

Studi e Ricerche

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

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patelliformar Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratona di Prato... ci siamo!

DANIELE MEUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di prato sulla maratona di Prat

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

appuntamento con la medicina sportiva e ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA SUE CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i medici all'Hotel Palacca il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'hotel Palacca

Medici sportivi a convegno all'hotel Palacca

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

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INFORTUNATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gliottini 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 Palacca 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?!

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'Espresso 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 Kinesiovascular

...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 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 del 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 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?

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 ricedivanti... quali conseguenze?

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

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 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!!!

racqua... anche la memoria migliora!!!!

Colpo della strega... Italiani sconsorono 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 cardiotattico

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

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° convegno medicalsport-INFORMA Functional movement systems

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

La 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 maratona è il nuovo segno ineludibile del rinascimento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACALIMPICO

Wheelchair rugby

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

311 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'Hoffite!!!!

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 superallenamento

La fascite plantare... un problema spinoso per tutti gli atleti

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

L'alimentazione del runner : 5 luoghi comuni da sfatare

Autunno: periodo di convegni per i medici! In questo periodo dell'anno infatti si concentrano un numero considerevole di convegni di aggiornamento professionale e la medicina sportiva non fa eccezione. Questo naturalmente... offre ai medici sportivi molti spunti per il proprio arricchimento professionale e in particolare... oggi voglio parlare di alimentazione nello sport... argomento affrontato più volte nel corso dei suddetti lavori congressuali... cercando di fare un consuntivo delle nozioni più interessanti!

In particolare mi è venuto in mente di prendere in esame una serie di convincimenti del tutto sbagliati da parte del podista... specialmente quello di tipo amatoriale

1) L'alimentazione quanto incide nel rendimento di un podista?

Questa domanda è stata posta da un mio collega ad una platea di nutrizionisti durante una lezione e la risposta è stata quasi unanime... chi diceva il 50... chi il 40 per cento... chi addirittura il 60 per cento... In realtà la risposta è assai diversa e si basa sugli studi di Carlson e coli che affermano che il rendimento del podista dipende per l'80% dall'Allenamento (che deve essere pertanto eseguito in modo corretto) mentre il restante 20 per cento se lo dividono molti altri fattori tra i quali l'alimentazione... La risposta corretta quindi è che l'alimentazione può influire sul rendimento del runner per un 5%. Questo per sfatare il mito che esista una dieta "magica" che possa creare un campione poiché campioni si nasce non si diventa. Alimentandoti bene potrai mettere il tuo organismo nelle migliori condizioni psicofisiche ma nessun alimento o integratore ti farà vincere le Olimpiadi. A questo punto... però va chiarito un concetto importante... è vero che una dieta o un integratore non ti farà andare più forte... ma altrettanto vero che una alimentazione sbagliata può compromettere tutto il lavoro di preparazione fisica dell'atleta. Se immaginiamo il rendimento dell'atleta come un grosso meccanismo costituito da un motore centrale (l'allenamento) che ha una serie di ingranaggi (alimentazione... stress... condizioni ambientali... abilità individuali) che contribuiscono al buon funzionamento di tutto il sistema... basta che uno degli ingranaggi si blocchi per inceppare il motore... in altre parole se ti alimenti male rischi di compromettere tutti i sacrifici che fai!!

2) Più 'dimagrisco più' vado forte!!

Anche in questo caso vanno chiariti alcuni concetti importanti... Molti podisti amatoriali... specie quelli meno competitivi, affermano che corrono per mangiare e lo per dimagrire e questo può essere anche condivisibile... visto che la vita di oggi è quasi del tutto sedentaria e la corsa... quindi... può essere considerata un mezzo per combattere gli effetti negativi della mancanza di movimento... ma il concetto che tanto più si è magri e tanto più si va forte non è sempre corretto e chiaro infatti che se c'è un sovrappeso... specie nelle attività di durata il calo di peso è indispensabile non solo per migliorare il rendimento ma anche per evitare infortuni... ma nel caso di normopeso... un calo ponderale... se fatto in maniera sbagliata potrebbe portare ad un impoverimento della massa magra e quindi ad un grosso decremento della capacità prestativa

3) Aumentando la attività sportiva è necessario fare uso di integratori!

Anche in questo caso è necessario chiarire alcuni concetti importanti. Se l'atleta si alimenta in maniera corretta e gli allenamenti settimanali non superano i 50 km non è necessaria l'integrazione con prodotti specifici... Diverso è il discorso se l'atleta supera i 60 km la settimana per preparare gare di una certallunghezza come la maratona oppure nel caso di atleti che hanno un lavoro faticoso (ad es muratori... imbianchini ecc) che si somma all'allenamento della corsa in questi casi può essere utile l'utilizzo di gel energetici da assumere ogni 50-60 min durante la corsa e completando l'integrazione al termine dell'allenamento una miscela di proteine e carboidrati per favorire il recupero muscolare. Se poi l'atleta... anche amatore... si sottopone ad un regime di allenamento ancora più intenso è indispensabile rivolgersi per una alimentazione e integrazione adeguata... ad un nutrizionista o medico sportivo che potrà dare le giuste indicazioni sull'atleta e soprattutto evitando di fare il classico fai da te (l'amico prende il prodotto salasso anch'io lo provo) o peggio ancora rivolgendosi a personale non qualificato

4) L'alimentazione non è una moda!!!

Ormai sono quasi trenta anni che faccio il medico e nel corso della mia attività faccio fatica a ricordare il nome di tutte le diete che sono comparse sul mercato e tutte sembravano miracolose... facili da fare e irrefutabili... La realtà è diversa e le regole della alimentazione sono sempre le stesse! Quindi non facciamo ingelosire dalle varie diete "di moda" ma andiamo alla ricerca di una alimentazione equilibrata partendo da alcune regole fondamentali

A) il muscolo funziona bene solo con una benzina ricca di carboidrati (quindi le diete povere di carboidrati non sono utili per atleti che hanno bisogno di avere i serbatoi pieni di glicogeno)

B) oltre alla quantità generale di zuccheri... proteine... grassi ecc sono importanti anche le associazioni tra alimenti (ad es i grassi associati a fibre vengono assorbiti in minor misura)

C) anche una certa percentuale di grassi deve essere prevista nella dieta (grassi essenziali) specialmente i grassi di origine vegetale e comunque polinsaturi

D) importante l'equilibrio acido base : il ph del sangue deve rimanere costante... anche piccole variazioni di questo parametro può provocare conseguenze sulla salute del soggetto... Tale parametro... misurabile facilmente dal ph delle urine... può essere influenzato dalla alimentazione... in quanto un gran numero di alimenti sono acidificanti... cioè in grado di variare anche se in modo minimo il ph in senso acido (ricordo che tali variazioni provocano disturbi gastroenteriche con pirosi... ipercidita... disturbi cutanei con eruzioni... iperdrosi... disturbi nervosi con irritabilità... ansia... disturbi osteoarticolari con crampi artroli) Pertanto è importante nella alimentazione cercare di mantenere un buon equilibrio acido base compensando gli alimenti acidificanti (ad es i carboidrati con alimenti alcalizzanti) (frutta e verdura)

5) L'alcool quanto incide sulla prestazione del runner?

Sino dai tempi antichi l'attività sportiva ed il consumo di alcool sono stati collegati fra loro. Al consumo di alcool veniva erroneamente attribuito un effetto benefico e di potenziamento della prestazione fisica. Tuttavia l'alcool rimane una delle sostanze maggiormente consumate dagli sportivi. Le statistiche dicono che consumo di alcool sembra rivestire un ruolo importante negli incidenti sport-correlati: la frequenza degli incidenti è del 55% nei bevitori rispetto al 23% dei non bevitori. Si sono riscontrate elevate quantità di alcool nel sangue in circa 1/3 dei ciclisti (amatoriali) coinvolti in gravi incidenti

Allora un runner non può mai bere alcool?

Certo che può farlo ma con moderazione (come tutti gli altri) e solo dopo l'allenamento o la gara... non prima! Anzi possiamo dire se il podista assume l'alcool in modo adeguato... si possono avere anche effetti positivi : l'alcool infatti ha un effetto benefico sui processi digestivi (funzioni aperitive)... perché stimola l'appetito ed aumenta le secrezioni gastriche... preparando lo stomaco ad accogliere e digerire il cibo; ha un significato conviviale e facilita la socializzazione... sembra svolgere un'azione protettiva contro lemalattie cardiovascolari e infine sembra avere anche un effetto antinfiammatorio... dal momento che nei bevitori moderati si riscontrano livelli di proteina-C reattiva (marker della risposta infiammatoria) inferiori alla media

Luca Magni

