

**Gigliola Braga**

Biologa nutrizionista

Autrice di numerosi best seller

**Piga Nicola**

Tecnico Specialista e Docente F.I.D.A.L.

Tecnico e Preparatore atletico F.I.S.I.

**Luca Scarantino**

Mental coach

Affluente tutor

Con la partecipazione dei Campioni Olimpici dei Winter Youth Olympic Games

**PATRICK BAUMGARTNER e ALESSANDRO GRANDE**  
presentano

# ALIMENTAZIONE e SPORT in età giovanile

Il convegno si svolgerà a

**CAGLIARI SABATO 03 OTTOBRE ORE 15.30**

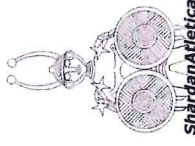
In occasione della

**36ª EDIZIONE TURISPORT**  
presso **SALA LAI Padiglione D**  
della **Fiera Internazionale della Sardegna**



**Ingresso libero**

Per informazioni: Nicola Piga tel. 340.2447060



## ALIMENTAZIONE E SPORT IN ETÀ GIOVANILE

La proposta nasce dalla consapevolezza ormai consolidata che per l'atleta e per il futuro atleta lo stile alimentare incide in modo significativo e a volte determinante sulla fidelizzazione all'impegno atletico e sulle prestazioni.

Le attuali conoscenze in merito alla scienza nutrizionale consentono di potenziare in modo assolutamente naturale i talenti atletici che al contrario, con un'alimentazione disattenta o improvvisata, possono limitare oppure addirittura compromettere le proprie performance, per arrivare in alcuni casi persino all'abbandono della disciplina sportiva.

Molte società sportive, allenatori, preparatori atletici, medici dello sport, genitori ben conoscono l'importanza della nutrizione, ma si trovano a dover supportare l'aspetto alimentare degli atleti senza avere una specifica preparazione in merito di cui molto spesso sentono il bisogno.

Oltre all'aspetto prettamente sportivo, c'è quello sociale visto che è ormai noto e palese come in un futuro ormai molto ravvicinato i sistemi sanitari nazionali, sia quello italiano, sia quelli europei, non saranno in grado di sostenere le spese pubbliche necessarie a fronteggiare l'aumento delle cosiddette malattie del benessere (sovrappeso, obesità, dislipidemie, diabete, cardiopatie, ipertensione ecc.) che si presentano oggi già nel mondo infantile/adolescenziale e insorgono in età sempre più precoce, anche in assenza di familiarità. In Italia abbiamo i bambini più grassi d'Europa con un trend di previsione in rapido peggioramento. Ciò significa che diventa sempre più pressante la necessità di mettere in campo la prevenzione primaria che con l'attività fisica e la corretta nutrizione possono arginare il problema invertendo un andamento che necessita di forze nuove per essere risolto. La sinergia tra il movimento e l'alimentazione può intervenire in modo estremamente valido ed incidente sul miglioramento, come hanno dimostrato un'infinità di studi a livello mondiale. Rappresenta quindi il più valido percorso operativo che però deve essere utilizzato tenendo conto dei più recenti studi scientifici perché abbia un'efficacia che con i vecchi strumenti utilizzati si è dimostrata poco significativa. Senza un'adeguata formazione che preveda anche una guida motivazionale che renda concreta la possibilità di mettere in pratica ciò che si impara, si rischia di vanificare l'unica possibilità che abbiamo per intervenire sulla popolazione, senza contare oltretutto che la fascia più giovane potrebbe rivelarsi una promettente lucina di atleti i quali oggi possono contare su acquisizioni scientifiche inerenti la nutrizione estremamente utili all'ottimizzazione delle performance.

La formazione proposta potrebbe essere di tipo specialistico-formativo per addetti ai lavori (tecnici, preparatori atletici, insegnanti o docenti) e/o semplicemente di tipo divulgativo scolastico per i diretti interessati (alumni, studenti) che si integrerebbe totalmente nel percorso di formazione presieduto, ormai da alcuni anni, dal CONI. Si opererebbe in team (nutrizionista + mental coach) per informare, approfondire, aggiornare, guidare le diverse fasce di utenti coinvolte in un percorso che permetta di acquisire competenze legate all'importanza della nutrizione in ambito sportivo, correlandola alle specifiche discipline e ai relativi meccanismi aerobici, anaerobici, misti, utilizzati nell'espletamento dell'attività. In particolare, si propone di:

- Mettere in luce i meccanismi fondamentali che stanno alla base di una prestazione fisica dielattantistica, pre-agonistica, agonistica;
- Dare supporti nutrizionali e tecnici per l'avviamento all'attività fisica e allo sport dei giovani;
- Insegnare a modulare i nutrienti per la prestazione e per il corretto funzionamento muscolare e fisiologico;
- Definire e dare indicazioni nutrizionali specifiche in base alla struttura corporea dell'atleta e alla prestazione fisica che deve affrontare per le diverse età (bambino, adolescente, adulto) e per categorie di persone, compresi celiaci, intolleranti e categorie a rischio;
- Definire delle linee d'indirizzo per prevenire l'obesità, vera e propria epidemia dei nostri tempi, sia per l'infanzia sia per l'età giovanile e quella post agonistica;
- Fornire informazioni su eventuali integratori alimentari, complementi alimentari ed energy drinks a supporto dell'attività sportiva;
- Fornire gli strumenti motivazionali per mettere in pratica i corretti stili alimentari e per avvicinarsi allo sport, in modo che il ragazzo trovi del tutto naturale muoversi e mangiare correttamente.

Per informazioni: Nicola Piga tel. 340.2447060