

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 buoni consigli da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva a ciclofreno il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA CHE COS'È?

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti 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 INFORTUNATO

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 Palace per affrontare al meglio la Maratonina 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?!

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 28 FEBBRAIO

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

Italiani... popolo di maratona!

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i bagni 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'Expo 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 Kinesiotherapycenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

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

INFORTUNI DEL PODISTA - TENDINITE DELL'ACHILLE

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 Buonamico

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 dei 2 eventi informativi 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 CON 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?

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

Il trauma cranico sportivo

Traumi cranici recidivanti... 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 e il dramma di Muamba... «Morto» per 73 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

valvulopatie e sport di squadra

Artrite 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 system

La Disabilità... negli sport di squadra: le cardiopatie

La Disabilità... negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... i FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA!!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona e il nuovo segno ineludibile del concentramento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACALIMPICO

Wheelchair rugby

Maestralia mia!!!! Ho il bacino spostato!!!!

311 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla caviglia 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 dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nel

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 spinoso per tutti gli sportivi

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

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

'na tazzuella e 'CAFFE' contro la fatica fisica... ma è proprio vero?

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

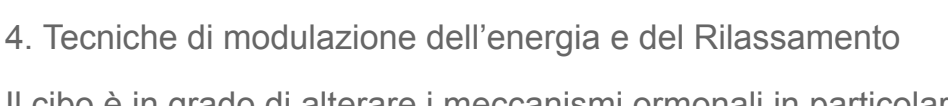
L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

La onde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share

LA DIETA A ZONA NEL BASKET



Il giocatore di pallacanestro può essere considerato come un'auto da corsa dove ogni particolare risulta essere determinante. La meccanica è paragonabile all'alimentazione, il pilota alle componenti psichiche, i pneumatici all'applicazione metodologica e la benzina al riposo.

"La zona" è una condizione fisiologica dove gli ormoni, controllati dall'alimentazione, vengono mantenuti entro certi livelli che caratterizzano un ottimo stato di salute, si basa su quattro pilastri:

1. Programma alimentare omega zone
2. Supplementazione con olio di pesce
3. Attività fisica
4. Tecniche di modulazione dell'energia e del Rilassamento

Il cibo è in grado di alterare i meccanismi ormonali in particolare L'INSULINA che è un ormone pancreatico dell'immagazzinamento, è stimolato dall'assunzione di carboidrati e aumenta i serbatoi di energia nei muscoli.

IL GLUCAGONE antagonista fisiologico dell'insulina è un ormone pancreatico prodotto dall'assunzione di proteine, ha il compito dello smaltimento (EICOSANOIDI) sono ormoni autocrini potentissimi prodotti da tutte le cellule del corpo con emissività di pochi secondi. Sono collegati dall'assunzione di acidi grassi essenziali.

Gli ormoni controllano la performance ma devono essere in perfetto equilibrio quindi cosa influisce il sistema ormonale?

- La gestione dello stress
- L'alimentazione
- L'alienamento
- L'integrazione
- Il riposo

L'assunzione di un carico di carboidrati eccessivo (cappuccino e pasta al bar la mattina) fa innalzare l'insulina e di conseguenza un accumulo di grasso, l'assunzione di un carico di proteine eccessivo (1 etto di bresaola) fa innalzare il glucagone fino alla chetosi, una situazione in cui fegato e reni si affaticano. Quali sono i macronutrienti "buoni"? le proteine di origine vegetale (ceci, fagioli etc) contengono una bassissima percentuale di aminoacidi essenziali rispetto al bianco dell'uovo. L'unica sostanza non del regno animale è la soia.

Quindi le proteine favorevoli sono:

- carni bianche
- pesce
- formaggi magri
- albume d'uovo
- soia

I carboidrati è tutto ciò che cresce dalla terra comprese le bevande tipo il vino, la birra e la coca cola che contiene due grossi cucchiai di zucchero quindi è molto gradevole ma lo zucchero disciolto in acqua alza rapidamente la glicemia con conseguenze disastrose per l'attività dell'insulina e degli eicosanoidi.

I carboidrati "buoni" sono gli ortaggi in particolare l'avena è un ottimo alimento in quanto ha un basso indice glicemico (fa innalzare lentamente la glicemia), fornisce una buona dose di fibra e ci fornisce il GLA (acido gamma linoleico) che favorisce l'aumento degli eicosanoidi.

I carboidrati "cattivi" sono la pasta, il pane, i dolci, le patatine, le carote, le banane, i fagioli, il cibo "fast food".

REGOLE FONDAMENTALI DELLA ZONA

- RAPPORTI TRA MACRONUTRIENTI: 40% CARBOIDRATI, 30% PROTEINE 30% GRASSI
- MANGIARE 5 PASTI (TRA PASTI PRINCIPALI E SPUNTINI)
- RISPETTARE I TEMPI: NON ASPETTARE PIU' DI 5 ORE TRA UN PASTO principale
- E L'ALTRO (fare uno spuntino) e DOPO UNO SPUNTINO NON PIU' DI 2 ORE
- CONSUMARE UN PICCOLO SPUNTINO PRIMA E DOPO OGNI ALLENAMENTO
- BERE MOLTA ACQUA A DISTANZA DEI PASTI MA NON ZUCCHERATA

Ma cosa rende un alimento favorevole o sfavorevole?

E' l'indice glicemico cioè la rapidità di ingresso di un carboidrato nel circolo sanguigno. Più basso è l'indice glicemico più lento è l'assorbimento. Il carico glicemico è la densità di zuccheri per cui a parità di peso corrispondono più zuccheri. 100 gr di pasta corrispondono a 170 gr di fragole e 1300 grammi di cicoria.

La fibra non ha valore nutritivo né energetico, è un carboidrato non assimilabile dall'uomo ed è in grado di frenare l'assorbimento dei carboidrati quindi più il contenuto di fibra è alto più lento sarà il passaggio degli zuccheri nel sangue.

I grassi rappresentano la chiave biochimica per prevenire l'accumulo di grasso (utilizziamo i grassi monoinsaturi per perdere grasso!), danno il senso di sazietà attraverso il CCK e anche loro rallentano l'assorbimento dei carboidrati.

Il metodo per seguire la dieta della zona è il metodo a "blocchi" per cui ogni volta che assumiamo cibo dobbiamo avere il rapporto 40/30/30. La quantità di cibo è data dal numero di blocchi.

Per capire meglio la prossima slide prevede un a dieta per un giocatore che si allena una volta al giorno con 20 blocchi totali. Gli spuntini servono a mantenere sotto controllo la glicemia.

Lo spuntino prima di coricarsi è fondamentale per chi fa passare più di due ore tra la cena e il momento di coricarsi.

VITTORIO MATTIOLI

