SERVIZI

CHI SIAMO

NEWS ED EVENTI CONTATTI

Il Kinesio Taping Method...storia ed

applicazioni Patellofemoral Pain Syndrome: un

Studi e Ricerche

Convegno di medicina dello sport Maratonina di Prato, ci siamo! **DANIELE MEUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO**

approccio più globale

<u>Il convegno medico organizzato dalla</u> Associazione medico sportiva di prato sulla maratonina di Prat <u>L'alimentazione del runner : 5 luoghi</u> comuni da sfatare

<u>appuntamento con la medicina</u> sportiva e ciclismo il 20 novembre CHE CAOS !!!

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti all'Hotel Palace il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'hotel <u>Palace</u>

Medici sportivi a convegno all'hotel Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palace

<u>di Prato</u> **L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA** <u>INFORTUNATO</u>

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport Serata con Gigliotti per la

preparazione della Maratonina di

<u>Prato</u> Appuntamento con il Piede alla <u>Medicalsport</u>

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratonina di Prat <u>Appuntamento all'Hotel Palace per</u>

<u>affrontare al meglio la Maratonina di</u>

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnolfi di Prato Come affrontare l'emergenza in

<u>campo sportivo ?</u> <u>Il ginocchio del podista</u> Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: <u>innovativa metodologia di</u> valutazione motorio-funzionale nelle <u>disabili</u>

il kinesiotaping, moda o realta'? Legge Balduzzi sui certificati sportivi ... ma che caos !!! Parliamo di Fitwalking....

CONDROPATIE E INTEGRATORI SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT <u>INQUADRAMENTO</u> <u>ALIMENTAZIONE</u>, <u>INTEGRATORI</u> E

<u>INFORTUNI</u> **INTEGRATORI ALIMENTARI** La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

<u>L'ipotermia nel podismo</u> CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT "BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013 **CONVEGNO SPORT E SALUTE A**

PRATO IL 28 FEBBRAIO

ALL'ARTROSI

<u>strumentale</u>

<u>per tutti !</u> <u>Italiani, popolo di maratoneti</u> Le vibrazioni in medicina **AGLIO E CIPOLLE ... STOP**

Medici e infermieri a rischio influenza

!! Ma attenzione il picco è in agguato

<u>Una vecchia nuova novità per l'atleta</u> ... i bagni di ghiaccio Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pane e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia

Correre fa bene al sesso! **ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI** <u>TOSCANA</u> Convegno Alimentazione e infortuni

all'espo Firenze Marathon 2012 Serata sulla Lombalgia alla <u>Medicalsport</u> Maratona di Firenze non solo corsa!

sullo Sport integrato fra disabili e <u>normodotati</u> La pubalgia, III Congresso Nazionale <u>Kinemovecenter</u>

Serata di spessore al Panathlon Prato

COMUNE

davvero? il ginocchio del runner <u>Viene confermato come presidente</u> della Associazione Medico Sportiva

...ma il kinesiotaping funziona

di Prato il dr Luca Magni <u>INFORTUNI DEL PODISTA</u> ;TENDINITE DELL 'ACHILLEO si è concluso con un gran successo

<u>il 32 CONGRESSO MONDIALE DI</u>

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE <u>la corsa allunga la vita !!</u> <u>L'ULTRAMARATONA : FA BENE O FA</u> MALE?

giardino Buonamici CONSIDERAZIONI SUL DOPING Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore!

Sport e fitness protagonisti al

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo <u>Prevenzione e Sport</u>

Siamo nati per correre !! **Doping: positivo 3% dilettanti**

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo informativo <u>Prevenzione e sport</u> Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita dei 2 eventi

informativi del 7 e 8 maggio 2012 Chi corre vive più a lungo! Prevenzione infortuni e il protocollo

Quanti malori diventati tragedia nello sport !!! Le verifiche importanti, a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

maggio alla Villa Smilea di Montale LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE SECONDARIA

Appuntamento con lo sport dall'8

Appuntamento il 7 maggio con il

CONVEGNO LA PREVENZIONE

DEGLI INFORTUNI

<u>ORMONI PEPTIDICI</u>

NOVITA' seminario della SCUOLA **DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21** <u>04 2012</u> La nuova frontiera del Doping, gli

Chi può utilizzare il Defibrillatore **Automatico?** Morosini: medici sportivi, una tragedia ma evitare allarmismi

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

traumi cranici recidivanti : quali <u>conseguenze?</u> 28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE

<u>il trauma cranico sportivo</u>

PER GLI ATLETI : Un braccialetto per il cuore degli sportivi Cosa è la Sindrome di Brugada ? Ma il pompelmo aiuta davvero a

perdere peso?

il massaggio ,che toccasana !!!! Il medico e il dramma di Muamba: «Morto per 78 minuti. Poi mi ha <u>parlato»</u>

la Medicalsport sara' 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 scoprono molecola responsabile a che ritmo devo o posso correre al

sportivo non è necessario ricorrere " AI MAGHI "!!!! La corsa nel cardiopatico

Per un recupero ottimale lesioni dello

Hai un dolore ? puoi risolverlo con **I'AUTOMASSAGGIO !!!** Correre nelle ore di buio : consigli per il podista

il Ghiaccio ... consigli per l'uso ! Riabilitazione delle amputazioni dell' <u>arto inferiore</u>

CRAMPI ... Mamma mia che dolore

sport negli amputati di arto inferiore <u>e superiore</u> valvulopatie e sport di squadra

Aritmie e sport di squadra <u>OBESITA' E SPORT DI SQUADRA</u> DIABETE E SPORT DI SQUADRA

<u>Ipertensione e sport di squadra</u> Il basket in carrozzina 2° incontro medicalsport INFORMA <u>Functional movement systems</u>

Le Disabilita' negli sport di squadra: <u>le cardiopatie</u> Le Disabilita' negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione

15 dicembre 2011 Convegno una terapia MISTERIOSA : LA CRM TERAPIA!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA

, I' FP3 system

<u>handicap e sport</u>

<u>handicap e sport 2 parte</u>

SPORTIVA NEL DISABILE ...l'improvvisa passione per la maratona è il nuovo segno inequivocabile del rincretinimento

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARAOLIMPICO Wheelchair rugby Mamma mia !!!! Ho il bacino spostato

3 11 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coscia 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? <u>Un dolore al ginocchio un po'</u> particolare : l'Hoffite !!!

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

<u>il podismo : sport popolato da atleti</u> <u>anziani :</u> <u>l'influenza dei salti nell'insorgenza</u> della tendinite rotulea

la rotula ... questa sconosciuta !!!!

<u>la sindrome del piriforme</u> **SETTEMBRE:TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA**

<u>il superallenamento</u> La fascite plantare : un problema spinoso per tutti gli sportivi

IL PANE E LO SPORT : consigli per <u>l'uso</u> Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

'na tazzulella e' CAFFE' contro la fatica fisica ... ma è proprio vero ? **DOMS** (delayed - omset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE

<u>TARDIVO</u>

Estate: la stagione della FRUTTA! la maratona 2

<u>erercizi per la core stability</u> core stability lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO

<u>Plantari sì, plantari no ?</u>

Le onde d'urto

+ Share

mangiare in più di 200 modi diversi!

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pane e acqua in questo articolo si analizza IL PANE E l'ACQUA NELLO SPORT : consigli per l'uso

Le origini del pane si perdono nel lontanissimo neolitico quando i primi rudimentali tentativi di lavorare i cereali

producevano poltiglie di farine granulose e scure che accanto al fuoco si cuoceva lentamente, senza una forma definita.

Da sempre il pane è l'alimento fondamentale dell'uomo !!!Se lo "stivale " d'Italia fosse fatto di pane lo potremmo

STUDI E RICERCHE

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 di oggi, ma da quel momento è iniziato il cammino e l'evoluzione di questo alimento. Gli Egiziani segnarono 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 affinchè tenessero lontani coloro che volevano provare ad aprirli. La civiltà greca iniziò ad aggiungere nuove spezie 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 condivano con olio, 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 fornai 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 Italici coltivavano a cereali, tra cui il farro, da cui deriva la parola farina. I Romani utilizzavano il farro anche sotto forma di focacce salate. Solo dopo aver conquistato i greci scoprirono il pane di frumento lievitato. I Romani allestirono nel 168 a.C. i primi forni pubblici in città dove lavoravano molti fornai greci portati a Roma come schiavi e diedero 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 macero 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. Ai romani il pane piaceva molto, al mattino lo inzuppavano nel vino, a pranzo lo mangiavano con verdure e olive, a cena anche con le mele. Le macine 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

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 quel epoca 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.

Il mulino era protetto da leggi severe perché era molto costoso costruirne uno tutti coloro che lo utilizzavano dovevano pagare una tassa. Il mugnaio doveva sempre pesare il grano prima di macinarlo per restituire al proprietario la giusta quantità di farina. Il suo lavoro veniva pagato in natura cioè in farina. I fornai potevano esercitare il loro mestiere dopo un lungo tirocinio come garzoni. Dopo il tirocinio il garzone giurava davanti alle autorità di cuocere 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 gerla I contadini pagavano il fornaio una volta al mese, ogni acquisto veniva registrato su una tavola di legno che serviva come "libretto" 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 Nei secoli XVII e XVIIII vi furono lunghi periodi di carestia

Il pane e la farina erano razionati e nei periodi più critici e difficili 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 lupidol, le foglie di olmo; per sfamarsi pero c'era bisogno di ben altro. In Italia 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 fornai appartenevano alle rispettive corporazioni Il procedimento di preparazione del pane ha poi continuato a perfezionarsi fino all'epoca di Maria de' Medici che ottimizzò la lievitazione con l'aggiunta del lievito di birra. □L'evoluzione che seguì fu poi segnata non solo da rivoluzioni di ingredienti pane bianco mentre le classi più povere usavano pagnotte di grano mescolate con orzo, segale o avena. Arrivarono poi i

ma anche da quelle sociale. Il pane divenne simbolo delle diverse classi sociali: i ceti agiati iniziarono a mangiare solo nuovi sistemi di macinazione i forni a gas ed elettrici e nuovi ingredienti e migliorarono l'impasto fino ad ottenere la fragranza dei nostri giorni Dal punto di vista nutrizionale IL PANE NON E' UN ALIMENTO COMPLETO: perchè è privo di proteine essenziali per la nostre necessita' biologiche ,perciò è bene consumarlo in associazione con cibi ricchi di proteine animali o vegetali (pane e latte - ricco di aminoacidi essenziali- per la colazione della mattina

il pane è un alimento energetico: ha un contenuto di carboidrati pari al 54% nell'integrale 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 MINER

rappresentano l'uno il completamento dell'altro)

un buon pane deve avere delle caratteristiche ben precise

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 RAFFERMO?

1)IA CROSTA DEVE ESSERE FRIABILE. OMOGENEA E DORATA (una crosta dura , coriacea e spessa puo' essere

indicativa di una cattiva cottura ,troppo prolungata... una crosta dura fragile screpolata puo' essere indicativa di una

insufficiente umidita' 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 caverne è segnale di una scorretta miscela di farine o errata lavorazione dell'impasto ... una mollica di colore e levigatezza irregolare possono essere segnale di uana scorretta macinazione della farina o di una scorretta lavorazione a livello di cottura o della presenza di troppa acqua nell'impasto) 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 (acido sorbico o acetico) che spesso mascherano la qualita' scadente delle farine utilizzate per fare il pane

5) nella conservazione domestica, dopo 6 -10 ore dalla cottura il pane diventa RAFFERMO: LA CROSTA perde elasticità e

lucentezza e diventa progressivamente sempre piu'rigida e secca, la MOLLICA cambia consistenza riducendo anch'essa

l'elasticita'e si indurisce LA DIFFERENZA PIU' EVIDENTE TRA PANE RAFFERMO E QUELLO FRESCO E' LEGATO ALLA DIGERIBILITA' :il pane fresco dal momento che conserva una certa elasticita' 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 RAFFERMO O IL PANE TOSTATO CHE ESSENDO + SECCHI ASSORBONO ACQUA PIU' FACILMENTE E DURANTE LA MASTICAZIONE e conseguentemente diventa + aggredibile dagli enzimi digestivi 6) esistono molti tipi di pane che si differenziano l'uno dall'altro per il tipo di impasto, la forma finale del pane e le tecniche di confezionamento.L'elemento principale che permette di catalogare il pane è la FARINA: se LA FARINA è 00 avremo il pane BIANCO, poi con la farina 0, 1, 2 avremo il pane COMUNE, e con farina non abburattata, ricca di crusca, cellulosa e germe di grano avremo il pane INTEGRALE ,(che RAPPRESENTA IL PANE PIU' RICCO DI SALI , VITAMINE E GRASSI) In alcune regioni viene usata una FARINA DI GRANO DURO (PANE DI SEMOLA) vedi p

ane CARASAU in Sardegna 7) l'ACQUA è un componente essenziale nella produzione de pane ma è variamente rappresentata in funzione del tipo della cottura e della dimensione e va dal 29 al 40 % del peso 8) pani particolari :- pane ottenuto aggiungendo OLIO D'OLIVA, STRUTTO O BURRO (non oltre il 4,5% del peso a secco - pane contenente LATTE, POLVERE DI LATTE MOSTO D'UVA, UVA PASSA, ZIBIBBO, FICHI, ANICE, SESAMO, **ZUCCHERO**, MALTOSIO - pane fatto con farine di frumento associate a farine di cereali tipo mais orzo e segale (PANE DI SEGALE, DI CEREALI) - pane dietetico, come il pane GLUTINATO ricco di glutine (proteina della farina) che è meno calorico del pane comune (utile per i diabetici e per chi deve dimagrire) il pane AGLUTINATO privo di glutine utile in caso di malattia celiaca e di

patologie renali, pane di SOIA, prodotto dalla miscela di farina di frumento con il 30-40% del peso a secco di farina di soia. le cui proteine integrano e completano quelle del frumento. nasce così un PANE AD EQUILIBRATO CONTENUTO **PROTEICO** In generale oggi si mangia meno pane rispetto al passato, e spesso lo si sostituisce con pane integrale o di cereali o con grissini e cra ckers, alimenti sicuramente più piacevoli al gusto ma non sempre preferibili dal punto di vista dietetici: i GRISSINI rispetto al pane comune, contengono meno acqua 8%, più proteine 11% e soprattutto più grassi 13%. ATTENZIONE: A PARITA' PESO LE CALORIE DEI GRISSINI E DEI CRACKERS SONO NETTAMENTE SUPERIORI RISPETTO AL PANE

contenuto di grassi assicurano una sensazione maggiore di sazieta' e un sapore sicuramente piacevole. I crackers inoltre sono spesso usati negli spuntini poichè sono molto facili da consumare ed essendo molto poveri di acqua, sono friabili e quindi facilmente idratabili dalla saliva 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 umidita'

100 g DI GRISSINI APPORTANO 430 KCAL RISPETTO ALLE 276 DEL PANE COMUNE E ALLE 243 DEL PANE

I grissini e i carckers vengono spesso utilizzati nelle diete ipocaloriche perche' rispetto al pane, avendo un maggiore

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 arrostito, o di FETTE BISCOTTATE in associazione ad altri

ano una attivita' sportiva regolre, è necessario inserire nel contesto della alimentazione una o due fette di pane, sempre

4) chiaramente il discorso cambia, quando si ha l'abitudine di pranzare con il classico panino imbottito, che spesso è fonte

di una elevatissima quantita' 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 SPECIAL 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 . Influisce favorevolmente sulla performance .permette un recupero + veloce specie dopo sforzi intensi ACQUA: Sostanza indispensabile per:

 eliminazione delle scorie lubrificazione delle cavità mantenere la regolarità intestinale **BILANCIO IDRICO** Apporto.....Perdite cibo 1000 ml urina 1200 ml liquidi 1200 mlfeci 100 ml met. 300 ml.....sudore 850 ml respiro 350 ml Tot 2500 mL Tot 2500 ml Fattori che influenzano la perdita di fluidi corporei Temperatura Assunzione di caffeina Farmaci

alimenti con elevata componente proteica

• mantenere il volume del sangue

Umidità

l'eccesso)

l'assunzione)

ore della sua corsa

Gli effetti della disidratazione

☐ Sensazione di freddo

Come evitare la disidratazione?

□ < 60 minuti di attività sportiva = acqua fresca (10-220C)

□ > 60 minuti di attività sportiva = liquidi contenenti 6-8 % di carboidrati

□ Cefalea

Nausea

quelle cognitive

e nelle capacità viso-motorie.

Soprattutto sotto esame.

3. Dopo attivita

regolazione del bilancio idrico.

Attività fisica intensa

trasporto delle sostanze nell'organismo

 diluizione delle sostanze nell'organismo controllo della temperatura corporea

meglio se è integrale

3)a pranzo e a cena, specialmente in coloro che partic

Troppe variabili durata e intensita' dell'esercizio (attivita' 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

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

Non esiste uno schema standard per una valida reintegrazione di liquidi

dall'allenamento 6)Durante la prima ora di attivita' sportiva si raccomanda di reintegrare solo liquidi, dopo i pimi 60 minuti è consigliabile aggiungere una giusta quantita' di carboidrati e ed elettroliti 7) Dopo l'ora ,la quantita' di zuccheri da somministrare – maltodestrine o glucosio - deve essere pari a 30 -60 g l'ora) ad es 600 1200 ml di soluzione contenente dal 4 all'8 % di carboidrati 8)piu' è lungo l'impegno sportivo e piu' facile è disidratarsi (-30 % delle capacita' prestative, del grado di benessere e della concentrazione) 9) Non aspettare lo stimolo della sete ma bere prima, durante e dopo la attivita per preservare cuore, mm e temperatura 10)Gli organizzatori sportivi (allenamenti e gare) devono predisporre punti di facile accesso per l'approvvigionamento 11) un metodo facile per valutare la dose necessaria di acqua è la misurazione del peso corporeo prima e dopo lo sforzo fisico (anche la BIA) 12) Attenzione alla eccessiva introduzione di acqua, con possibile iponatriemia (riduzione del conc di Na Intossicazione da eccesso di liquidi! ☐ Un eccessiva assunzione di liquidi può comportare importanti squilibri elettrolitici, in particolare si può determinare

4) I liquidi ingeriti devono essere + freschi della temperatura ambiente e aromatizzati con gusti piacevoli (per favorirne

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

La perdita di peso sotto forma di liquidi può provocare: – 1% di peso perso = aumento temperatura corporea - 3% di peso perso = diminuita performance fisica -5% di peso perso = disturbi GI, esaurimento del calore – 7% di peso perso = allucinazioni – 10% di peso perso = collasso circolatorio • La disidratazione diminuisce il volume plasmatico, l'attività cardiaca, la sudorazione, il flusso ematico cutaneo, la capacità di resistenza Segni di disidratazione □ Urine scure Sudorazione ridotta □ Volume urinario basso Crampi muscolari Elevato battito cardiaco

iponatriemia (bassa concentrazione di sodio nel sangue). Esemplare il caso di una atleta morta, per encefalopatia

□ Complessivamente si ritrovano in letteratura circa 250 casi di intossicazione da fluidi, generalmente per assunzioni di

iponatriemica, durante la maratona di Boston per avere bevuto 15 litri di fluidi durante le 5-6

quantità tra i 10 e i 20 litri in periodi di tempo relativamente brevi

BERE, BERE, BERE ma non esagerare! Quantità di liquidi da assumere nell'attività sportiva ☐ 2 ore prima 400-600 ml ☐ 15 minuti prima circa 250 ml □ Durante circa 150 ml ogni 15-20 minuti (non più di 800 ml/ora) ☐ Dopo circa 750 ml per ½ kg di peso perso Sono numerosi gli studi che dimostrano come la giusta idratazione sia necessaria per mantenere alta attenzione e concentrazione e per potenziare le capacità mnemoniche. . Al contrario, l'insufficiente idratazione può incidere negativamente non soltanto sulle prestazioni fisiche, ma anche su

in uno studio internazionale condotto su giovani sani si sono osservati segnali come vertigini e stanchezza, cui si

In un altro è stato evidenziato nei giovani "assetati" rallentamenti nel tempo di reazione, riduzione nell'efficienza aritmetica

Conferma ulteriore è arrivata da un recente test condotto dai ricercatori della University of East London su un campione di

58 bambini tra i 7 e i 9 anni dal quale emerge come una corretta idratazione migliori significativamente l'attenzione visiva e

associano riduzione della concentrazione, dell'attenzione e della memoria a breve termine

Di solito però gli italiani bevono poco, un 5% addirittura non tocca proprio l'acqua.

È bene ricordare che giovani e bambini sono maggiormente esposti al rischio di disidratazione rispetto agli adulti a causa del loro elevato rapporto tra superficie e massa corporea. **Alcuni test psicologici, infine**, indicano che una disidratazione pari al 2% del peso corporeo comporta una diminuzione significativa della memoria a breve e a lungo termine e dei tempi di reazione ad uno stimolo. In queste situazioni, affinché tutte le capacità intellettive ritornino alla normalità è sufficiente bere un bicchiere d'acqua o Quando si studia, inoltre, si ha bisogno della massima lucidità e reattività, a qualunque età. Per ottenere il massimo dell'efficienza cognitiva fondamentale è l'idratazione. Il cervello è l'organo a più alta percentuale d'acqua ed è l'acqua il principale aiuto che gli si può dare. Giocando con le parole si potrebbe dire che serve per mantenerlo "oliato". In particolare i giovani, studenti di ogni ordine e grado, dalle elementari all'università dovrebbero ricordarsi di bere a sufficienza.

Quindi per riassunere: Idratazione per chi pratica attività motoriosportiva La attività sportiva può comportare notevoli perdite di acqua con il sudore E' necessaria una buona idratazione prima di iniziare l'attività COSA BERE ?Acqua non gassata, non fredda, The leggero tiepido, Succhi di frutta non freddi **QUANTO BERE?** Molto, piccole quantità per volta **QUANDO BERE**? 1. Prima della attività 2. Durante la attività (per impegni lunghi e faticosi, in

Minimo un litro e mezzo di acqua al giorno. Soprattutto quando si è vicini ad un'interrogazione o ad un esame.

Meglio se l'acqua è ricca di calcio, minerale utile alla trasmissione degli impulsi nervosi, di magnesio e sodio, per la

ambiente caldo e per sudorazione abbondante)

idealmedia

GRAPICA WEB MULTIMEDIA