcio, vitamina D e proteine) sono stati associati a beneficio del tono calcico e a una diminuzione del tasso di fratture da stress. Anche l'assunzione di latte associato a ulteriori benefici in termini di tono calcico e BMD in tutto il corpo.

Per l'atleta l'infortuno muscolo-scheletrico rappresenta principalmente un impedimento allo svolgimento dell'attività sportiva

infortuno

una prima fase di immobilizzazione/ipotrofia : della durata di giorni/mesi in relazione al tipo e alla gravità del danno muscolo-scheletrico, caratterizzata da cambiamenti metabolici che portano a ipotrofia muscolare con riduzione della forza e della funzionalità

una seconda fase di ritorno alla mobilità che prevede interventi di tipo fisiologico e riabilitativo per il recupero del trofismo muscolare: e della funzionalità. Una corretta strategia nutrizionale e un appropriato uso di supplementi dietetici aiutano ad ottenere una recupero ottimale perché 1)puo' intervenire nella modulazione dei processi infiammatori;

2) nella prevenzione dell'eccessiva perdita di massa muscolare e dell'aumento di grasso corporeo; 3) nel recupero del trofismo e della funzionalità dei muscoli interessati dall'infortuno

DOPO UN TRAUMA

Si innesca un processo infiammatorio necessario per la guarigione. Ma, attenzione! Anche in condizione di allenamento intenso si innesca un processo infiammatorio. Con caratteristiche diverse però.

Infortuni si ha aumento dei livelli di Tumor necrosis factor, alfa (TNF-α) e di interleuchina 6 (IL-6).Nello Storz fisico di un aumento di interleuchina 6 (IL-6) ma non di TNF-α. TNF-α Questo è importante perché il (TNF-α) INIBISCE LA SINTESI PROTEICA (responsabile di perdita di massa mn nella immobilità).

Per questo imp aumento dell'APPORTO CALORICO e dell'APPORTO PROTEICO per soddisfare i fabbisogni aumentati a causa della malattia o dell'infortuno

OSSIDO NITRICO

L'NO e' una molecola con funzione vasodilatatoria, coinvolta nei meccanismi di regolazione della pressione arteriosa e di ossigenazione dei tessuti, oltre ad essere un potente antiossidante.

IMPORTANTE PERCHE' E' grado di contrastare i processi infiammatori e favorire la rigenerazione dei tessuti

Ma cosa è l'ossido nitrico? È un gas incolore che per molti anni è stato considerato un gas particolarmente inquinante e ritenuto uno dei fattori responsabili del fenomeno noto come buco nell'ozono.

Dalla fine degli anni '70 del XX secolo fu scoperto che l'ossido nitrico svolgeva nel nostro organismo un ruolo quale mediatore intracellulare; grazie a tale scoperta, Luis Ignarro, un biochimico statunitense, vinse nel 1998 il premio Nobel per la Medicina (nel 1979 Ignarro pubblicò il primo lavoro sulla capacità vasodilatatori dell'ossido nitrico: nel nostro organismo l'ossido nitrico viene prodotto durante il processo di conversione dell'arginina in citrulina grazie all'azione delle ossido nitrico sintasi (NOS).

Ossido nitrico

MODULA LA TRASMISSIONE NERVOSA E RIUMOSCOLARE

INTERVIENE DIRETTAMENTE NELLE DIFESE IMMUNITARIE

STIMOLA LA MITOCONDRIOGENESI,

IMPEDISCE L'AGGREGAZIONE PIATRINICA (effetto antitrombotico)

assumendo regolarmente arginina si dovrebbe avere un aumento della sintesi di ossido nitrico. In realtà è abbastanza ottimistico sperare che assumendo particolari aminoacidi crescano i livelli di ossido nitrico:altra parte l'ossido nitrico reagisce con i radicali liberi e i perossidanti, che essendo molto reattivi, convertono la tiriosina delle proteine cellulari in nitrosotirosina, modificando il comportamento della proteina.

Secondo gli studi di Beckman (J.S. Beckman et al., Biological Chemistry Hoppe-Seyler, 375:81-8, 1994) le proteine che hanno subito nitratozione sarebbero collegate a patologie come SLA, infarto e aterosclerosi. L'eccesso di ossido nitrico provoca il "nitrosativo stress" delle cellule (Stamler), cioè diventa una tossina che compete con l'ossigeno.

Acidi grassi omega-3 ed omega-6

non possono essere sintetizzati dall'organismo, che non possiede gli enzimi in grado di introdurre questi doppi legami e pertanto vanno introdotti con la dieta(acidi grassi essenziali).All'interno di queste due famiglie esistono particolari composti con funzione ormonale chiamati eicosanoidi. Alcuni di essi (ac. arachidonico (ω-6) e acido aragidico (ω-3) danno origine a molecole con funzione pro-infiammatoria, altri (ac. Diomogammalinolenico (ω-6), ac. eicosapentaenoico (ω-3), ac. docosaeisanoico (ω-3) a molecole con funzione antinfiammatoria.

AA ESSENZIALI

Numerosi studi hanno dimostrato che gli aminoacidi essenziali(EAA), e soprattutto la leucina, sono in grado di stimolare la sintesi proteica muscolare e di contrastare la naturale resistenza allostimolo anabolico LEGATO AD UN INFORTUNO

L'assunzione di circa-2-4 g di leucina (≈ 0,045-0,06 g/kg) durante i pasti sembra avere un effetto fortemente stimolante sulla sintesi proteica muscolare

SUPPLEMENTI1) l'arginina, precursore dell'NO, facilita la riparazione del danno muscolare indotto dalla vasodilatazione e la sintesi di collagene 2) la L-glutamina, sostanza ad azione trofica sulle cellule, favorisce l'ingresso di acqua, glucosio ed elettroliti facilitando i processi anabolici per la sintesi di nuovo tessuto3) HMB (idrossi-metil-butirrato), metabolita della leucina, riduce l'attiva del proteasoma (azione anticatabolica) e stimola la proliferazione delle cellule satelliti e l'aumento dei livelli di IGF-1

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palaca di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellofemorale Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratonina di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato sulla maratonina di Prato

L'alimentazione del runner... 8 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva e ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA SHE CAGS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti all'Hotel Palaca il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palaca

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palaca

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palaca di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA NUTRIZIONATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l' appuntamento con la Maratonina di Prato

Appuntamento all'Hotel Palaca per affittare il meglio la Maratonina di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al Teatro Magnoni di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabilità

Il kinesiotaping... moda o realtà?

Legge Balduzzi sui certificati sportivi... ma che cosa?!

Parliamo di Fitwalking...

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INGROSSAMENTO

ALIMENTAZIONE, INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

L'ipotermia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT "BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e Infermieri a rischio Influenza! Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani... popolo di maratoneti

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSIS

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i legumi di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso?

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Espos Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport Integrato fra disabili e non disabili

La pubalgia... Il Congresso Nazionale Kinesiocenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il Dr. Luca Magni

INFORTUNI DEL PODISTA "TENDINITE DELL'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il 2° CONGRESSO NAZIONALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita!!

L'ULTRAMARATONA FA BENE O FA MALE?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonaiuti

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore!

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre!!

Doping: positivo 3% atleti

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo informativo Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 2° evento informativo del 7 e 8 maggio 2012

Chi corsa vive più a lungo!

Prevenzione infortuni e il protocollo 1+1

Quanti malori diventati tragedia nello sport!!!

Le verifiche importanti... a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smlia di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE SECONDARIA

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE il 21 05 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosity: medici sportivi, una tragedia ma evitabile allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI... SFATIAMO UN MITO... I controlli ai atleti sportivi in Italia non sono i migliori del mondo.

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Il trauma cranico sportivo

traumi cranici ricidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE

PER GLI ATLETI...Un bracciale per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

il massaggio... che toccanza!!!!

Il medico e il dramma di Muamba: «Morto per 75 minuti... Poi mi ha parlato»

La Medicalsport sarà uno degli sponsor della MARATONINA DI PRATO 2012

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA!!!

l'acqua... anche la memoria migliora!!!!

Colpo della strega... Italiani sconorono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere "AI MASCHI"!!!!

La corsa nel cardiopatico

hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO!!!

Correre nelle ore di buio... consigli per il podista

CRAMPI... Mamma mia che dolore!!!!

Il Ghiaccio...consigli per l'uso!

Riabilitazione per le amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superioro

valvolopatie e sport di squadra

Artimo e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Functional movement systems

Le Disabilità' negli sport di squadra: la cardiopatia

Le Disabilità' negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... l'FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratonina e il nuovo segno inecquivocabile del riconoscimento PRE

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACOLIMPICO

Wheelchair rugby

Mamma mia!!!! Ho il bacino spostato!!!!

11 11 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coscia che non migliora... e se fosse una MIOSITE GIGLIANTE?!

La laserterapia questa sconosciuta!!!!

Gli integratori nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... l'Hotfile!!!!

ARP THERAPY arriva all'America! la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortuni nei

il podista... sport popolato da atleti anziani...

Influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta!!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallenamento

La fascite plantare... un problema sibiloso per tutti gli sportivi

IL PANE E LO SPORT... consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

...la tazzuolina e "CAFFE" contro la fatica fisica... ma a proprio vero?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la maratonina

la maratonina 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

Le onde d'urto

Plantari si... plantari no?