

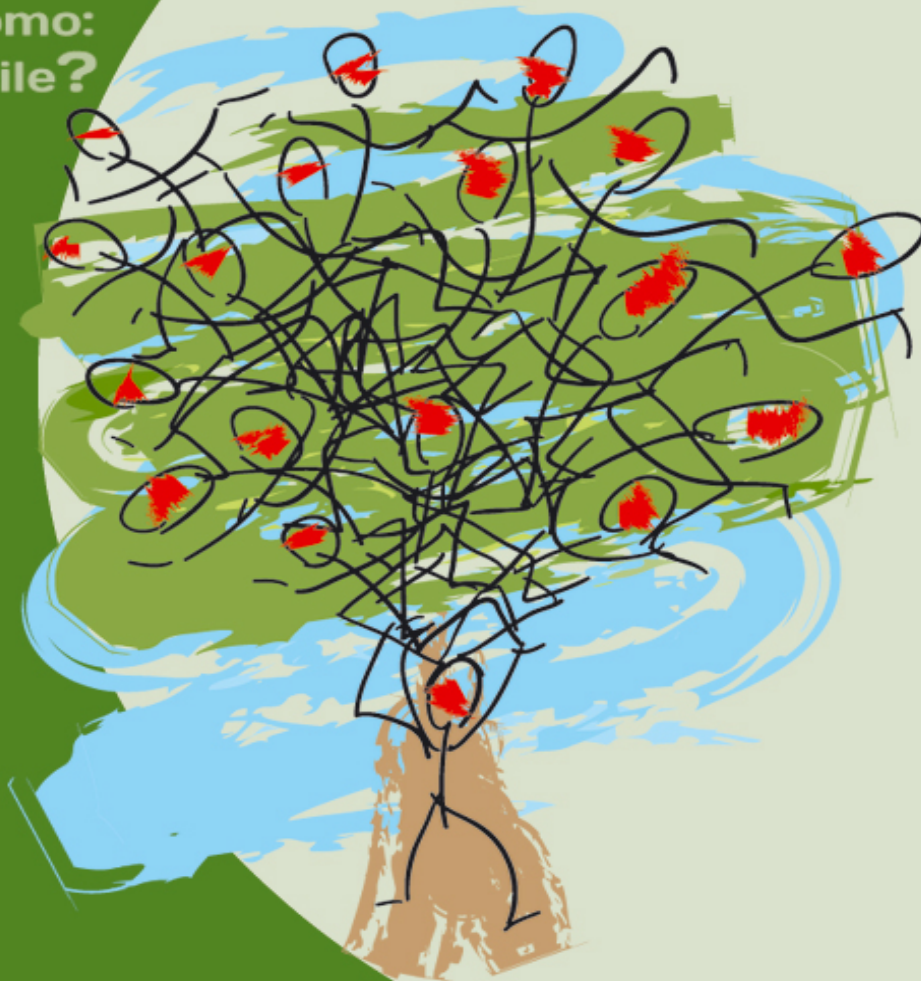
GLOBALIZZAZIONE E MALATTIE CRONICHE

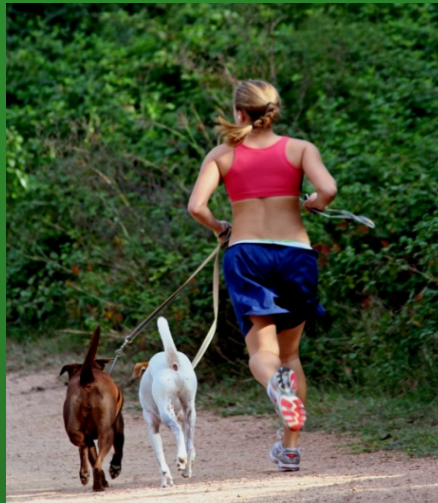
dall'evidenza scientifica alla cultura dell'uomo:
un passo impossibile?

*Alimentazione di
reintegro dopo
l'attività motoria: una
proposta appetitosa.*

Pia Mosca – Roberto Casaccia

IPSSAR "F. De Cecco" - Pescara





IL "CASO" IN ESAME

sportivo non agonista

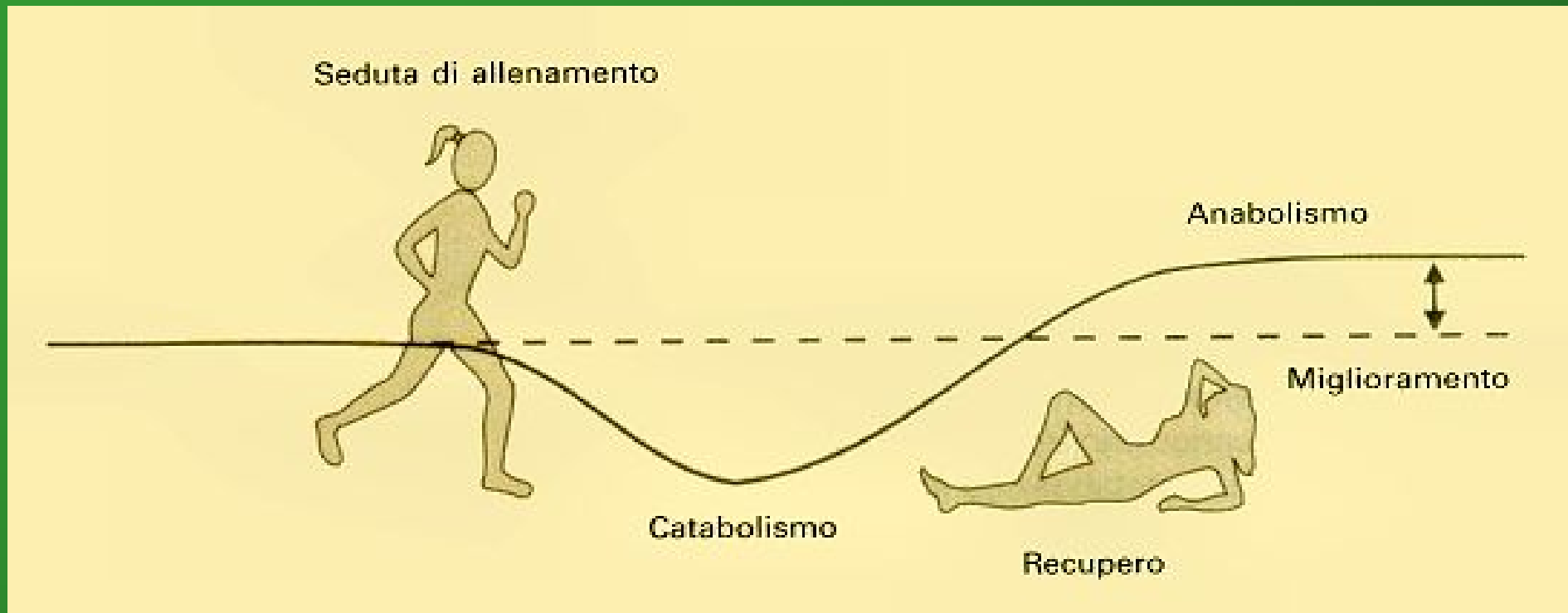
di età media

che utilizza la pausa pranzo

per un allenamento di circa un'ora

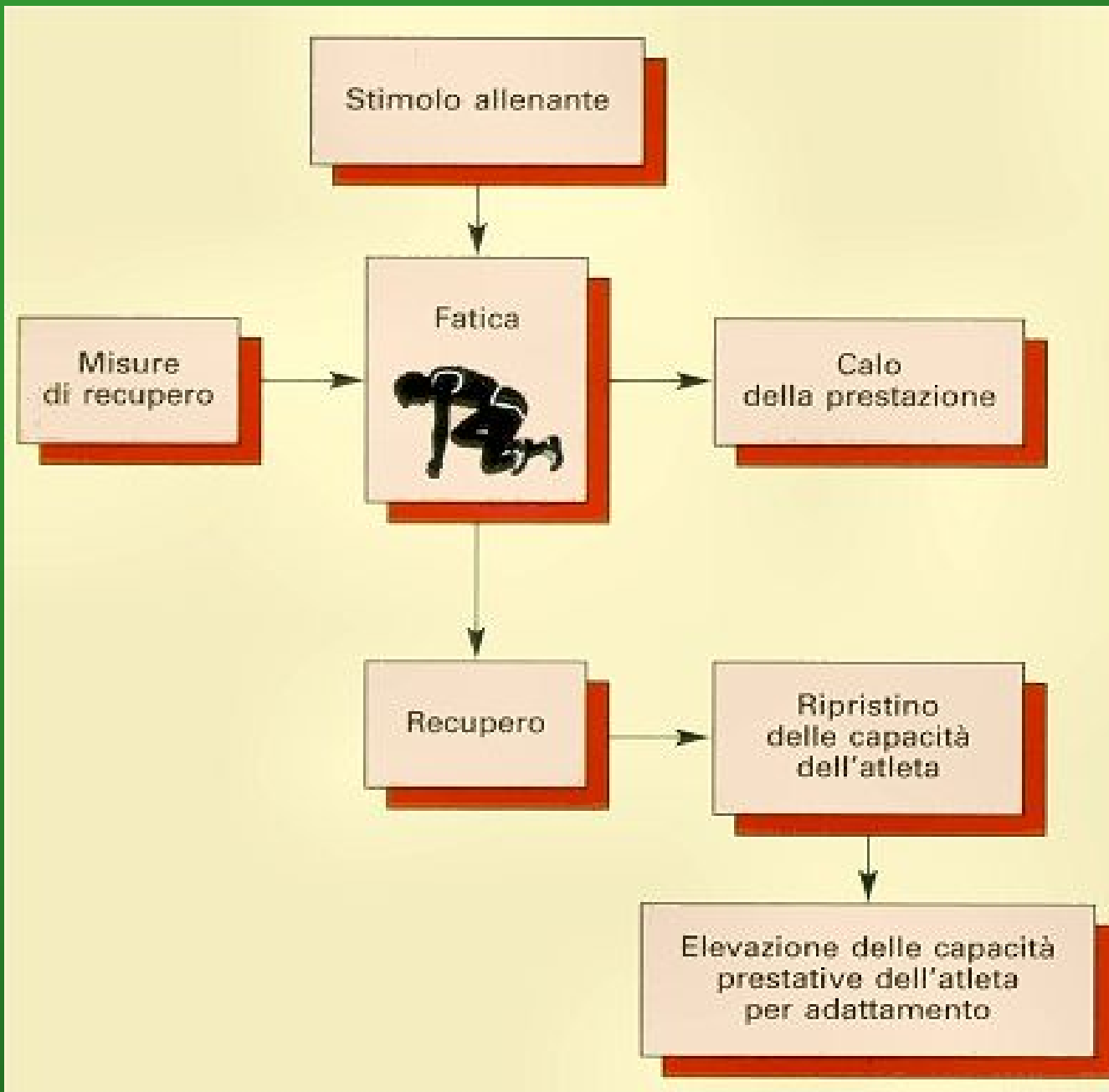
prevalentemente aerobico





Si può considerare l'allenamento come un processo basato sull'alternanza di fasi di catabolismo e fasi di anabolismo, che portano al miglioramento delle capacità prestantive.

<u>Processo</u>	<u>Tempo di recupero</u>
Ricostituzione completa delle riserve di creatinfosfato muscolare	4-5 minuti
Riequilibrio dello stato acido-basico e diminuzione del lattato prodotto	30 minuti
Passaggio dalla fase catabolica a quella anabolica	90 minuti
Ricostruzione del glicogeno epatico	24 ore
Ripristino delle proteine contrattili consumate	4-5 giorni



LA NOSTRA IPOTESI DI RIPARTIZIONE DEI PASTI

Colazione ore 7.00

Minipasto pre-allenamento ore 11.00

freddo, da portare da casa

elevata digeribilità

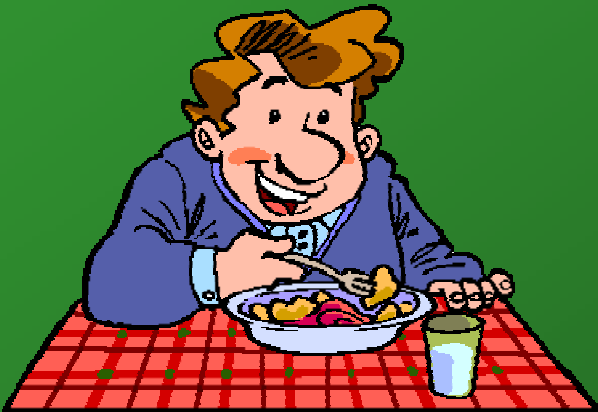
poca fibra, grassi, proteine, zuccheri semplici

prevalenza di amidi e alimenti a basso Indice Glicemico

Allenamento ore 13.30 -14.30

Pasto post-allenamento ore 15.00

eventualmente in palestra, se dispone di servizio ristorazione



LE ESIGENZE FISILOGICHE DOPO L'ALLENAMENTO

Reintegrazione di liquidi ed elettroliti

Ricostituzione delle riserve di glicogeno

Riparazione del danno alle fibre muscolari

Ripristino dello stato ossidoriduttivo

Neutralizzazione dell'acidosi metabolica

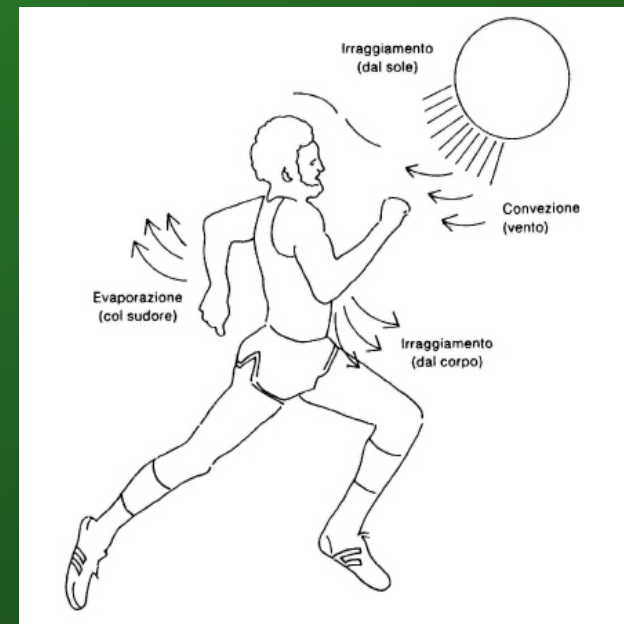


CRITERI PER IL PASTO POST-ALLENAMENTO

Reintegrazione di liquidi ed elettroliti
(acqua, magnesio, potassio, calcio, fosfato, cloro, sodio)

PERDITA ATTRIBUIBILE ALLA SUDORAZIONE

perdita di acqua (ml)	perdita di sali (g)
900	1.5
1800	3.0
2700	4.5
3600	6.0
9000	7.5
9900	9.0



CRITERI PER IL PASTO POST-ALLENAMENTO

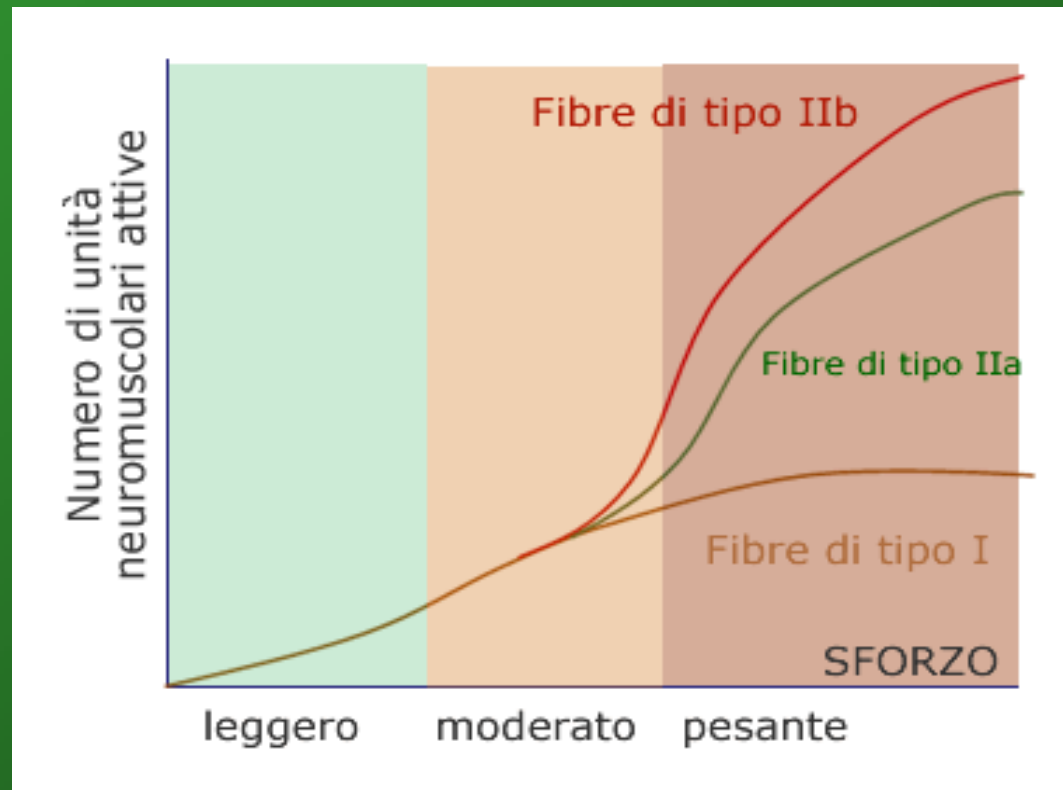
Ricostituzione delle riserve di glicogeno (carboidrati ad alto indice glicemico)



proporzioni di nutrienti che si usano durante un'attività fisica

CRITERI PER IL PASTO POST-ALLENAMENTO

Riparazione del danno alle fibre muscolari
(proteine di alto valore biologico; BCAA)



CRITERI PER IL PASTO POST-ALLENAMENTO

Ripristino dello stato ossidoriduttivo (fattori antiossidanti e anti-radicali)

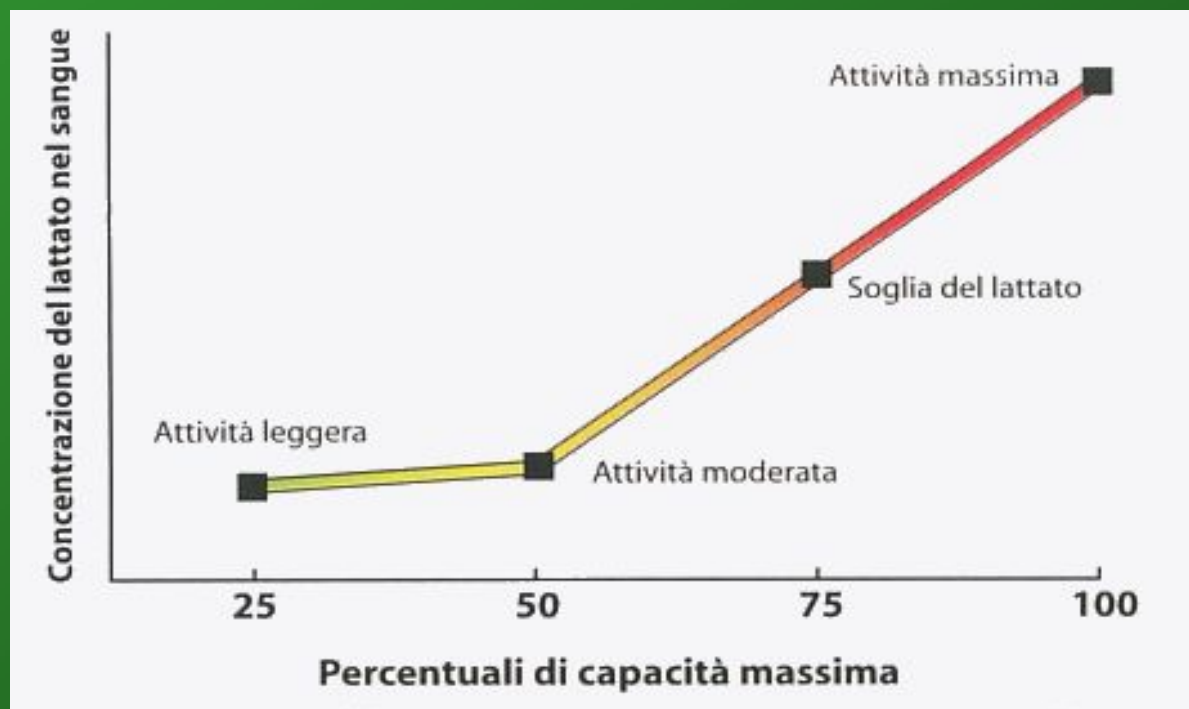
VARIOUS ROS AND CORRESPONDING NEUTRALIZING ANTIOXIDANTS

ROS	NEUTRALIZING ANTIOXIDANTS
Hydroxyl radical	vitamin C, glutathione, flavonoids, lipoic acid
Superoxide radical	vitamin C, glutathione, flavonoids, SOD
Hydrogen peroxide	vitamin C, glutathione, beta carotene, vitamin E, CoQ10, flavonoids, lipoic acid
Lipid peroxides	beta carotene, vitamin E, ubiquinone, flavonoids, glutathione peroxidase



CRITERI PER IL PASTO POST-ALLENAMENTO

Neutralizzazione dell'acidosi metabolica
(acqua alcalina, alimenti alcalinizzanti)



IL "PIATTO UNICO" CHE PROPONIAMO PER IL DOPO ALLENAMENTO



*Trilogia di scamorza
affumicata con carote
glassate, sformatino di
zucchine e palline di
formaggio alle spezie
d'Abruzzo*

*... da accompagnare con pane bianco
e acqua naturale*

GLI INGREDIENTI



Zucchine

Patate

Parmigiano

Olio extra vergine di oliva

Zucca

Carote

Riso

Albumi d'uovo

Formaggio caprino fresco

Ricotta di mucca

Scamorza affumicata

Zucchero di canna

Porro, peperoni secchi dolci, basilico, noce moscata, zafferano di Navelli, sale

(pane, acqua)

Reintegrazione di liquidi ed elettroliti

Zucchine

Patate

Zucca

Carote

**Porro, peperoni secchi dolci, basilico,
noce moscata, zafferano di Navelli,
sale**

Acqua



Ricostituzione delle riserve di glicogeno muscolare

Patate

Zucca

Carote

Riso

Zucchero di canna

Pane



Riparazione del danno alle fibre muscolari

Parmigiano

Albumi d'uovo

Formaggio caprino fresco

Ricotta di mucca

Scamorza affumicata



Ripristino dello stato ossidoriduttivo

Zucchine

Olio extra vergine di oliva

Zucca

Carote

Porro, peperoni secchi dolci, basilico, noce moscata, zafferano di Navelli



Neutralizzazione dell'acidosi metabolica

Zucchine

Patate

Zucca

Carote

Acqua (leggermente alcalina)



LA PREPARAZIONE

Tagliare le zucchine, il porro e le patate a rondelle sottili. Saltare il tutto in padella con un filo di olio extra vergine di oliva. A cottura ultimata passare nel catter gli ingredienti con sale, parmigiano, basilico e noce moscata. A parte montare gli albani, quindi incorporarli. Imbarrare gli stampi e riempirli con il composto. Cuocere a bagnomaria in forno a 180° C per 20 minuti.

Nel frattempo fare la zucca a pezzi e cuocerla in forno con olio d'oliva a 180° C per 15 minuti; a cottura ultimata frullarla e lavorarla con il caprino. Bollire e scolare il riso; fare dei piccoli cilindri ed appoggiare sopra il caprino lavorato in precedenza. Allo stesso modo lavorare la ricotta e passarla poi nel peperone dolce tritato. Glassare le carote, tagliate a julienne, con olio d'oliva e zucchero di canna a fuoco vivo; adagiarle sul piatto a nido e adagiarvi sopra la scorza a spicchi. Allestire il piatto rispettando la cromaticità degli ingredienti.



IL PROFILO NUTRIZIONALE

INGREDIENTI x 4	g netti	proteine	grassi	zuccheri	fibra	kcal
Zucchine	200	2,6	0,2	2,8	2,6	22
Patate	200	4,2	2,0	36,0	3,2	170
Parmigiano	10	3,6	2,6	0,0	0,0	37
Olio extra vergine di oliva	20	0,0	20,0	0,0	0,0	180
Zucca	200	2,2	0,2	7,0	-	36
Carote	100	1,1	0,0	7,6	3,1	33
Riso	120	8,4	0,7	105,1	1,2	434
Albumi d'uovo	80	8,7	0,0	0,6	0,0	38
Formaggio caprino fresco	80	18,7	24,6	11,0	0,0	338
Ricotta di mucca	80	6,2	11,1	4,6	0,0	142
Scamorza affumicata	80	18,1	8,1	5,6	0,0	167
Zucchero di canna	10	0,0	0,0	10,5	0,0	39
Pane	320	25,9	1,6	204,8	12,2	883
totale:		99,7	71,1	395,6	22,3	2519
per porzione:		24,9	17,8	98,9	5,6	629,7
in percentuale:		16	25	59		
valori ottimali:		15%	25%	60%		

UNA PROPOSTA APPETITOSA ...



... PER IL REINTEGRO
DOPO L'ATTIVITÀ MOTORIA



Grazie
Grazie



IPSSAR "F. DE CECCO" – PESCARA
www.ipssarpe.it

I PROF.

Pia Mosca

Roberto Casaccia

Enza Liberati

Narciso Cicchitti

LE CLASSI QUINTE

Tecnico dei Servizi della Ristorazione

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof.ssa Alfredina Trivelli

