



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Il ruolo della nutrizione negli atleti adolescenti

Prof. Marco Malaguti

Dip. Qualità della Vita – Università di Bologna



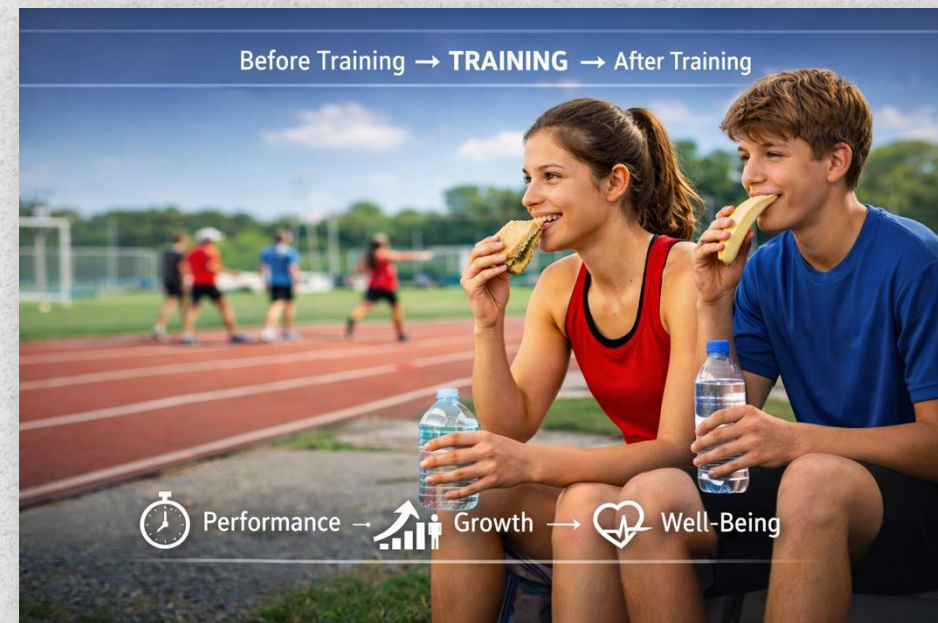
Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Il ruolo della nutrizione negli atleti adolescenti

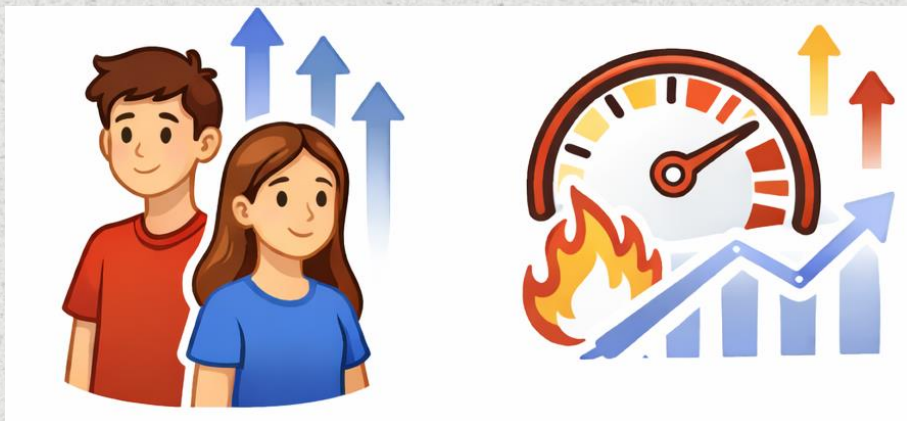
Il cibo è il carburante che alimenta le prestazioni — e la crescita e il benessere dei giovani atleti.
È però spesso l'aspetto più trascurato della preparazione.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

L'Adolescenza: un Periodo Chiave



Durante l'adolescenza il corpo cresce, il metabolismo accelera e il fabbisogno di energia e nutrienti aumenta.

Un calo delle prestazioni, un maggiore rischio di infortuni e la perdita di piacere nello sport possono derivare da abitudini alimentari scorrette.



Saltano i pasti e si lasciano facilmente attirare da spuntini gustosi ma poveri di nutrienti.

Seguono le mode alimentari e spesso non riescono a soddisfare i propri fabbisogni nutrizionali in una fase critica dello sviluppo.

Adolescenza e Nutrizione Sportiva



Macronutrienti:

I carboidrati reintegrano l'energia. Le proteine costruiscono i muscoli. I grassi sani supportano il metabolismo.



Micronutrienti:

Vitamine, minerali e una corretta idratazione sono essenziali per la concentrazione e il recupero.

Il Ruolo dell'Ambiente Sportivo



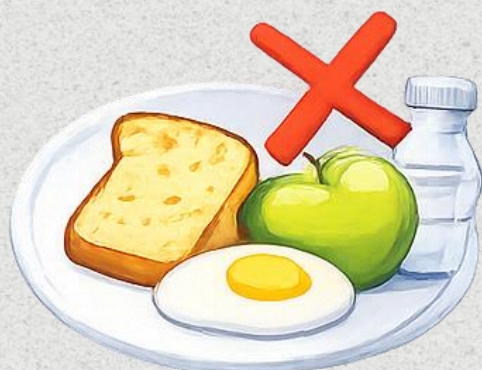
L'allenatore come modello:

Gli adolescenti imparano osservando. Gli adulti nello sport possono trasmettere messaggi positivi sulla nutrizione, promuovendo equilibrio e consapevolezza.

Indicazioni chiave:

- Osservare gli atleti e, se necessario, indirizzare le famiglie verso professionisti della nutrizione.
- Evitare giudizi sulla forma corporea o sulle “diete miracolosa”.
- Puntare su costanza, varietà e ascolto dei segnali del corpo.

Errori Comuni e Miti



BREAKFAST



**NOT ENOUGH
CARB**

**TOO MUCH
SUGARS**



Errori ricorrenti da evitare:

- Saltare la colazione
- Ridurre i carboidrati in modo eccessivo
- Bere troppo poco
- Abusare degli integratori

Nessun alimento è intrinsecamente “buono” o “cattivo”. L’equilibrio tra ciò che si mangia e ciò che si fa è essenziale.

La nutrizione, come l’allenamento, richiede costanza.

Il ruolo della nutrizione negli atleti adolescenti

La nutrizione è parte integrante dello sviluppo atletico e della crescita personale.

Un giovane atleta ben nutrito ha meno probabilità di infortunarsi, è più sano in generale e più motivato nello sport.

Nei prossimi video esploreremo:

- Come adattare il fabbisogno energetico
- Scegliere gli alimenti appropriati
- Organizzare i pasti nelle diverse fasi dell'allenamento

