

CONSIGLI ALIMENTARI

Prima di intraprendere un nuovo regime dietetico rivolgiti ad un medico specializzato per accertarti che non ci siano controindicazioni. I seguenti consigli alimentari sono validi in linea generale ma potrebbero essere controindicati in presenza di condizioni patologiche specifiche.

Limita il consumo di bibite zuccherate e gassate.

Limita il consumo di alcolici, cioè non bere più di un quarto di vino, mezzo litro di birra, o due bicchierini al giorno (per le donne o uomini molto esili tali quantità vanno dimezzate). Riduci ulteriormente od elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc.

Limita l'apporto giornaliero di grassi saturi (burro, insaccati grassi, carni rosse grasse, formaggi grassi) e di acidi grassi trans (margarina, burro di arachidi).

Limita il consumo di zuccheri semplici (zucchero, dolci, bevande zuccherate) soprattutto alla sera. Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme)

La verdura va consumata, preferibilmente cruda o cotta al vapore.

Lo yogurt non dev'essere necessariamente magro, evita però lo yogurt alla frutta, che generalmente contiene molti zuccheri. Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello vegetale (di avena, di riso, di soia, di mandorla , di miglio)

Mantieni alto l'apporto di fibre nella dieta (mangia molta frutta e verdura).

È importante assicurare le dosi minime giornaliere di acidi grassi essenziali, pertanto almeno 3 volte alla settimana sostituisci la carne con il pesce.

Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno (30 ml per kg di peso corporeo). Aumenta le dosi se il colore delle urine è troppo scuro e/o di cattivo odore (per esempio nel periodo estivo o più in genere quando fai sport e sudi molto). Bevi frequentemente e in piccole quantità.

L'equilibrio idrico dev'essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite gassate, coca-cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio

zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.

Cerca, se possibile, di non saltare mai gli spuntini. Se sei fuori casa, porta con te una barretta proteica o una barretta a zona. Vedi: Dieta e spuntini

Preferisci la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) alla rossa (manzo, maiale), ma non escludere completamente quest'ultima dalla dieta.

Mangia lentamente in questo modo ti sentirai sazio più in fretta.

Non allenarti mai a stomaco pieno. Vedi: Caratteristiche del pasto pre e post allenamento.

Concediti un giorno alla settimana in cui mangiare ciò che preferisci.

Consuma pasta, riso o pane integrale, soprattutto alla sera. Attenzione però all'associazione di cibi integrali ricchi di fibre e frutta poiché uniti insieme danno origine a processi fermentativi.

Se sei grasso, non nasconderti dietro una scusa: volontà è potere. Ricorda che anche il palato può essere educato nel giro di poche settimane.

Abituarsi a nuovi gusti e principi dietetici richiede un po' di tempo ma, generalmente, ciò che può sembrare strano all'inizio dopo qualche tentativo dà un'impressione migliore fino a diventare del tutto normale.

Fai molta attenzione alle calorie "inutili".

Limita il consumo di formaggi grassi e preferisci quelli più magri come ricotta senza panna, robiola, crescenza, feta light e fiocchi di latte.

Per evitare di mangiare più del dovuto o cedere a qualche tentazione di troppo, una volta terminato il pasto lavati i denti.

Se prima di coricarti ti senti affamato prova a bere un bel bicchiere di latte, oltre a riposare meglio eviterai di svegliarti di notte in preda ad attacchi di fame.

Evita di consumare insaccati e carne conservata tra i cui ingredienti compaiono i nitriti (E249 E250).

Le uova possono essere consumate con una certa libertà (fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni) vedi: colesterolo e uova.

I pasti non devono essere troppo ricchi ed elaborati è meglio fare pasti piccoli (almeno 4) che non una o due abbuffate al giorno. La colazione è molto importante e dovrebbe soddisfare circa il 20% del fabbisogno calorico quotidiano.

Tra i metodi di cottura più salutari rientrano la cottura al vapore e l'utilizzo della pentola a pressione. Frittura e grigliata sono metodi potenzialmente dannosi per la salute.

Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.

In ogni caso se saltuariamente decidi di friggere degli alimenti, utilizza preferibilmente olio di oliva, olio di arachidi o oli raffinati in genere; vanno invece assolutamente evitati burro e oli ricchi di acidi grassi polinsaturi (germe di grano, di mais o di vinaccioli)

Quando è possibile, scegli alimenti coltivati con i metodi della agricoltura biologica e della lotta integrata che sono relativamente esenti da residui tossici provenienti da concimi chimici, diserbanti e anticrittogamici.

Se devi andare a cena fuori, fai un piccolo spuntino un'ora prima di uscire. In questo modo eviterai di mangiare troppo e le tue scelte alimentari saranno più equilibrate (risparmia per esempio il dolce a fine pasto).

Impara a fare la spesa: leggi le etichette nutrizionali e prepara una lista indicando solo ciò che serve.

Limita il consumo di cibi pronti e precotti, via libera invece a verdure fresche e surgelate.

Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in cucina. Preferisci al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato). Sostituisci il sale con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry). Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto. Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.).

Spesso gli attacchi di fame nascondono in realtà semplicemente un "bisogno" di acqua; invece di mangiare prova a bere in abbondanza.

Non andare mai a fare la spesa a stomaco vuoto, questo potrebbe indurti ad acquistare cibi ipercalorici e poco salutari dai quali vorresti stare alla larga.

Consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi).

Tratto da https://www.my-personaltrainer.it/consigli_alimentari.htm

<https://www.lorenzomortaruolo.com/>

COME POSSO IMPOSTARE IL MIO PROGRAMMA ALIMENTARE IN FUNZIONE DEL MIO OBIETTIVO?

Allenamento e alimentazione devono, ovviamente, avere lo stesso obiettivo, per cui se ad esempio si sta seguendo un piano di allenamento finalizzato al dimagrimento, l'alimentazione deve essere finalizzata al dimagrimento in modo da ottenere risultati tangibili.

Gli obiettivi possono essere divisi in 3 categorie:

<p>DIMAGRIMENTO</p>	<p>TONIFICAZIONE (FORZA)</p> <p>Nota: Non si può pretendere un mantenimento del tono muscolare se non si possiede, quindi senza creare un minimo di massa(ipertrofia) non è possibile tonificarsi. Per ottenere un buon tono muscolare bisogna allenarsi preferibilmente con programmi di forza che coinvolgono grandi gruppi muscolari (esercizi base).</p>	<p>IPERTROFIA(INCREMENTO DELLA MASSA E DELLA FORZA MUSCOLARE)</p>
<p>ALIMENTAZIONE IPOCALORICA CARATTERIZZATA DA UNA RIDUZIONE DI CIRCA 300/500Kcal GIORNALIERE</p>	<p>ALIMENTAZIONE NORMOCALORICA</p>	<p>ALIMENTAZIONE IPERCALORICA CARATTERIZZATA DA UN AUMENTO DI CIRCA 500Kcal GIORNALIERE</p>

ALLENAMENTO CARATTERIZZATO DA ESERCIZI AD ALTE RIPETIZIONI (12-15), BASSI CARICHI E RECUPERI(30-45sec O SENZA RECUPERO) ED ESERCIZI AEROBICI	ALLENAMENTO CARATTERIZZATO DA ESERCIZI CON UN NUMERO BASSO DI RIPETIZIONI (4-6/8), CARICHI ELEVATI E RECUPERI COMPLETI (>2min)	ALLENAMENTO CARATTERIZZATO DA ESERCIZI CON UN NUMERO MEDIO DI RIPETIZIONI (8-10), CARICHI INTERMEDI E RECUPERI INCOMPLETI (1/2min)
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Calcolo peso forma(Formula di Broca): Uomo: Altezza-100 / Donna: Altezza-104

Calcolo del fabbisogno calorico giornaliero

E'possibile avere un'idea generica del proprio fabbisogno di energia tramite la seguente formula.

Metabolismo basale = Proprio peso forma x 22 calorie. Al risultato aggiungere dal 20 al 40% se si è sedentari o poco attivi, 50% se si è attivi e fino all'80% se si è molto attivi. Esempio uomo alto

173cm: 73(peso forma) x 22(calorie) :1606Kcal

-Se si tratta di un soggetto molto attivo...+ 80% (1280 kcal) : 2886 Kcal

-Se si tratta di un soggetto attivo...+ 50% (800 kcal) :2406 Kcal

-Se si tratta di un soggetto poco attivo...+ 40% (640 kcal) :2246 Kcal

NOTA BENE: Le calorie sono solo un indicatore approssimativo della quantità di nutrienti che si devono assumere, per tanto è ASSOLUTAMENTE SBAGLIATO basare il proprio piano alimentare contando in maniera ossessiva le calorie. L'organismo non è un motore di una macchina, è molto più complesso, in quanto viene condizionato da molteplici variazioni (soprattutto ormonali). Quindi è più importante comprendere come distribuire i pasti nei vari momenti della giornata e che tipo di macronutrienti è preferibile assumere in funzione dell'orario e dell'attività che abbiamo effettuato nelle ore precedenti o che andremo ad effettuare nelle ore successive. Per sfruttare al meglio i macronutrienti, al fine di massimizzare i risultati nelle varie "finestre metaboliche", è fondamentale curare bene i pasti pre(2 ore prima) e postallenamento(entro 1ora), la colazione(entro 30minuti dal risveglio) e lo spuntino prima di coricarsi(a 2-3 ore dalla cena) oltre che non saltare gli spuntini ed i 2 pasti principali.

"finestre metaboliche": momenti in cui il nostro organismo è più predisposto ad utilizzare al meglio i vari nutrienti, stimolando l'incremento o il mantenimento della massa magra.