

## Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palace 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... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva a cicliamo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA SUE CAGS II

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

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palace di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INCONTINATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti nella 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 Palace per affrontare al meglio la Maratonina di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnolfi 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?!

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

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

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

Italiani... popolo di maratoneti

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i legni 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 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 -TENDINITE DELL'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il 2° 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 Buonamici

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% 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 Villa Smiles di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE SINCOPALE

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 terapia 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

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 toccassano!!!!

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

la Medicalsport sarà l'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 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 nelle 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

Aritmie 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: le cardiopatie

Le Disabilità' 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 maratonina è il nuovo segno inoppugnabile del riconoscimento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARALIMPICO

Wheachair 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... il Hoffite!!!!

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

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 superallenamento

La fascite plantare... un problema sfiorso 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 quanto vale?

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

Estate... la stagione della FRUTTA!

la Maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

Le onde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share

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

E come tutti gli anni... in qualità di medico sportivo appassionato di podismo... cercherò di dare qualche "dritta" su come affrontare in modo corretto questo gara

Prima di tutto dobbiamo chiederci se siamo in grado o meno di affrontare un impegno fisico atletico così importante rappresentato dai 21 km e notti che caratterizzano la mezza maratona! Per poterlo appurare l'unico modo è effettuare una visita medico sportiva... fatta con la dovuta accuratezza ed attenzione... che accerti la idoneità alla pratica agonistica dell'atletica leggera e del podismo in particolare

Solo dopo aver ottenuto l'idoneità sportiva... ci possiamo preparare alla maratonina con la cortezza di avere il fisico in forma!

Bene allora cominciamo con i consigli... quest'anno voglio parlarvi di Nutrizione sportiva! Da circa un anno è attivo nel Centro di Medicina Sportiva della Medicalsport... un Ambulatorio di Dietologia e Nutrizione sportiva gestito dalla Dottoressa Susanna Agnello... biologa... nutrizionista... specialista in scienze della nutrizione umana con un master in Nutrizione sportiva che cerca di dare delle risposte e delle indicazioni specifiche agli atleti che vogliono non solo dimagrire ma anche migliorare le loro performance s

Alora Dottoressa che vuol dire nutrizione sportiva?

"Negli ultimi anni si è andato affermando sempre più l'importanza della alimentazione negli atleti professionisti e amatoriali! La nutrizione sportiva valuta la migliore alimentazione sia per ottenere recuperi sempre più rapidi sia per fornire i giusti nutrienti all'organismo che sottoposto ad uno stress fisico intenso come quello di una preparazione ad una mezza maratona potrebbe andare a "bruciare" la massa muscolare e quindi diminuire in modo drastico le prestazioni atletiche"

Quali sono gli obiettivi del nutrizionista sportivo?

"Sono obiettivi e non riguardano solo il dimagrimento... che è importante in caso di sovrappeso ma non rappresenta l'unico obiettivo da raggiungere... Infatti per il dietista sportivo è importante aiutare l'atleta a raggiungere e poi mantenere una composizione corporea idonea al raggiungimento della migliore performance sportiva possibile... una adeguata alimentazione permette di velocizzare il tempo di recupero mediante la formulazione di programmi nutrizionali di pre-durante -post allenamento e gara... è inoltre importante alimentarsi bene anche per ridurre il rischio di infortuni e per velocizzare la guarigione e la riabilitazione post traumatica "

Come si svolge la visita nutrizionale?

"E' una visita accurata che parte dalla raccolta della storia familiare e personale dell'atleta ( anamnesi ) e che passa attraverso una valutazione attenta dello stato nutrizionale del podista... mediante esami semplici come la misurazione delle circonferenze e delle pieghe cutanee ed esami più sofisticati come la Biocompendiometria per la valutazione della massa magra e della massa grassa e stato di idratazione

Altro esame importantissimo è lo studio del Metabolismo mediante uno strumento di ultima generazione chiamato Holter metabolico che è un bracciale da indossare per un periodo che va dai tre giorni a una settimana e che permette il monitoraggio del metabolismo a riposo e sotto sforzo... compreso lo stato di efficienza del sonno

Ultima domanda... ci può dare dei consigli dietologici per affrontare nel modo migliore la maratonina... in particolare quale è la alimentazione dell' ultima settimana... del gg prima e delle ore prima della gara... durante e dopo la gara

"Per ciò che concerne i giorni prima della gara occorre tener presente che l'assunzione di dosi massicce di carboidrati nei giorni precedenti la gara non ha nessun senso quando si deve gareggiare su un 10000 m o su una mezza maratona... a differenza di quello che si fa prima di una maratona dove un incremento della quota di carboidrati può essere necessario. Naturalmente è importante che l'atleta non segua un regime alimentare nuovo o provato solo in occasione di una gara...ma partenti dal presupposto che dell'atleta venga monitorato attentamente nel tempo in modo da trovare il regime alimentare individuale migliore. Ad esempio un errore che spesso gli atleti fanno nella fase di carico di carboidrati è che assumono erroneamente dosi troppo elevate di zuccheri con il risultato che l'organismo trasforma la quantità di carboidrati in eccesso in grassi con un aumento indesiderato del peso corporeo.

Per andare sul pratico nei giorni precedenti la gara... la giornata alimentare dell'atleta deve essere suddivisa in 5-6 pasti/la prima colazione può essere composta da una quota proteica a base di yogurt o latte con carboidrati sia complessi che semplici ed una bassa quota di grassi ad esempio pane integrale o prodotti da forno integri con marmellate o cioccolato o frutta secca.

Lo spuntino di m.età mattina soprattutto in vista di allenamenti sull'ora del pranzo può essere composto da pane con affettato magro e frutta.

Il pranzo può essere composto da un piatto unico a base di carboidrati (pane, pasta, riso) con una fonte proteica ricca in omega3 nel post esercizio (es. tonno, salmone... più verdura cotta.)

Lo spuntino del pomeriggio può essere composto da un croccantino a base di frutta secca (20gr )+ un frutto es. (banana ), oppure uno yogurt greco con miele/marmellata e cereali integrali.

La cena nel caso non avvenga in tarda serata può essere composta da un minestrone di sole verdure o con aggiunta di zuppe miste cereali e legumi... più un secondo piatto a base di carni fresche magre (o formaggio stagionato 2 volte al settimana) con pane integrale e frutta... in alcuni casi può essere valutato l'insertimento di un dolce casalingo a base di farine non raffinate e frutta/ccioccolato.

Il pasto che precede l'evento sportivo che in teoria dovrebbe essere consumato almeno 3 ore di distanza ( ma spesso ciò non avviene), deve rispondere a determinati requisiti... tra cui un sufficiente apporto energetico a parità di digeribilità... composto prevalentemente da carboidrati complessi e pochi grassi.

le razioni alimentari ricche di carboidrati complessi sono in grado di aumentare il contenuto di glicogeno muscolare... la cui concentrazione nelle fibre/celle muscolari/aumentare la durata dell'esercizio e quindi prolungare la performance sportiva... Nel tempo che intercorre tra la fine del pasto e l'inizio del riscaldamento... può essere utile una razione di attesa... specialmente negli atleti che sono ansiosi e sentono molto la gara

Quando si pratica un'attività sportiva... a maggior ragione se prolungata nel tempo... il bilancio idro-salino assume una importanza fondamentale... la reintegrazione di liquidi può essere realizzata grazie all'assunzione di bevande isotoniche da assumere prima... durante e dopo lo sforzo fisico... preferibilmente a temperatura fresca (5-10c).

L'alimentazione del giorno seguente l'evento sportivo si pone l'obiettivo del recupero muscolare... per cui sin dalla cena successiva alla gara occorrerà reintegrare i carboidrati perduti e quindi si dovrà seguire una dieta simile a quella pre-gara... mentre dal giorno seguente sarà un pasto più proteico mirerà al reintegro plastico.

Grazie alla dottoressa Agnello adesso sappiamo come affrontare la maratonina dal punto di vista alimentare... ma c'è un'altra novità che può essere utile al podista e che è in uso alla Medicalsport :

Sei infortunato? Arriva dall'Olenda la soluzione per accelerare il tuo recupero! RSQ1!

Ne parliamo con la dottoressa Cristiana Ulivi laureata in Scienze Motorie e Fisioterapia... Terapista e Responsabile italiano del sistema RSQ1 ha sviluppato esperienza in campo riabilitativo e dell'allenamento lavorando a contatto con atleti professionisti e squadre professionistiche di calcio di serie A... ciclismo... tennis... pugilato... golf... basket ed atletica leggera.

Alora dottoressa cosa è RSQ1?

"E' un dispositivo elettromedicale che permette un recupero degli infortuni più rapido rispetto alle altre metodiche di trattamento... A differenza delle altre terapie... RSQ1 è capace di trattare simultaneamente sia il sintomo che la causa del problema... andando ad accelerare quindi il percorso riabilitativo e rieducativo... arrivando a dimezzare il tempo di inattività sportiva... migliorando la qualità della vita... riducendo il dolore ed incrementando fino a 3 volte la capacità di espressione della forza."

Dove è indicato RSQ1?

"Si può utilizzare con successo nei seguenti casi... Recupero più rapido delle problematiche muscolo-scheletriche- Rilassamento muscolare- Mantenimento ed incremento della Range di Movement- Recupero più rapido dopo intervento chirurgico- Gestione del dolore"

Come funziona RSQ1

"Si Φuna terapia attiva... durante la quale il paziente esegue movimenti funzionali... permettendo così... tramite una contrazione muscolare eccentrica... una riduzione neuro-muscolare... La persona... quindi... non solo recupera la problematica muscoloscheletrica... ma migliora funzionalità... forza e coordinazione che aveva perso con l'infortunio... Con l'insorgere del dolore... si creano modelli compensatori che causano movimenti impropri ed inefficienti... che normalmente ritardano la guarigione... Il trattamento RSQ1 elimina immediatamente tali pattern compensatori... accelerando così il recupero dell'infortunio... la riduzione del movimento e la funzionalità."

A chi si rivolge RSQ1?

"Tale sistema è rivolto a tutte le persone che desiderano recuperare problematiche muscoloscheletriche in tempi ridotti rispetto alle normali metodiche fisioterapiche come tecar... ipertermia... laser ecc... che comunque possono essere abbinate all'RSQ1"

" RSQ1... oltre al recupero di problematiche legate all'attività sportiva... come lesioni muscolari ed alterata attivazione neuro-muscolare... è indicato anche in caso di lombalgia... torcicollo... riduzione di mobilità e funzionalità... distorsioni... dolori articolari... perdita di forza... infiammazioni e nella riabilitazione post-chirurgica."

Per Riassumere come possiamo descrivere questa nuova apparecchiatura?

"RSQ1 è una metodica innovativa capace di... recuperare rapidamente infortuni muscolari ed articolari... migliorare la performance atletica... prevenire problematiche muscolari/articolari e dolori ridurre recidive... accelerare il recupero funzionale dopo intervento chirurgico

RSQ1 è già utilizzato da squadre di calcio di serie A... professionisti di ciclismo... basket... pallanuoto... pallamano e tanti altri sport."