

L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA



Dott.ssa Elisa Seghetti
Biologa Nutrizionista - Neurobiologa



L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA

“L'atleta moderno ha bisogno di un maggior numero di adattamenti metabolici all'esercizio fisico. **La produzione di radicali liberi aumenta e può produrre un forte stress ossidativo.** A questo punto entra in gioco una corretta alimentazione che ne rappresenta il vero antidoto”

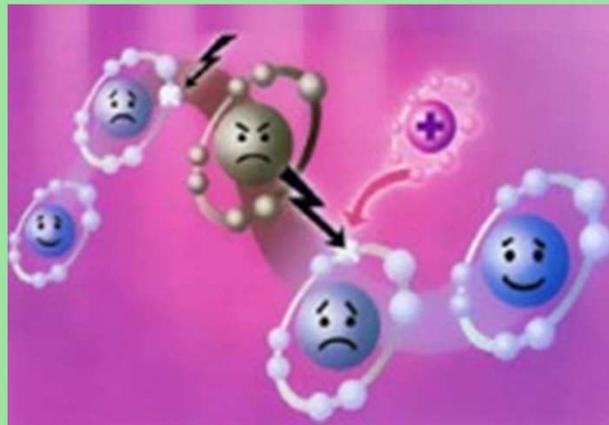
Dott.ssa Rosari Ferreri medico
nutrizionista, Cemivet



L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA

RADICALI LIBERI

Sono molecole instabili che si formano come scarti dalle reazioni metaboliche cellulari fondamentali per produrre l'energia necessaria alle nostre funzioni vitali. Possiedono un solo elettrone e per trovare l'equilibrio rubano un elettrone da altre molecole con cui vengono a contatto che diventano a loro volta radicali liberi provocando una reazione a catena



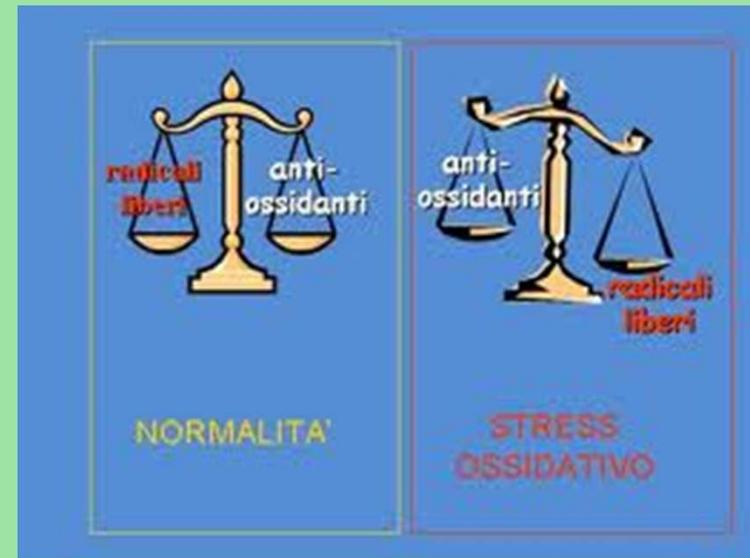


L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA

STRESS OSSIDATIVO

Si ha quando i radicali liberi aumentano enormemente nell'organismo

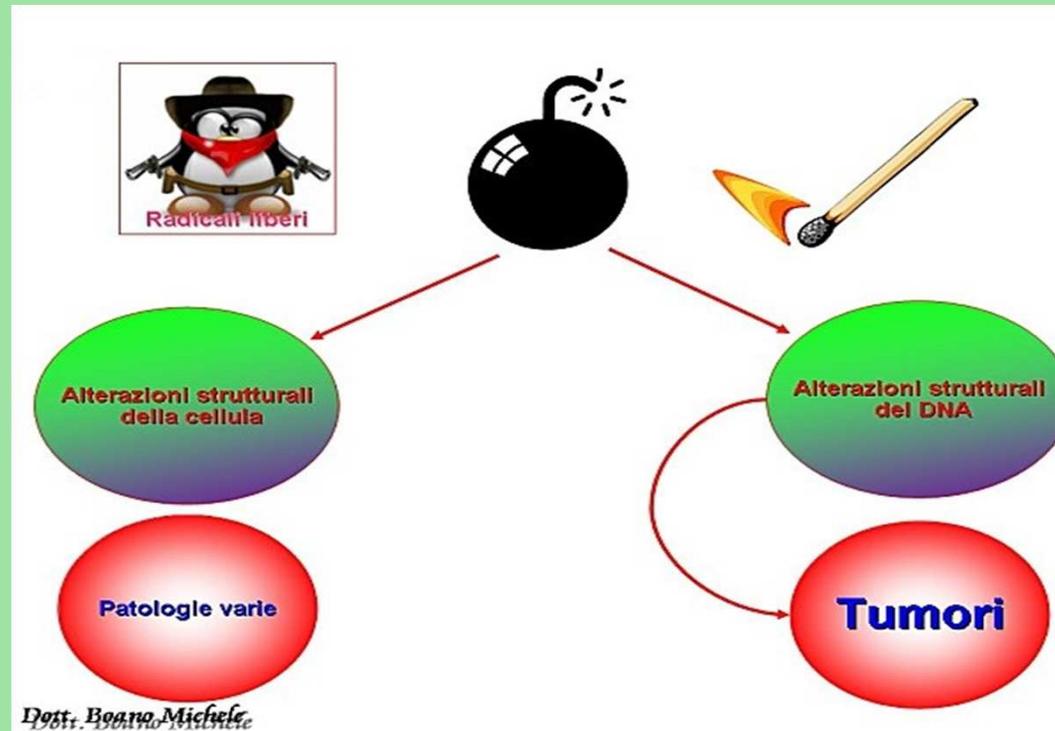
- ✓ Stress
- ✓ Esercizio fisico intenso o prolungato
- ✓ Alimentazione scorretta
- ✓ Fumo
- ✓ Esposizione a raggi ultravioletti
- ✓ Farmaci
- ✓ Inquinamento ambientale





L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA

STRESS OSSIDATIVO

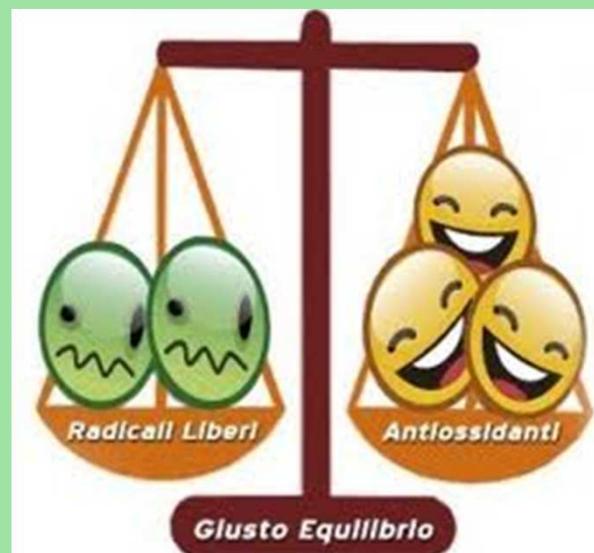
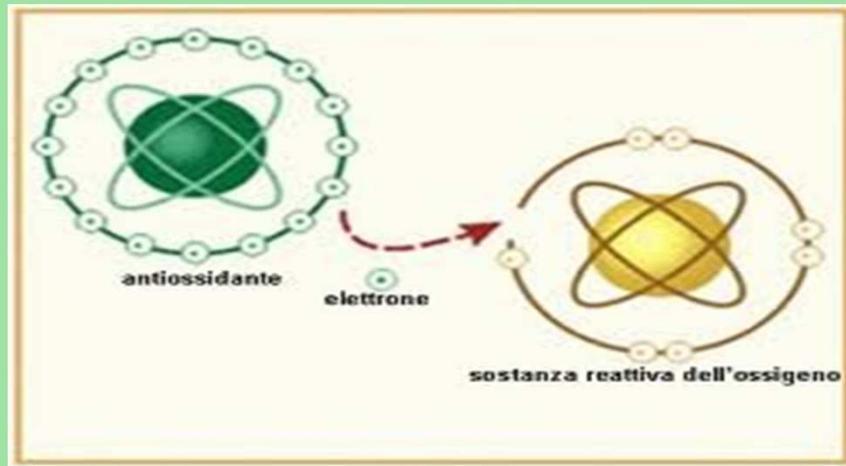


- Acceleramento dell'invecchiamento dei tessuti (pelle)
- Problemi cardiocircolatori
- Malattie infiammatorie croniche



L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA

ANTIOSSIDANTI





L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA

ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA

I nutrienti antiossidanti si possono assumere con diversi cibi naturali.

Gli antiossidanti di origine alimentare, sono principalmente: **acidi grassi insaturi (acido oleico) e polinsaturi (omega3 e omega6). Acido Ascorbico (vit.C), Tocoferoli (vit.E), Carotenoidi e Flavonoidi.**

A questi sono da aggiungere **l'acido lipoico, i polifenoli, il coenzima Q10; minerali ricordiamo il selenio, lo zinco e il rame.**



L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA

ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA

COME ASSUMERLI

Pesce : contrasta i fenomeni infiammatori del nostro organismo e il “colesterolo cattivo” con notevoli benefici per il nostro organismo. **Consiglio**: alimentarsi almeno per 4-5 giorni alla settimana con del pesce contenente notevoli quantità di Omega3, come Salmone, Tonno, Sgombro, Sardine, Crostacei. Preferire la cottura al vapore per mantenere tutte le proprietà organolettiche e nutritive.

Preferire pesce fresco



L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA

ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA

Semi oleosi : Per il contenuto in **Omega 3 e Omega 6, fibre, vitamine, Sali minerali**. In particolare la **vitamina E, l'acido folico e il magnesio**. Le **proteine** della frutta secca contengono un composto importante ai fini della prevenzione delle nostre arterie, **l'arginina**.

Variare: **Noci, Mandorle, Nocciole, Pistacchi, Sesamo** contenente anche calcio, ferro, fosforo, magnesio, manganese, zinco e moltissimo rame, **Pinoli, Semi di girasole, Semi di zucca**



L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA

ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA

Kiwi: è ricchissimo di **vitamina C** e per tale motivo è molto utile per:

- Proteggere il corpo dagli effetti dei radicali liberi: un'alimentazione ricca di vitamina C, aiuta ad "invecchiare bene" e può essere molto più efficace di qualsiasi integratore.
- E' ricco di fibra solubile ed insolubile: può costituire dunque un valido ausilio contro la stipsi, dato l'intenso potere lassativo delle fibre stesse.
- **L'elevato contenuto di potassio, rende il Kiwi un alimento molto utile per i podisti, proteggendoli dai crampi muscolari, oltre a prevenire disturbi quali tensione arteriosa, depressione, stanchezza e disordini dell'apparato digerente.**



L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA

ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA

- **Il calcio ed il fosforo**, presenti anch'essi in grande quantità, svolgono un'azione protettiva sulle ossa, prevenendo o aiutando a combattere l'osteoporosi.
 - La ricchezza di minerali, quali il **magnesio ed il ferro**, rende il Kiwi un vero e proprio tonico contro lo stress quotidiano. Il magnesio in particolare, favorisce la concentrazione e la produzione energetica del cervello, nonché la forza muscolare.
 - Il kiwi è altresì consigliato a chi soffre di un'elevata pressione arteriosa, data la minima componente di sodio.



L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA PER IL PODISTA

ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA

Yogurt : è un'ottima fonte di calcio e fosforo, ed è inoltre ricco di vitamine del gruppo B (in particolare la B2 e la B12).

Miele, polline, pappa reale: vitamine, enzimi, sali minerali

Melograno: potente antinfiammatorio, antiossidante, migliora la circolazione sanguigna

Tè bianco e verde

GRAZIE

