



Presidenza del Consiglio dei Ministri



Dipartimento
per gli Affari Regionali,
le Autonomie e lo Sport



Realizzato da



La Piramide alimentare degli sportivi

In collaborazione con



Ministero dell'Istruzione,
dell'Università e della Ricerca
Direzione Generale per lo Studente,
l'Integrazione e la Partecipazione

Per una nutrizione sana e funzionale alle attività quotidiane e sportive di ragazzi e adulti

Dolci, snack salati, bibite zuccherate, alcool e vino

con moderazione

Burro, grassi animali, salumi

con moderazione

Carni bianche, carni rosse, uova, pesce, legumi

1 porzione al giorno

Olio di oliva, condimenti vegetali, frutta secca

tutti i giorni

Latte e latticini

almeno 2 porzioni al giorno

Cereali, pane, pasta, riso

3 porzioni al giorno

Verdura e frutta

5 porzioni al giorno
(2 di verdura e 3 di frutta)

Acqua e bevande

1-2 litri al giorno

Alimentazione BASE

Assumere con moderazione dolci, spuntini salati e bibite zuccherate. Le bevande alcoliche (vino, birra) vanno consumate con moderazione e ai pasti (un bicchiere di vino al giorno è concesso purché bevuto durante il pasto).

Alimentazione SPORT

Le bevande alcoliche o povere in sale possono prolungare i tempi di rigenerazione dopo uno sforzo fisico.

Utilizzare con moderazione burro, margarina, panna (1 cucchiaino = 10 g al dì).
I salumi rappresentano un'alternativa alla carne nei secondi piatti. 1 porzione corrisponde a 50 g (circa 3 fette di prosciutto o 6-7 fette di salame tipo Milano). Se ne consiglia un'assunzione fino a 3 porzioni settimanali.

Lo stesso vale per chi pratica sport.

1 porzione al giorno alternando fra carne bianca, carne rossa, pesce, uova, legumi. Variare fra questi alimenti proteici. 1 porzione corrisponde a: 100-120 g di carne/pollame/pesce (peso prodotto fresco) 60-100 g di legumi (peso a secco) 2 uova.

La piramide generale prevede un apporto sufficiente di proteine, non occorrono porzioni aggiuntive per chi pratica sport come il calcio.

2-3 cucchiaini al giorno (20-30 g) di olio vegetale. 1 porzione al giorno (20-30 g) di frutta secca a guscio (es. 3 noci al dì).

Per ogni ora di attività sportiva, mezza porzione in più di uno dei condimenti vegetali in uso oppure di frutta secca.

Almeno 2 porzioni al giorno di latte o latticini. 1 porzione corrisponde a: 2 dl di latte 150-200 g di yogurt/fiocchi di latte/altro 30 g di formaggio semiduro/duro 60 g di formaggio a pasta molle.

La piramide generale prevede un apporto sufficiente di calcio, non occorrono porzioni aggiuntive per chi pratica sport.

3 porzioni al giorno, preferendo i cereali integrali. 1 porzione corrisponde a: 50-100 g di pane/pasta 180-300 g di patate 45-75 g di cracker integrali, fiocchi di cereali, mais o riso o altri cereali (peso a secco).

Per ogni ora di attività sportiva, una porzione in più di alimenti carboidrati. Se ci si allena per più di 2 ore al dì, volendo si possono sostituire gli alimenti della piramide con integratori alimentari. Una porzione di integratori corrisponde a una barretta di 60-90 g, a 50-70 g di gel di carboidrati o a 3-4 dl di bevande per la rigenerazione.

5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 2 di verdura e 3 di frutta. 1 porzione corrisponde a 120 g minimo. Una porzione al giorno può essere sostituita da 2 dl di succo di frutta o di verdura non zuccherato.

Chi fa sport può assumere anche più delle 2 porzioni di verdura e delle 3 di frutta consigliate dalla piramide generale.

Bere 1-2 litri al giorno, preferibilmente acqua, tenendo conto dell'età e del peso, nonché delle condizioni climatiche. Anche le tisane e le bevande contenenti caffeina, come il caffè e il tè, contribuiscono all'assunzione di liquidi.

Per ogni ora di sport, assumere da 0,4 a 0,8 l in più di bevande integrative, preferibilmente poco prima o durante la seduta. Chi fa meno di un'ora di sport al dì può bere acqua invece di bevande integrative. Le bevande integrative dovrebbero essere assunte anche al termine della seduta sportiva, mentre l'acqua può essere un complemento prima o dopo lo sforzo.

Nei giorni di allenamento o partita, occorre assumere più carboidrati (pane, pasta, ecc.) e più bevande (acqua, ecc.) per compensare il dispendio energetico e la perdita di liquidi collegati all'attività sportiva più o meno intensa, favorendo così una migliore performance e un ottimale recupero post sforzo. Per attività intense, può essere utile ripristinare gli equilibri delle funzioni biologiche con integratori specifici consigliati dal medico o dal nutrizionista e in sintonia con l'allenatore.

Le porzioni riportate per ogni gruppo di alimenti vanno adattate al peso corporeo, considerato fra 50 e 85 kg.

- Ad esempio, per il pane e la pasta, una porzione corrisponde a 50-100 gr, quindi:
- per un individuo che pesa circa 50 kg, la porzione è di 50 gr;
- per un individuo che pesa 85 kg, la porzione è di 100 gr;
- per un individuo di peso intermedio, 65 kg, la porzione è di 70 gr.

Tutti i consigli per la corretta alimentazione dello sportivo li trovi su:
Ind.it/nutrizioneesalute

Partner della Campagna