

Studi e Ricerche

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

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellofemorai Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratona di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

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

L'alimentazione del runner... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva a ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA CHE CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con l'Associazione all'Hotel Palazzo il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palazzo

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palazzo

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

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA RICOSTITUITO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con gli Olisti per la preparazione della Maratona di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

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

Appuntamento all'Hotel Palazzo per affrontare al meglio la Maratona di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnoli 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 disabili

il kinesiotaping... moda o realtà?

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

Parliamo di Fitwalking...

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

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 23 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza II Ma attenzione il picco è in ascesa per tutti!

Italiani... popolo di maratoni

Le vibrazioni in medicina

AGILITÀ E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

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

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pane e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Serata fa bene al sesso!

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Esopo Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

Serata di spessore al Panathlon Prato dello Sport integrato fra disabili e normodotati

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 Maggi

INFORTUNI DEL PODISTA "CENNIE DI DELL'ACQUALEO

si è concluso con un gran successo IL IX CONGRESSO MONDIALE 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 Buontalenti

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 II

Doping: positivo 3% dilettanti

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 corre vive più a lungo!

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori diventati tragedia nello sport!!!

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

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Via Smiles di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOCOLONNARE 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 04 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosi... medici sportivi... una tragedia ma evitabile allarmarsi

La morte di un calciatore

GALANTI... SFATIAMO UN MITO... I controlli sugli 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 Bouveret?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccasana!!!!

La morte e il dramma di Muamba... Morì a ore 73 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 e posso correre al km?

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

La corsa nel cardiopatico

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

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

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

Il Ghiaccio... consigli per l'uso!

Riabilitazione delle amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvolopatie e sport di squadra

Arterie e sport di squadra

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

OBIESITA' E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Functional movement systems

La Diabete' negli sport di squadra: le cardiopatie

La Diabete' negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... il FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona... il nuovo segno ineliminabile del riconoscimento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACALIMPO

Wheelchair rugby

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

31 01 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla caviglia che non migliora... e se fosse una MIOSITE OSSIFICANTE?

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... il fiottite!!!!

ARP THERAPY arriva dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nei

il podismo... sport popolato da atleti anziani...

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta!!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallernamento

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

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

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

'na tazza di latte e 'CAFFE' contro la fatica fisica... ma a proprio rischio?

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

Estate... la stagione della FRUTTA!

la Maratona

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

La onde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share

Facebook

Twitter

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pane e acqua

In questo articolo si analizza IL PANE E L'ACQUA NELLO SPORT: consigli per l'uso



Da sempre il pane è l'alimento fondamentale dell'uomo !!!Se lo "stivale" d'Italia fosse fatto di pane lo potremmo mangiare in più di 200 modi diversi!

Le origini del pane si perdono nel lontanissimo neolitico quando i primi rudimentali tentativi di lavorare i cereali producono poltiglia di farine grasse e scure che accanto al fuoco si cuocono lentamente, senza una forma definita. Si pensa che la scoperta del pane avvenne casualmente, quando lasciata della poltiglia di cereali vicino ad un fuoco ci si accorse che si induriva cambiando sapore.

Nelle caverne degli uomini primitivi gli archeologi hanno ritrovato chicchi di cereali che venivano utilizzati come alimento integrante della carne. I chicchi di cereali venivano frantumati fra due pietre e poi mescolati con acqua per preparare una pappa cruda molto nutriente. Si pensa che la scoperta del pane avvenne casualmente, quando lasciata della poltiglia di cereali vicino ad un fuoco ci si accorse che si induriva cambiando sapore.

Il pane dell'uomo antico non aveva sicuramente nulla in comune con quello dell'uomo d'oggi, ma da quel momento è iniziato il cammino e l'evoluzione di questo alimento.

Gli Egiziani sepparono la prima grande rivoluzione mettendo a punto dei forni in cui cuocere le pagnotte a temperature maggiori e scoprendo la magica trasformazione del glutine che si formava lasciando la farina a contatto con l'acqua. Dagli egiziani le tecniche di preparazione e cottura del pane furono proseguite dai Greci che dipinsero sui loro forni terribili facce di demoni affinché tenessero lontani coloro che volevano provare ad aprirli.

La civiltà greca iniziò ad aggiungere nuove specie e nuovi aromi al pane, arrivando a creare circa 72 tipi diversi di pani...I greci raggiunsero una grande abilità nella preparazione di pane e focacce che condividevano con loro, ammorbidivano con latte, aromatizzavano con pepe e altre erbe, impastavano con il vino e il miele.

All'inizio erano le donne che si occupavano della panificazione poi furono gli uomini. I forni greci furono i primi a lavorare il pane di notte, in modo che la gente al mattino, lo trovasse cotto, fresco e croccante. Gli antichi popoli italiani coltivavano a cereali, tra cui il farro, da cui deriva la parola farina.

I Romani utilizzavano il farro anche sotto forma di focaccine salate. Solo dopo aver conquistato i greci scoprirono il pane di frumento levitato. I Romani allestirono nel 168 a.C. i primi forni pubblici in città dove lavoravano molti forni greci portati a Roma come schiavi e dedicato inizio all'era artigianale del pane, utilizzando farine bianche e più raffinate.

I romani utilizzavano due diversi tipi di lievito: uno era fatto con il miglio mescolato al vino dolce e lasciato a fermentare per un anno, l'altro con crusca di frumento lasciata a macerare per tre giorni nel vino dolce e poi fatta essiccare al sole.

I romani producevano molti tipi di pane e di focacce unendo alla pasta vari ingredienti. Per ottenere il pane piaceva molto il pane a strutto, a pranzo lo mangiavano con verdure e olive, a cena anche con le mele. Le macchine fatte di pietra di lava venivano fatte ruotare grazie allo sforzo degli schiavi o degli animali. Durante l'Impero romano Vitruvio inventò un mulino ad acqua che macinava i chicchi di cereali ma la sua invenzione non si diffuse.

Solo più tardi in Francia Quinto Candido Benigno fece costruire otto mulini mossi contemporaneamente da un forte getto d'acqua che producevano una grande quantità di farina.

NEL MEDIOEVO Nel IX e X non era facile trovare farina e pane perché i campi erano stati abbandonati durante le invasioni barbariche e non producevano raccolti sufficienti per sfamare la popolazione. Nei conventi però i monaci continuavano a coltivare i cereali e la vite.

Nei feudi che a quelepoca si diffusero in tutta Europa i contadini lavoravano nelle terre del feudatario e in cambio ricevevano una parte del raccolto e il pane che erano obbligati a cuocere nel forno del padrone.

Il pane del contadino era fatto con poca farina e molta crusca e spesso venivano utilizzati cereali meno pregiati come il miglio.

Al castello invece il feudatario aveva cibo pregiato e pane in abbondanza. Nel Medioevo il sistema più diffuso per macinare il grano era quello romano con i mulini ad acqua.

Al pane di grano era protetto da leggi severe perché era molto costoso costruirne uno tutto coloro che lo utilizzavano dovevano pagare una tassa. Il mugugno doveva sempre pesare il grano prima di macinarlo per assicurarsi il proprietario la giusta quantità di farina. Il suo lavoro veniva pagato in natura cioè in farina. I forni potevano essere il loro mestiere dopo un lungo tirocinio come garzoni. Dopo il tirocinio il garzone giurava davanti alle autorità di cuocere il pane a sufficienza e di non barare sulla qualità e quantità del pane.

La consegna del pane a domicilio è nata nel medioevo. Il garzone lo portava ai clienti dentro una garetta. I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come registro delle spese. Il fornaio era tenuto a produrre e a consegnare pane ben cotto, pena un'ammenda in denaro. Il consumatore era tutelato: se il fornaio non cuoceva bene il pane, doveva rifare l'infornata e risarcire i clienti.

Nel secolo XVII e XVIII vi furono lunghi periodi di carestia. Nel 1790 e la farina erodì più crisi e difficoltà furono diffusi alcuni trattati in cui si consigliava alla gente di sostituire la farina con altre sostanze vegetali come la farina di ghiande e di luppoli, le foglie di olmo; per sfamarsi però c'era bisogno di ben altro.

Al pane il grano venne sostituito dal mais e i contadini si nutrivano di polenta e rape, che grattugiavano e mescolavano a farina di segale e serviva per fare un pane povero.

Dal 1200 in Francia tutti mestieri vennero regolati da leggi i mugnai e i forni appartenevano alle rispettive corporazioni. Il procedimento di preparazione del pane ha poi continuato a perfezionarsi fino all'epoca di Maria de Medici che ottimizzò l'evoluzione con l'aggiunta del lievito di birra. L'evoluzione che seguì fu poi segnata non solo da rivoluzioni di ingredienti ma anche da quelle sociali. Il pane divenne simbolo delle diverse classi sociali: i ceti abbienti iniziavano a mangiare solo pane bianco mentre le classi più povere usavano pagnotte di grano mescolate con orzo, segale o avena. Arrivarono poi i nuovi sistemi di macinazione: i forni a gas e elettrici e nuovi ingredienti e migliorarono l'impatto fino ad ottenere la fragranza dei nostri giorni.



Dal punto di vista nutrizionale IL PANE NON E' UN ALIMENTO COMPLETO: perché è privo di proteine essenziali per la nostra necessità biologiche, perché è bene consumarlo in associazione con cibi ricchi di proteine animali o vegetali (il pane e latte - ricco di aminoacidi essenziali- per la colazione della mattina rappresentano l'uno il completamento dell'altro.)

Il pane è un alimento energetico: ha un contenuto di carboidrati pari al 54% nell'impasto e al 67% nel pane bianco, ma ha anche una parte di contenuto proteico pari al 8-9% e nel caso del pane integrale vi è anche la presenza di grassi e vitamine liposolubili.

ANCHE LE VITAMINE IDROSOLUBILI E I SALI MINERALI

ALI (molto importanti per gli sportivi)SONO PRESENTI NEL PANE in generale ma SOPRATTUTTO NEL PANE INTEGRALE IN QUANTO E RICCO DI FIBRE E PRINCIPI NUTRITIVI ESSENZIALI

PANE BIANCO O INTEGRALE? PANE FRESCO O RAFFERMITO?

un buon pane deve avere delle caratteristiche ben precise 1)LA CROSTA DEVE ESSERE FRIABILE, OMOGENEA E DORATA (una crosta dura, coriacea e spessa può essere indicativa di una cattiva cottura, troppo prolungata... una crosta dura fragile scropolata può essere indicativa di una insufficiente umidità durante la lievitazione) 2) LA MOLlica DEVE AVERE UN COLORE PAGLIERINO, DEVE ESSERE SOFFICE, MORBIDA, CON POROSITA' REGOLARE, LA GIUSTA ELASTICITA' E SUPERFICIE LUCIDA (una mollica con porosità irregolare con caverni e lucentezza è diventa progressivamente sempre più rigida e secca, la MOLlica cambia consistenza riducendo anch'essa la elasticità e di indurisce LA DIFFERENZA PIU' EVIDENTE TRA PANE RAFFERMITO E QUELLO FRESCO E' LEGATO ALLA DIGERIBILITA' il pane fresco dal momento che conserva una certa elasticità è difficile da masticare, per cui la saliva e i succhi gastrici lo idratano più difficilmente e la digestione risulta più difficile.

MEGLIO QUINDI IL PANE RAFFERMITO O IL PANE TOSTATO CHE ESSENDO + SECCHI ASSORBONO ACQUA PIU' FACILMENTE E DURANTE LA MASTICAZIONE e conseguentemente diventa + agevole dagli enzimi digestivi. 3) il pane deve essere leggero, soffice, deve avere un aroma fragrante e gradevole 4) per evitare la comparsa della muffa, vengono spesso usate nella miscela della pasta delle sostanze antimicrobiche (come il sorbato o acetico) che spesso mascherano la qualità scadente delle farine utilizzate per fare il pane 5) nella conservazione domestica, dopo 6-10 ore dalla cottura il pane diventa RAFFERMITO: LA CROSTA perde elasticità e lucentezza e diventa progressivamente sempre più rigida e secca, la MOLlica cambia consistenza riducendo anch'essa la elasticità e di indurisce LA DIFFERENZA PIU' EVIDENTE TRA PANE RAFFERMITO E QUELLO FRESCO E' LEGATO ALLA DIGERIBILITA' il pane fresco dal momento che conserva una certa elasticità è difficile da masticare, per cui la saliva e i succhi gastrici lo idratano più difficilmente e la digestione risulta più difficile.

ane CARASAU in Sardegna 7) L'ACQUA è un componente essenziale nella produzione di pane ma è variamente rappresentata in funzione del tipo, della cottura e della dimensione e va dal 29 al 40 % del peso 8) per i particolari: il pane ottenuto aggiungendo OLIO D'OLIVA, STRUTTO O BURRO (non oltre il 4,5% del peso a secco) e di conseguenza estremamente digeribili. Rimane comunque il fatto che anche i cracker sono molto più calorici del pane

Molto utilizzate, soprattutto la mattina a colazione, le FETTE BISCOTTATE che si ottengono dalla lavorazione di farine di grano tenero tipo 00 (le stesse del pane a cassetta l'impasto è molto tenero,lievitato e dolcificato viene sottoposto a doppia cottura, risultando molto croccante e privo di umidità. LE FETTE BISCOTTATE sono povere di vitamine sali minerali e fibra (a parte le fette biscottate integrali) ma sono molto digeribili.

CONSIGLI



1) il pane è un PREZIOSO ALIMENTO PER GLI ATLETI: è uno dei migliori carburanti per il motore umano 2) specialmente in occasione della prima colazione (pasto importante per tutta la giornata dell'atleta) è consigliato fare uso di carboidrati sotto forma di PANE, meglio se integrale e amaro, o di FETTE BISCOTTATE in associazione ad altri alimenti con elevata componente proteica 3) a pranzo e a cena, specialmente in coloro che praticano uno attività sportiva regolare, è necessario inserire nel contesto della alimentazione una o due fette di pane, sempre meglio se è integrale

4) chiaramente il discorso cambia, quando si ha l'abitudine di pranzare con il classico panino imbottito, che spesso è fonte di una elevatissima quantità di calorie, per la presenza di salse e condimenti. 5) naturalmente chi deve calare di peso deve stare attento al consumo del pane che chiaramente va inserito nel contesto di una alimentazione equilibrata in cui TUTTI I CARBOIDRATI IN SPECIE, MODO QUELLI SEMPLICI devono essere consumati con moderazione MA NON ELIMINATI

ACQUA



IMPORTANTE IL BILANCIO IDRICO POCHI ATLETI SANNO BERE...QUANTITA' E QUALITA'GIUSTE DI LIQUIDI

QUANDO BERE (bevono alla sensazione di sete) Una idratazione efficace. Iniziativa favorevolmente sulla performance permette un recupero + veloce specie dopo sforzi intensi

ACQUA: Sostanza indispensabile per: • mantenere il volume del sangue • trasporto delle sostanze nell'organismo • diluizione delle sostanze nell'organismo • controllo della temperatura corporea • eliminazione delle scorie • lubrificazione delle cavità • mantenere la regolarità intestinale

BILANCIO IDRICO Apporto..... Perdite circa 1000 mlurina 1200 ml liquidi 1200 mlfece 100 ml met. 300 mlsudore 850 mlrespiro 350 ml

Tot 2500 ml Tot 2500 ml

Fattori che influenzano la perdita di fluidi corporei Temperatura

Assunzione di caffeina Farmaci

Umidità Attività fisica intensa

Non esiste uno schema standard per una valida reintegrazione di liquidi Troppe variabili

durata e intensità dell'esercizio (attività amatoriale, agonistica, professionistica) condizioni ambientali dove viene svolto l'esercizio caratteristiche del soggetto (+ o - sovrappeso)

Esistono però delle regole dettate dalla AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE

1) Gli atleti devono curare la alimentazione nelle 24 h precedenti la gara con una dieta bilanciata e un adeguato apporto di liquidi

2) Bere 500 cc di liquidi 2 ore prima dell'esercizio fisico (per dare il tempo di assorbire ed eventualmente espellere l'eccesso)

3) Durante lo sforzo fisico gli atleti devono bere ad intervalli regolari sin dall'inizio

4) I liquidi ingeriti devono essere + freschi della temperatura ambiente e aromatizzati con gusti piacevoli (per favorire l'assunzione)

5) I liquidi devono essere preparati in precedenza in appositi contenitori personalizzati per ridurre il tempo di sosta dall'allenamento