

ALIMENTAZIONE DELLO SPORTIVO

CIBO SANO O CIBO SPAZZATURA

Secondo le più recenti richieste nutrizionali, il regime alimentare degli Italiani, come quelli degli Europei in genere, sta cambiando, diventando sempre più ricco di GRASSI, di SALE e di ZUCCHERI e povero di FRUTTA, VERDURA e CEREALI INTEGRALI.

- NUTRIENTI ENERGETICI
 - GLUCIDI (4Kcal/g)
 - PROTIDI (4Kcal/g)
 - LIPIDI (9 Kcal/g) - ALCOOL (7 Kcal/g)
- NUTRIENTI NON ENERGETICI
 - VITAMINE
 - SALI MINERALI
 - ACQUA

Questo STILE ALIMENTARE SCORRETTO corrispondente a quello che viene chiamato “CIBO SPAZZATURA” ha come conseguenze l’ATEROSCLEROSI, DIABETE 2, alcuni tipi di CANCRO, l’IPERTENSIONE ARTERIOSA e l’OBESITA’.

A causa degli effetti deleteri sulla salute, questo modo di nutrirsi rappresenta una delle cause principali dell’aumento dei COSTI SANITARI in EUROPA.

MANGIARE MEGLIO → CORREGGERE I PROPRI SBAGLI ciò non vuol dire mangiare il meno possibile,, contare le calorie ad ogni pasto, pesare le porzioni, rinunciare per sempre al “PANINO GIGANTE” o seguire una DIETA DIMAGRANTE. Al contrario queste scelte possono diventare un’ossessione e indurre a gravi disturbi dell’alimentazione quali ANORESSIA e ABULIMIA.

SOSTANZE NUTRITIVE

- ❖ GLUCIDI → forniscono energia alle cellule e ai muscoli durante lo sforzo fisico
- ❖ LIPIDI → forniscono fino al 70% dell’energia del corpo a riposo. Aiutano l’assorbimento delle vitamine liposolubili, contribuiscono all’isolamento termico contro il freddo e fanno da cuscinetto protettore agli organi
- ❖ PROTIDI → Sono necessarie per la crescita, la ricostruzione dei tessuti
- ❖ VITAMINE → Accelerano le reazioni chimiche

- ❖ MINERALI → rinforzano alcune strutture (denti – scheletro) Contribuiscono al buon funzionamento dell'organismo
- ❖ ACQUA → Costituisce il 50-60% del peso corporeo di un adulto. E' il secondo elemento vitale dopo l'Ossigeno

ACIDI GRASSI POLINSATURI ESSENZIALI (Omega 3 – Omega 6)

ACIDI GRASSI MONOINSATURI (Omega 9)

ACIDI GRASSI ESSENZIALI → perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli da solo. Deve quindi ricavarli dagli alimenti o dagli integratori.

Gli OMEGA 9 invece sono acidi grassi monoinsaturi che l'organismo in caso di bisogno, può sintetizzare dai grassi saturi.

OMEGA 9 => OLIO DI OLIVA, OLIO DI COLZA, NOCI, AVOCADOS

OMEGA 3 – OMEGA 6 => GRASSI BUONI svolgono un RUOLO IMPORTANTE nei PROCESSI RIPRODUTTIVI e di CRESCITA(reazione allergiche, infiammatorie,immunitarie, formazione delle cellule e integrità della pelle)- Proteggono dalle MALATTIE CARDIOVASCOLARI riducendo la quantità di COLESTEROLO CATTIVO, abbassando il tasso dei trigliceridi.

Sembra che gli OMEGA 3 influirebbero positivamente sull'umore e potrebbero, come l'esercizio fisico, aiutare a combattere i sintomi della DEPRESSIONE.

Per assumere gli OMEGA 3 è necessario mangiare regolarmente PESCE (almeno 1 volta a settimana) noci e semi di lino.

Se invece la vostra alimentazione è povera di pesce si può colmare questa carenza con degli integratori, assicurandosi però che il rapporto fra omega 6 e omega 3 non superi il 4 a 1. Assumiamo, infatti, già omega 6 a sufficienza perché molti prodotti alimentari lavorati ne contengono grandi quantità.

<p>SOLUZIONI SEMPLICI PER MANGIARE MEGLIO “LE PIRAMIDI ALIMENTARI</p>

- PIRAMIDE MEDITERRANEA
- PIRAMIDE CANADESE
- PIRAMIDE ASIATICA
- PIRAMIDE VEGETARIANA

Tutte le piramidi hanno un elemento in comune: i modelli alimentari che esse raccomandano migliorano il benessere e l'aspettativa di vita, nella misura in cui tali modelli garantiscono un apporto vario e completo di alimenti appartenenti alle 6 grandi famiglie di nutrienti.

La PIRAMIDE CANADESE è estremamente dettagliata per quel che riguarda il numero minimo e massimo di porzioni giornaliere, oltre a fornire indicazioni sulle quantità. Le altre PIRAMIDI sono caratterizzate da un approccio meno rigido: suggeriscono solo quante volte consumare certi alimenti in un giorno , in una settimana o in un mese lasciando al buon senso dei singoli la valutazione della quantità. Inoltre, pongono in 2 ordini distinte le carni, le quali sono suddivise in 3 gruppi: (carni rosse, pollame, pesce e crostacei). Il consumo di carni rosse è inoltre limitato a una sola volta al mese.

MANGIARE PIU' CEREALI

CEREALI INTEGRALI → grano, orzo, riso, soia, avena.

LEGUMI → fagioli, lenticchie, ceci.

La qualità fondamentale dei Cereali Integrali e dei Legumi è di essere ricchissimi di fibre alimentari. Questi abbassano il tasso di colesterolo Cattivo (LDL), prevengono le Emorroidi, combattono la Stipsi, abbondano di vitamina E e B e, soprattutto riducono il rischio di ammalarsi di cancro al colon.

Esistono 2 tipi di fibre alimentari:

1. FIBRE SOLUBILI → (Avena, Orzo), attirano le molecole di colesterolo e le convogliano nelle feci.
2. FIBRE INSOLUBILI → (Crusca del Frumento) rendono le feci più morbide facilitando le evacuazione.

Le Fibre aiutano a combattere una malattia la "DIVERTICOLOSI" essa si presenta con la formazione di piccole sacche lungo la parete intestinale. Queste cavità dette "DIVERTICOLI" sono veri e propri covi di infezioni che possono perforarsi e infettare la cavità addominale.

Dovremmo almeno assumere 30gr. di fibre al giorno per poter trarre beneficio dalle loro qualità. Basta mangiare più spesso alimenti ricchi di fibre..

SALATE DI MENO

E' opportuno ridurre la quantità di sale

- assaggiare i cibi prima di aggiungervi del sale
- sostituire il sale con spezie, erbe aromatiche ecc.
- ridurre il consumo di alimenti manipolati

Abbiamo bisogno del sale così come necessitiamo dei grassi. Per far sì che i muscoli e i nervi funzionino bene, il nostro fisico richiede una certa quantità di sale. Di solito il regime alimentare che seguiamo ne fornisce più del necessario. In media consumiamo l'equivalente di 3 o 4 cucchiaini di sale al giorno anche se ne basterebbe 1 solo per soddisfare il nostro fabbisogno. Il sale in eccesso nella nostra alimentazione deriva soprattutto dai prodotti in scatola, dai piatti pronti, dalle carni lavorate, dalle salse e dai prodotti da forno industriali. L'uso eccessivo di sale può aumentare il rischio di IPERTENSIONE ARTERIOSA.

UNA BUONA COLAZIONE

- Non saltare la prima colazione
- Una buona colazione migliora il rendimento scolastico
- Evita la IPOGLICEMIA (tasso di zucchero basso)
- Nel lungo periodo rallenta il proprio metabolismo basale
- Si perde una buona occasione per introdurre una buona dose di vitamine, sali minerali e calcio
- Fornisce dal 30 al 40% delle sostanze nutritive necessarie per vivere in buona salute

Parecchi studi confermano che di mattina una buona prima colazione assicura un miglior rendimento a scuola, maggior energia durante la lezione di Educazione Fisica, e permette anche di apprendere con facilità, invece di addormentarsi alle ore 11 durante le lezioni, a causa della sonnolenza indotta dal tasso di zuccheri troppo basso (ipoglicemia).

Non facendo colazione si rischia inoltre, di rallentare il proprio metabolismo basale. Se il metabolismo è più lento, si “bruciano “ meno calorie al minuto per sopperire a tali bisogni vitali (metabolismo basale) e, giorno dopo giorno, si immagazzinano calorie in eccesso; ciò può portare a un aumento di peso.

Ad es. una ciotola di cereali integrali, accompagnata da latte e da un frutto o da una spremuta di frutta, soddisfa oltre il 33% del fabbisogno quotidiano di fibre alimentari e più del 30% di quello di vitamina A, B e C, per non parlare dell’apporto sostanziale di ferro , zinco e magnesio, potassio , fosforo e calcio.

Una buona colazione fornisce, quindi , dal 30 al 40% delle sostanze nutritive necessarie per vivere in buona salute.

L’inganno delle DIETE MIRACOLOSE

Queste diete miracolose propongono tutte una riduzione sostanziale dell’apporto energetico giornaliero, giustificando tale suggerimento con un approccio scientifico ma, in realtà, del tutto illogico.

Sfortunatamente per le persone ingenua, queste diete hanno effetto a breve termine ma, nel tempo si rivelano un completo insuccesso. Nove volte su dieci, coloro che seguono un regime dietetico riacquistano il peso perduto. Delusi, ne provano un altro, e un altro ancora, facendo oscillare continuamente il proprio peso , verso l’alto o verso il basso, come uno yo-yo. Perché tutto questo risultato negativo? Ovvio: nelle persone che seguono una dieta, riacquistare peso è più facile a causa del rallentamento del metabolismo basale. I regimi alimentari IPOCALORICI impongono all’organismo un taglio di calorie che lo obbliga a passare in “modalità economizzazione” per ridurre il dispendio energetico e assicurare la prosecuzione delle funzioni

vitali. Tale meccanismo di protezione è insito nei nostri geni. Più la riduzione di calorie è consistente, più il metabolismo rallenta.

Queste diete, purtroppo sono anche poco salutari, e a volte influiscono sulla nostra attività psichica; ed inoltre contribuiscono all'insorgenza dei disturbi dell'alimentazione quali l'anoressia e la bulimia.

I regimi ipocalorici non rappresentano un approccio salutare e non fanno perdere peso in modo efficace, quindi LA MIGLIOR SOLUZIONE è quella di adottare uno stile alimentare che ricalchi una delle piramidi alimentari è soprattutto "bruciare" più calorie, facendo del movimento.

ALIMENTARSI QUANDO SI E' FISICAMENTE ATTIVI

- Consumare più GLUCIDI
- Non è necessario assumere delle PROTEINE in più del necessario attraverso il cibo o integratori

Una corretta alimentazione è un fattore importante per la salute, tuttavia, quando si passa da una vita sedentaria ad una attiva, possono rendersi necessarie alcune integrazioni. Se ad es. iniziate fare un'ora al giorno di es. fisico moderato o intenso, avrete bisogno di ingerire più calorie, perché ne consumerete di più. Mangiando di più, non soltanto conserverete l'equilibrio energetico del vostro corpo, ma colmerete il bisogno, ormai accresciuto, di vitamine e minerali. Per chi è grasso, le cose vanno in modo differente. Le persone corpulente a differenza di altre, non aumentano il consumo di calorie quando cominciano fare più attività fisica. Se questo comportamento si protrae per alcune settimane, comporta una perdita calorica che si traduce in un calo ponderale, pur non implicando alcun regime dietetico.

I GLUCIDI costituiscono la fonte principale di energia "rapida" per i muscoli, sono immagazzinati in questi ultimi e nel fegato sotto forma di grandi molecole di glucosio (GLICOGENO).

Pur utilizzando più proteine quando consumiamo più energia, pare che non sia necessario assumerne altre, attraverso il cibo o sottoforma di integratori, ciò è dovuto al fatto che la nostra alimentazione è già molto ricca di proteine.

ATTIVITA' FISICA

- PASTO CHE PRECEDE L'ATTIVITA' FISICA
- PASTO CHE SEGUE L'ATTIVITA' FISICA
- GLI ANTIOSSIDANTI
- I RADICALI LIBERI

Se si pratica attività fisica moderata per più di 60 minuti, fate un pasto più ricco di glucidi del solito, mangiate un po' più di pane, pasta, riso, legumi o frutta. Un pasto del genere ritarderà l'esaurimento delle riserve di glicogeno muscolare, oltre a essere facilmente digeribile. Se il pasto è ricco di grassi o proteine, fatelo almeno 3 ore prima dell'allenamento; mentre per uno spuntino 1 o 2 ore prima saranno sufficienti.

Dopo l'attività fisica, se moderata, non è necessario modificare il pasto che segue l'allenamento. Se invece praticate un'intensa attività fisica, è sufficiente ingerire 50 gr. di glucidi, prima possibile, dopo l'esercizio fisico, per poter accelerare il rinnovamento delle riserve di glicogeno ed evitare un precoce affaticamento muscolare nel successivo allenamento.

RADICALI LIBERI → sono i maggiori responsabili del nostro invecchiamento fisiologico, e favoriscono l'insorgenza dell'aterosclerosi e il cancro.

Sono molecole divenute instabili in seguito ad una banale reazione di ossidazione, attraverso la quale una sostanza si combina con l'ossigeno. Il pezzo di mela che diventa scuro o la barra metallica che arrugginisce sono classici esempi di reazioni di ossidazione.

ANTIOSSIDANTI → questi neutralizzano i radicali liberi, come quando confezioniamo sottovuoto un pezzo di mela o pitturiamo una barra di metallo ossidata.

E' esatto affermare che l'attività motoria, specie se intensa e prolungata, aumenta la produzione di radicali liberi a causa del maggior apporto di ossigeno nelle cellule muscolari.

Il nostro organismo dispone di molti meccanismi antiossidanti di difesa, e sono degli enzimi specializzati nella caccia ai radicali liberi, sia di oligoelementi, quali lo zinco, il selenio, il rame, il manganese o anche di vitamine come il famoso **TRIO ANTIOSSIDANTE = vitamine A, C ed E**. Tutto procede bene fino a quando nel nostro corpo si conserva l'equilibrio fra antiossidanti e radicali liberi.

Alla domanda se dobbiamo assumere integratori di antiossidanti quando pratichiamo attività fisica? La risposta è **NO**, se ci nutriamo bene l'organismo compensa l'accresciuta produzione di radicali liberi aumentando l'efficacia dei propri sistemi di difesa antiossidanti durante e dopo l'attività motoria.

IDRATAZIONE

- EVAPORAZIONE
- SUDORE
- DISIDRATAZIONE
- PRIMA DELL'ATTIVITA' FISICA
- DURANTE L'ATTIVITA' FISICA

- DOPO L'ATTIVITA' FISICA
- INTEGRATORI DI SALI MINERALI (GATORADE)

I nostri muscoli sono straordinarie macchine per produrre movimento. La cellula muscolare, con le sue proteine contrattile, trasforma l'energia fornita dal cibo in energia meccanica. L'attività biochimica associata a tale trasformazione determina tuttavia una perdita di energia sotto forma di calore. (Kcal).

Su 100 cal consumate dai muscoli, dalle 20 alle 45 producono calore non movimento. Quando i muscoli si attivano vigorosamente (sci di fondo, Badminton ecc.) essi producono molto calore, se questo non si disperde e il lavoro muscolare resta intenso, la temperatura corporea può aumentare di 1° C ogni 5-8 minuti. Con questo ritmo, il corpo si surriscalda in meno di 15-20 minuti creando gravi disturbi. Il nostro corpo dispone di diversi meccanismi per disperdere il calore prodotto con l'attività fisica, uno di questi meccanismi è l'evaporazione.

EVAPORAZIONE → è il passaggio di una sostanza dallo stato liquido a quello gassoso. Il liquido che evapora dal nostro organismo è il **sudore**. (composto da 99% di acqua e di un po' di cloruro di sodio).

La quantità di sudore prodotta dipende dall'intensità e dalla durata dello sforzo fisico. Quando il sudore raggiunge la superficie della pelle, la sua temperatura è uguale a quella corporea (38° – 40°C). A contatto con l'aria circostante, che di solito ha una temperatura più bassa di quella corporea, il sudore evapora, raffreddando la pelle, così perdiamo calore per evaporazione.

Per il corpo umano, rilasciare calore significa perdere acqua (DISIDRATAZIONE). Una notevole perdita di acqua con il sudore, comporta una diminuzione della quantità di sangue nell'organismo, poiché il sangue è composto per oltre il 70% di acqua. Se vi è meno sangue, il cuore deve lavorare di più per rifornire i muscoli di ossigeno e ciò provoca l'aumento della frequenza del polso e della pressione arteriosa. Inizia così la DISIDRATAZIONE, che si manifesta con un senso di affaticamento e, a volte, con crampi dolorosi. Se si continua a perdere acqua senza reintegrarla, il corpo si proteggerà rallentando la produzione del sudore. Alla fine, la sudorazione cesserà completamente e la temperatura del corpo salirà rapidamente, quando essa supererà i 41° C, la situazione diventerà critica: il soggetto, inizialmente in stato confusionale, finirà per delirare entrando, poi in coma; è il colpo di calore.

E' importante, perciò bere acqua quando facciamo lavorare i muscoli.

Due ore **prima di cominciare l'allenamento**, bevete 2 bicchieri d'acqua (circa 500 ml) per aumentare le vostre riserve idriche. Questa precauzione fornisce un'idratazione ottimale dando al corpo il tempo necessario per eliminare l'eventuale eccedenza d'acqua.

Non iniziate ad allenarvi se provate una sensazione di sete, perché ciò potrebbe indicare che siete già disidratati.

Durante l'attività fisica, se dura almeno oltre i 30 minuti, bevete l'equivalente di un bicchiere d'acqua (250 ml circa) ogni 15-20 minuti. Questa piccola quantità di liquido lascia rapidamente lo stomaco e passa nel sangue. Se fa caldo, il raffreddamento del corpo risulta più difficile, allora conviene bere fin dall'inizio dell'attività fisica e bevete più spesso durante lo sforzo.

Dopo 60 minuti di attività, nei muscoli iniziano a scarseggiare gli zuccheri, un'importante fonte di energia, e ciò può affrettare l'affaticamento muscolare. Per far aumentare il tasso di glucosio nel sangue, bevete dell'acqua leggermente zuccherata (tipo GATORADE). ** Evitate però le bevande troppo dolci perché l'apparato digerente impiegherebbe troppo tempo ad assorbire lo zucchero in esso contenuto. (es. bibite gasate – coca cola). Le bevande con integratori attualmente in vendita contengono di solito un buon dosaggio di glucosio, cioè dal 4 all'8% di glucidi.

Dopo aver fatto esercizio, bisogna bere ancora acqua. Per calcolare la quantità giusta, bisogna valutare la perdita d'acqua subito pesandovi prima e dopo l'allenamento. Una perdita di peso di 500 g indica che avete perso, approssimativamente, 500 ml di acqua. Potete anche basarvi sul colore dell'urina: quando diventa di nuovo chiara, vuol dire che siete ben idratati.

** Con una cifra irrisoria si può preparare una **bevanda personalizzata**: mescolate, in un po' di acqua tiepida 70 g (circa 4 cucchiaini da minestra) di zucchero o miele, un pizzico di sale e, per il gusto un po' di succo d'arancia o di limone. Mescolate il tutto, poi aggiungetevi un litro di acqua molto fredda. E' anche possibile (per ottenere una bevanda simile agli integratori) mescolare 500 ml di succo di frutta con 500 ml di acqua.

LA CORPORATURA

SOMATOTIPO

- ENDOMORFO
- MESOMORFO
- ECTOMORFO

- MASSA GRASSA
- MASSA MAGRA
- RISERVE DI GRASSO E LORO DISTRIBUZIONE

Gli atleti non hanno scelta: se vogliono ottenere una vittoria, devono avere il fisico adatto, che nel linguaggio scientifico si definisce SOMATOTIPO. Basandosi sulle principali componenti del PESO CORPOREO, le OSSA, i MUSCOLI e il GRASSO, gli esperti hanno definito 3 tipi di corporatura fisica:

1. ENDOMORFO → caratterizzato da ossa grosse e corpo robusto (es. lanciatori di peso o disco) (BREVILINEO).
2. MESOMORFO → o «TIPO MUSCOLARE» ossa di grandezza media e muscolatura forte (es. ginnasti e scattisti) (NORMOLINEO).

3. ECTOMORFO → o « TIPO OSSEO» è snello e ha una ossatura sottile, con muscoli allungati e flessuosi (es. maratoneti, sciatori di fondo) (LONGILINEO).

L'Ereditarietà influisce notevolmente sulla corporatura. L'Olimpionico che vince una medaglia d'oro raggiunge tale successo sia grazie agli allenamenti che ai suoi genitori. E bene precisare che la maggior parte delle persone sono una combinazione di almeno 2 tipi fisici, uno dei quali predominante. Quindi un soggetto potrebbe essere un MESO-ECTOMORFO o un ECTO-MESOMORFO.

Tuttavia, il condizionamento imposto alla corporatura dall'ereditarietà non è assoluto. Anche le abitudini di vita la influenzano. Le carenze alimentari, ad es. possono nuocere allo sviluppo del sistema muscolare e di quello osseo. Le attività fisiche entrano ugualmente in gioco. Esse possono, infatti modificare, almeno in parte, la conformazione fisica del singolo. Ad es. immaginate che siate un tipo ectomorfo e che decidiate di dedicarvi al body building; è probabile che col tempo la vostra massa muscolare aumenti: vi avvicinerete, così, al tipo mesomorfo. Altrettanto può succedere l'inverso, cioè un endomorfo può assumere progressivamente le caratteristiche di un mesomorfo se, grazie ad allenamenti intensivi, fa diminuire sensibilmente la propria massa grassa.

Le riserve di grasso costituiscono la MASSA GRASSA del corpo; mentre i muscoli e le ossa, i vari organi e i visceri costituiscono la cosiddetta MASSA MAGRA. Questo dipende dalla condizione fisica, è naturalmente legato alla morfologia dovuta dall'ereditarietà, ma dipende anche dal vostro dispendio energetico e dall'alimentazione.

Si parla spesso dei danni che una notevole eccedenza di adipe procura alla salute, eppure, per funzionare bene, il nostro organismo ha bisogno di una certa riserva di grassi. I problemi nascono quando questa è sovrabbondante oppure troppo limitata. Infatti l'eccessiva magrezza può essere indice di disturbi alimentari quali l'ANORESSIA, che rappresentano una seria minaccia per la salute.

L'eccesso di grasso può nuocere alla salute, ma è allo stesso modo importante valutarne la sua distribuzione. Infatti è noto che all'ADIPOSITA' ADDOMINALE, è associato un aumento del rischio di malattie cardiovascolari, del DIABETE di tipo 2, e alcuni tipi di cancro; mentre il grasso accumulato nelle cosce e nei glutei è meno nocivo alla salute.

VALUTAZIONE DELLE RISERVE DI GRASSO

- VALUTAZIONE ATTRAVERSO Pliche CUTANEE
- INDICE DI MASSA CORPOREA
- RAPPORTO VITA FIANCHI
- MISURA DEL GIRO VITA

Gli studiosi valutano le riserve di grasso con molteplici modi, uno tra questi è misurando lo spessore delle pliche cutanee mediante un ADIPOMETRO che è uno strumento dotato di una

pinza e tarato in mm. Esso indica la quantità di grasso sotto pelle. Il risultato della misurazione viene trasformato in percentuale di grasso rispetto al peso corporeo complessivo. Di solito si misurano 3 PLICHE sulla parte dx del corpo. Poiché la distribuzione del grasso varia a seconda del sesso, negli uomini e nelle donne il rilevamento viene effettuato in punti diversi.

Dopo aver rilevato le 3 misure sommatele e consultate la tabella. Se siete di sesso maschile e la vostra percentuale di grasso supera il 16% , le vostre riserve di adipe sono piuttosto abbondanti... e voi siete abbondanti. Se siete di sesso femminile la percentuale critica inizia intorno al 22% .

I.M.C.- NOMOGRAMMA

$\text{PESO (Kg)}/\text{statura (mq)} = \text{I.M.C.}$

L'indice di massa corporea (I.M.C.) è una valida misura del rapporto fra peso e stato di salute. Si può misurare graficamente con il NOMOGRAMMA (diagramma sopra) unendo con un righello i 2 valori (peso con altezza) prolungare la linea fino alla scala C. Poi il valore ottenuto si confronta con la tabella 8.9.

Formula per quantificare il IMC: $\text{peso (Kg)}/\text{statura (m}^2\text{)}$

Ad es. Francesco è alto m 1,80 e pesa 85 Kg => $\text{IMC} = 85/(1,8 \times 1,8) = 26$

RAPPORTO VITA E FIANCHI

Le 2 misure che abbiamo parlato prima (I.M.C. – peso e statura) vi danno l'idea di quali siano le vostre riserve di grasso ma non forniranno alcuna informazione sulla loro distribuzione. **La distribuzione delle riserve di grasso è, invece, un indicatore di salute più importante del calcolo della quantità delle riserve stesse.** Il punto in cui tale accumulo risulta più nocivo per la salute è l'addome. Per determinare le riserve di grasso addominale bisogna fare 2 misurazioni: il rapporto vita-fianchi e la misura del girovita.

RAPPORTO VITA FIANCHI → (RVF) indicherà chiaramente il grado di adiposità addominale e vi indicherà qual è la forma del vostro corpo (a MELA o a PERA). Quella a MELA è associata a un rischio più elevato di malattie cardiovascolari, di ipertensione e di diabete di tipo 2.

Servendosi di un centimetro a nastro (da sarto), misurate il girovita nella parte più sottile, dopo una normale espirazione. Misurate poi la circonferenza dei fianchi, poggiando il centimetro all'altezza del punto più sporgente dei glutei. Per determinare il rapporto vita fianchi, **dividete la misura del girovita per quella del giro dei fianchi.** Dal risultato ottenuto, consultate la tabella 8.10 per comprenderne il significato.

Se ad es. il vostro giro vita è 83 cm e la circonferenza dei fianchi 97 cm, il vostro rapporto vita-fianchi sarà 0,85 (83/97).

MISURA DEL GIROVITA

MISURA del GIROVITA → Esiste qualcosa di ancora più efficace: la semplice misura del girovita abbinata all'indice di massa corporea sarebbe, secondo alcuni recenti studi, il miglior indicatore per prevedere il rischio di malattia e di morte precoce. Fate riferimento alla tabella 8.11 per conoscere il livello di rischio di malattia associato al vostro girovita.

Per avere un'idea precisa del pericolo che le riserve di grasso e, soprattutto, la loro distribuzione possono far correre alla vostra salute, abbinare la misura del vostro girovita all'indice di massa corporea che avete ottenuto; consultate, quindi, la tabella 8.12.

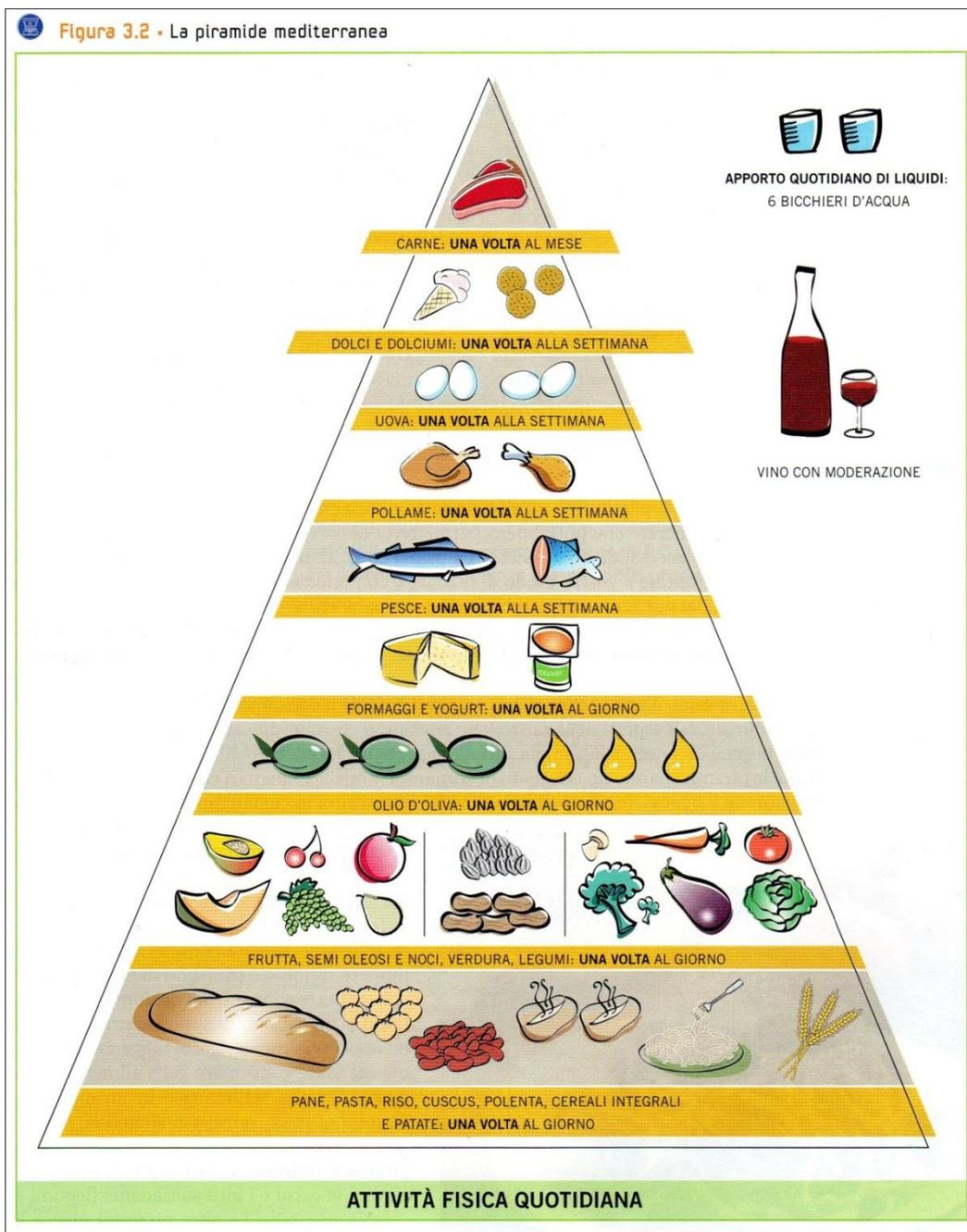
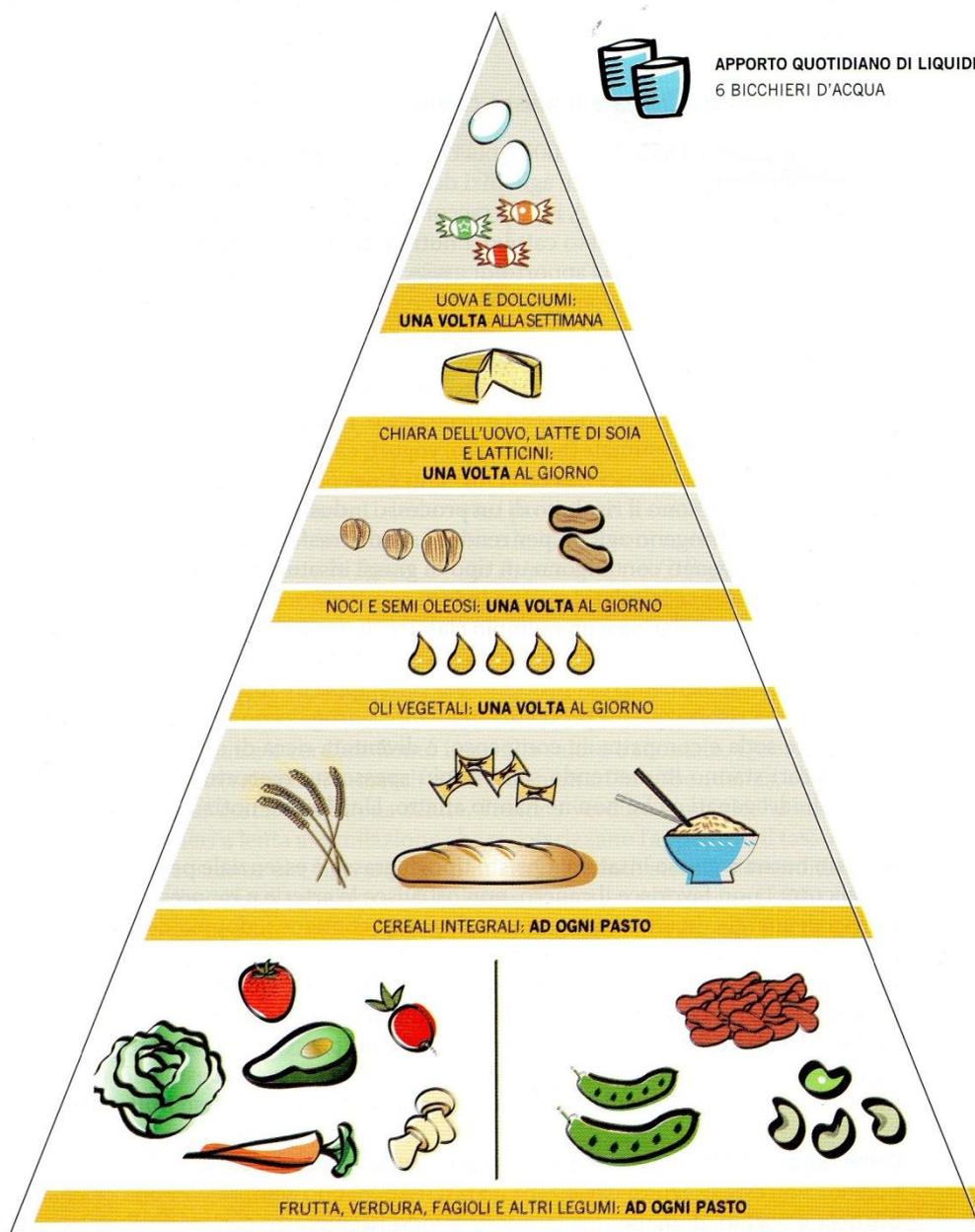




Figura 3.5 • La piramide vegetariana



ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA

Figura 8.7 • Misurazione dello spessore delle pliche cutanee

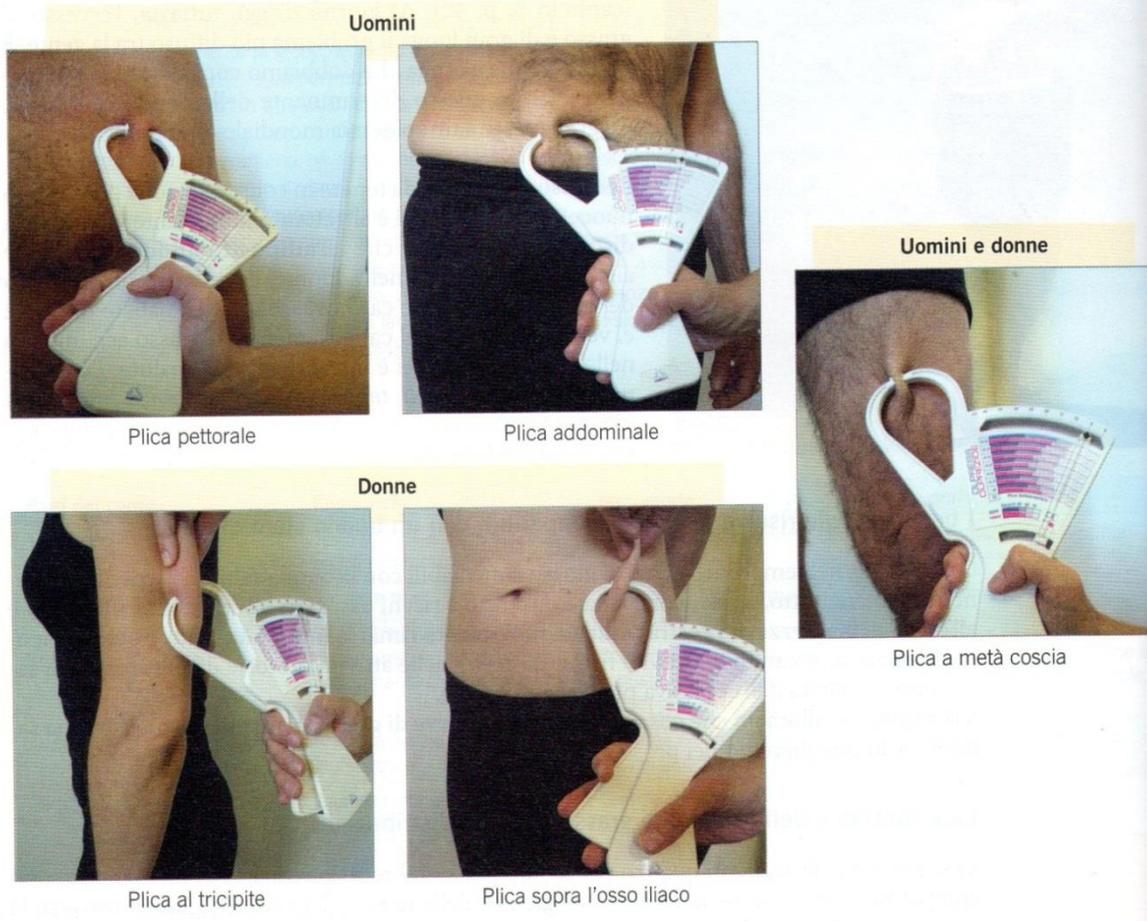


Tabella 8.8 • Risultati del test del calcolo della percentuale di grasso

UOMINI		
Totale delle tre pliche (mm)	Grasso (%)*	Categoria di persona in relazione al peso
< 27	< 7	Magrissima
27-41	7-12	Magra

42-56	12,1-16	Nella media (né magra né grassa)
57-88	16,1-25	Grassa
> 88	> 25	Molto grassa (obesa)
DONNE		
Totale delle tre pliche (mm)	Grasso (%)*	Categoria di persona in relazione al peso
< 24	< 10	Magrissima
24-36	10-15	Magra
37-55	15,1-22	Nella media (né magra né grassa)
56-82	22,1-30	Grassa
> 82	> 30	Molto grassa (obesa)

*Se avete più di 30 anni, aggiungete lo 0,15% per ogni anno d'età.
Il simbolo < significa «inferiore a», il simbolo > significa «superiore a».

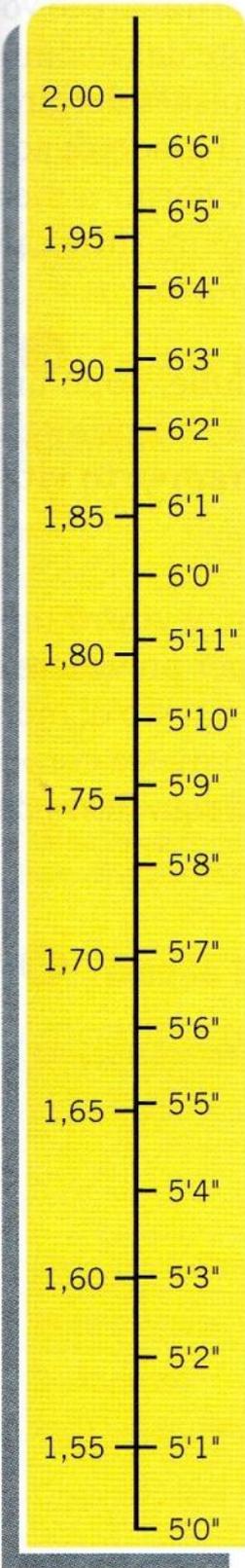
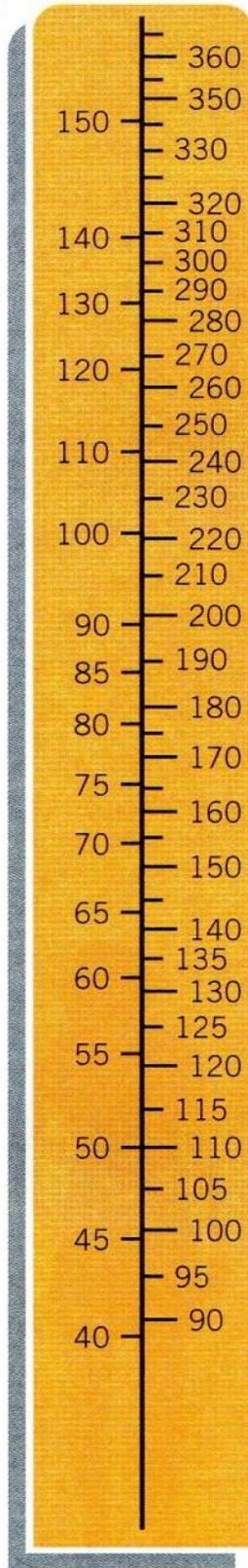
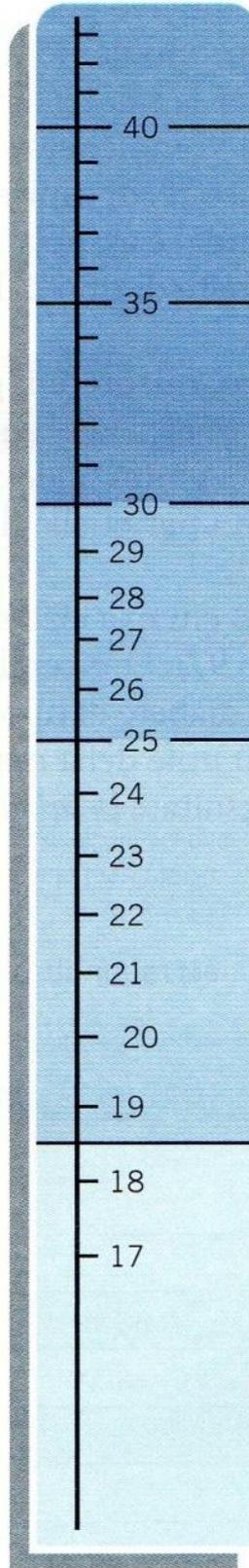
A**Statura** (m) (pollici)**B****Peso** (kg) (libbre)**C****IMC**
(kg/m²)

Tabella 8.9 • Come interpretare il vostro IMC

Classificazione	Categoria dell'IMC (kg/m ²)*	Rischio di sviluppare problemi di salute
Peso insufficiente	< 18,5	Incrementato
Peso normale	18,5-24,9	Diminuito
Sovrappeso	25,0-29,9	Incrementato
Obesità classe I	30,0-34,9	Elevato
Obesità classe II	35,0-39,9	Molto elevato
Obesità classe III (estrema)	> 39,9	Estremamente elevato

* Il simbolo < significa «inferiore a», il simbolo > significa «superiore a».
Ministero per la Salute canadese. *Lignes directrices canadiennes pour la classification du poids chez les adultes.*

RAPPORTO VITA E FIANCHI



Figura 8.9 • La misura del girovita e della circonferenza dei fianchi

Tabella 8.10 • Rapporto vita-fianchi (RVF) e rischio di malattia

UOMINI	
RVF*	Rischio di malattia**
> 1,00	Da elevato a molto elevato
0,90-1,00	Moderatamente elevato
< 0,90	Da medio a basso
DONNE	
RVF*	Rischio di malattia**
> 0,85	Da elevato a molto elevato
0,80-0,85	Moderatamente elevato
< 0,80	Da medio a basso

*Il simbolo < significa «inferiore a», il simbolo > significa «superiore a».

**Malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete di tipo 2 e forse alcuni tipi di cancro.

Tabella 8.11 • Girovita e rischio di malattia

UOMINI*	DONNE*	Rischio di malattia**
centimetri	centimetri	
> 120	> 110	Molto elevato
100-120	90-109	Elevato
80-99	70-89	Scarso
< 80	< 70	Molto basso

*Il simbolo < significa «inferiore a», il simbolo > significa «superiore a».

**Malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete di tipo 2 e forse alcuni tipi di cancro.

Tratto da ACSM (2005), *ACSM guidelines for exercise testing and prescription*, 7° ed., Lippincott, Williams and Wilkins, 6.

Tabella 8.12 • Girovita, IMC e rischio di malattia

Classificazione	IMC	Rischio relativo di malattie* rispetto a una persona con peso e girovita accettabili	
		Uomini: 102 cm o meno	Uomini: >102 cm
		Donne: 88 cm o meno	Donne: > 88 cm
Peso insufficiente	< 18,5	–	–
Peso normale	18,5-24,9	–	–
Sovrappeso	25,0-29,9	Incrementato	Incrementato
Obesità classe I	30,0-34,9	Elevato	Elevato
Obesità classe II	35,0-39,9	Molto elevato	Molto elevato
Obesità classe III (estrema)	> 39,9	Estremamente elevato	Estremamente elevato

*Diabete di tipo 2, ipertensione e malattie cardiovascolari.

Tratto da National Heart, Lung and Blood Institute, *Determining the possible risks associated with BMI and WC*.

Figura 3.7 • Come leggere un'etichetta in base a 10 punti



1. Quantità: indica la quantità netta di prodotto (volume per i liquidi e massa per gli altri prodotti).

2. Denominazione del prodotto: comprende informazioni relative alle condizioni fisiche del prodotto alimentare o al trattamento specifico che ha subito.

3. Elenco degli ingredienti: elenca tutti gli ingredienti del prodotto in ordine decrescente di peso (fanno eccezione i preparati a base di frutta o verdura mista), compresi quelli che possono provocare reazioni allergiche (per esempio, noccioline, latte, uova, pesce). Per quanto riguarda gli ingredienti descritti con la denominazione del prodotto (per esempio, «minestra di pomodoro»), con immagini o con parole (per esempio, «con fragole»), o che sono essenziali per caratterizzare un prodotto alimentare (per esempio, la quantità di carne presente nel «Chili con carne»), occorre indicarne anche la percentuale.

4. Durata: indica la data di scadenza del prodotto mediante le seguenti formulazioni.

• **Da consumarsi entro** per alimenti che si degradano facilmente. Dopo la data indicata, il prodotto non deve essere consumato poiché può causare intossicazioni alimentari.

• **Da consumarsi preferibilmente entro** per alimenti che possono essere conservati più a lungo. Il consumo del prodotto dopo la data indicata non è pericoloso per la salute, ma l'alimento può aver perso sapore e/o consistenza.

5. Fabbricante/Importatore: il nome e l'indirizzo del fabbricante, del confezionatore o dell'importatore devono essere chiaramente indicati sulla confezione.

6. Biologico: l'uso del termine «biologico» sull'etichetta è sottoposto a una rigorosa normativa comunitaria. Il logo europeo «agricoltura biologica-regime di controllo CE» può essere usato solo dai produttori che rispettano i requisiti da esso previsti.

7. Organismi geneticamente modificati (OGM): l'indicazione sull'etichetta è obbligatoria per i prodotti che hanno un contenuto di OGM superiore allo 0,9 %. Tutte le sostanze di origine OGM devono essere indicate nell'elenco degli ingredienti con la dicitura «geneticamente modificato».

8. Origine: l'indicazione del paese o della regione d'origine è obbligatoria per alcune categorie di prodotti quali la carne, la frutta e la verdura.

9. Indicazione del valore nutritivo: descrive il valore energetico nonché gli elementi nutritivi di un prodotto alimentare (per esempio, proteine, grassi, fibre, sodio, vitamine e minerali). Queste informazioni devono essere fornite nel caso in cui al prodotto sia associata un'indicazione nutrizionale (cfr. il punto 10).

10. Indicazioni nutrizionali e sulla salute: esistono norme UE per garantire che le indicazioni nutrizionali o sulla salute riportate sulle confezioni degli alimenti corrispondano a verità e siano basate su elementi scientifici. Le indicazioni relative agli effetti sulla salute quali, ad esempio, «cardioprotettore» sono permesse soltanto se possono essere dimostrate scientificamente. Non è consentito apporre un'indicazione di effetti positivi per la salute su un prodotto che contiene troppo sale, troppi grassi o troppo zucchero. Sono inoltre vietate: indicazioni relative alla prevenzione, al trattamento o alla cura di una malattia; indicazioni sulla percentuale o l'entità della perdita di peso che si suppone verificarsi con l'assunzione di un prodotto a scopo dietetico dimagrante; referenze o pareri positivi di singoli medici; indicazioni che portino a credere che il mancato consumo del prodotto possa compromettere la salute.

