

Medicina dello Sport

Saporito Francesco

December 7, 2022

Queste note sono una rielaborazione e approfondimento personale di quanto affrontato durante il corso Uefa C sostenuto a Sondrio da Settembre 2022 a Dicembre 2022.

Esse non rappresentano in alcun modo opinioni o dichiarazioni dei docenti del corso, della Scuola Tecnica di Coverciano, della LND, della FIGC o dell'AIAC nè sono state visionate / validate da questi soggetti, enti o loro rappresentanti.

Queste note hanno come riferimento gli appunti presi da me durante le lezioni integrati con quelli di altri studenti del corso e con la bibliografia di approfondimento indicata dai vari docenti. Vengono proposte solo come mezzo per lo studio, senza pretesa di correttezza o di completezza.

Contents

0.1	Cenni di Anatomia Muscolo-Scheletrica	2
0.2	Traumatologia nello Sport	2
0.3	Malattie dell'Età Evolutiva	2
0.4	Alimentazione	2
0.4.1	Colazione	3
0.4.2	Dieta Ideale Calciatore	4
0.4.3	Carboidrati e Zuccheri	4

Durata Corso: 6h (Teoria in Aula)

Esame: ?

0.1 Cenni di Anatomia Muscolo-Scheletrica

0.2 Traumatologia nello Sport

0.3 Malattie dell'Età Evolutiva

Lo sport, malgrado sia un'attività consigliata per uno stile di vita salutare e per un ottimale sviluppo dei bambini, comporta però dei rischi intrinseci.

0.4 Alimentazione

Come abbiamo visto, l'attività fisica è fondamentale per il mantenimento di uno stile di vita salutare. Bisogna però associarlo ad una corretta alimentazione per ottenere i migliori risultati, sia prestativi che di prevenzione contro le malattie e in generale per il raggiungimento del benessere fisico. Questo significa non solo considerare la quantità del cibo che deve essere adeguata alla richiesta energetica dell'attività sportiva, ma anche e soprattutto alla sua qualità.

Infatti l'alimentazione fa parte dei 3 elementi fondamentali per dare qualità alla salute e alla vita:

- Ambiente Esterno
- Genetica
- Alimentazione

La dieta del **Calciatore** deve essere in particolare **Normocalorica** e **Normoproteica** (circa 1 - 1.2 *gr/kg*), puntando sulla qualità dei cibi. Negli ultimi anni in particolare si mangiano troppo:

- Pane
- Pasta
- Pizza
- Patate
- Riso
- Succhi di Frutta
- Bibite
- Merendine

Bisognerebbe poi togliere gli zuccheri semplici per sostituirli con quelli complessi ed eliminare i cibi spazzatura (farina 00, zucchero bianco, margarine, dolcificanti, sciroppo di fruttosio e glucosio, bibite zuccherate, alcolici, nitriti e nitrati, dolciumi industriali, glutammato, addensanti).

La maggior parte delle malattie croniche (diabete, malattie cardiovascolari, tumori, Alzheimer, ...) potrebbe essere prevenuta curando l'alimentazione e la qualità del cibo.

0.4.1 Colazione

La prima colazione è il pasto più importante della giornata e non andrebbe mai saltata. In particolare deve essere ricca per dare il segnale all'ipotalamo di *abbondanza*. Da qui parte un effetto a catena

1. Alimentazione Ricca e Completa
2. Produzione di *Leptina* da parte del Tessuto Adiposo
3. Stimolazione dell'ipotalamo

Macronutriente	Giorno di Riposo	Giorno di Allenamento
Proteine	20 %	15 %
Grassi	30 %	25 %
Carboidrati	50 %	60 %

4. Stimolazione Ipofisi

5. Stimolazione Generale di Vari Organi

- Tiroide
- Surrene (Ghiandole Surrenali)
- Muscoli e Ossa
- Ovaio - Testicoli

Al mattino ci sono dunque picchi ematici di *Testosterone*, *Cortisolo* e *Ormoni Tiroidei* che aiutano il dimagrimento mentre al pomeriggio ci sono picchi di *Insulina* e *GH* che invece favoriscono l'ingrassamento.

0.4.2 Dieta Ideale Calciatore

Abbiamo dunque le seguenti ripartizioni *ideali* dei vari nutrimenti per la dieta del calciatore

dove la ripartizione ideale nei vari pasti dovrebbe essere:

- Colazione: 30/40 %
- Pranzo: 35 %
- Cena: 25 %
- Spuntini Vari: 5 %

0.4.3 Carboidrati e Zuccheri

Sono praticamente nella maggior parte dei cibi che mangiamo e sono problematici perchè aumentano la **glicemia** (ovvero la concentrazione dello zucchero nel sangue). In particolare per tenere controllata la glicemia si tiene conto del seguente parametro di un determinato alimento:

Indice Glicemico: Capacità dei Carboidrati presenti nell'alimento di innalzare la Glicemia.

L'aumento di Glicemia porta infatti all'aumento dell'Insulina nel corpo, da

cui deriva un aumento del peso, del colesterolo e dei trigliceridi. Inoltre un alta glicemia porta al fenomeno di glicazione tra una singola molecola di zucchero (es glucosio o fruttosio) con una molecola proteica o lipidica senza l'azione di controllo di un enzima, il che va ad alterare il funzionamento della proteina o del lipide, portando potenzialmente anche alla produzione di tossine. Dividiamo la glicazione in due tipologie, in base a dove si manifesta:

- Glicazione Endogena: Avviene all'interno del corpo.
- Glicazione Esogena: Avviene all'esterno del corpo, in particolare durante la cottura o ad alte temperature sopra i 120 ° o per lunghi periodi.

Questo processo è stato correlato all'invecchiamento precoce e all'Alzheimer. In particolare nella glicazione si è visto essere molto più pericoloso il fruttosio rispetto al glucosio, avendone 10 volte la capacità glicante. Particolare attenzione va anche prestata ai **Dolcificanti** che stimolano la fame e aumentano dunque l'assunzione di cibo e della glicemia.

TODO