



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Il fabbisogno energetico nello sport giovanile

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.



Energy needs throughout a young athlete's day

A young athlete's day unfolds between school, travel, study,
and social interactions. Every phase requires energy.

Questa energia determina non solo la qualità
dell'allenamento, ma anche la capacità di apprendere,
concentrarsi, recuperare e gestire la crescita.



Funded by
the European Union

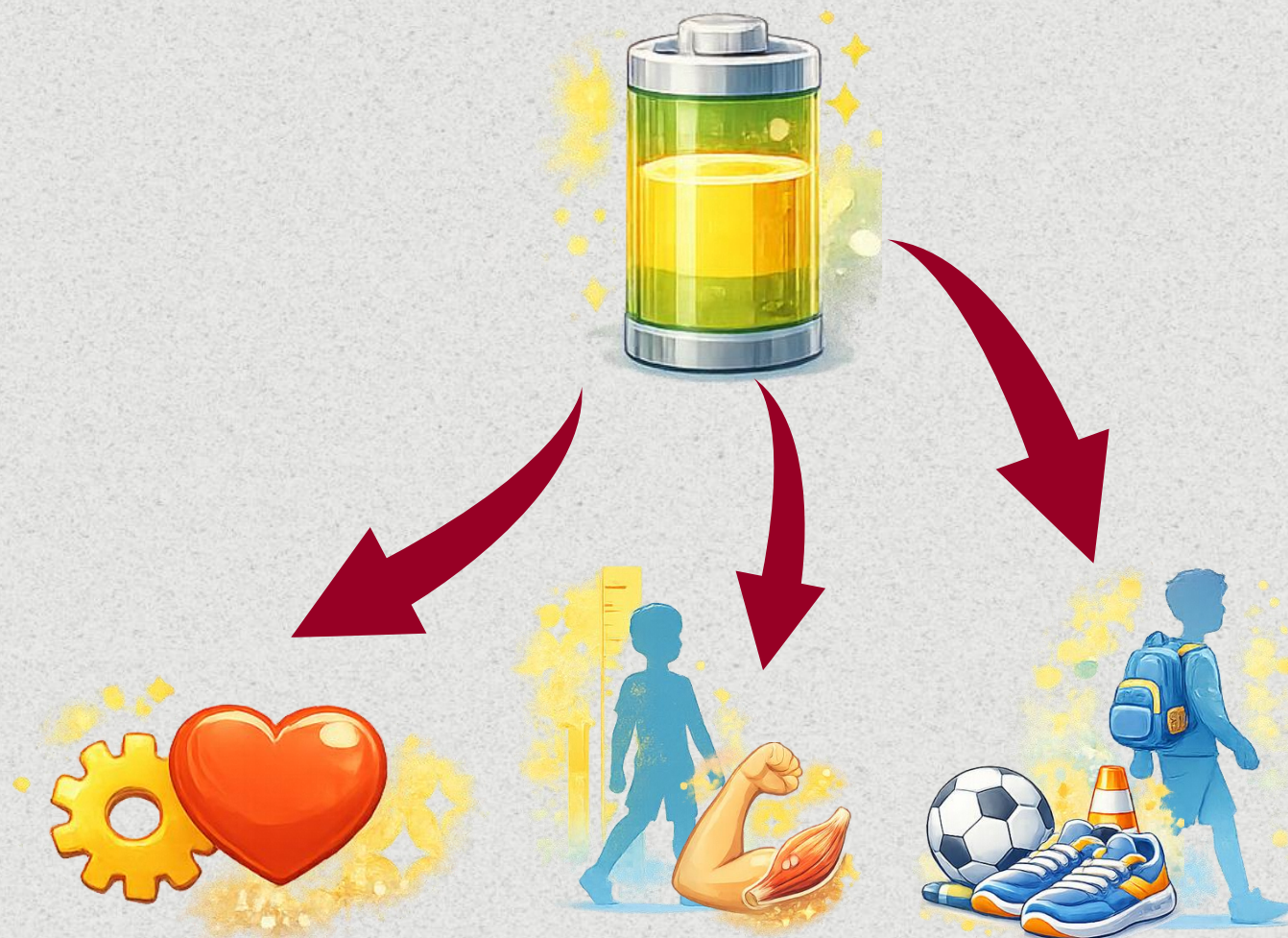
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Da cosa dipende davvero il fabbisogno energetico

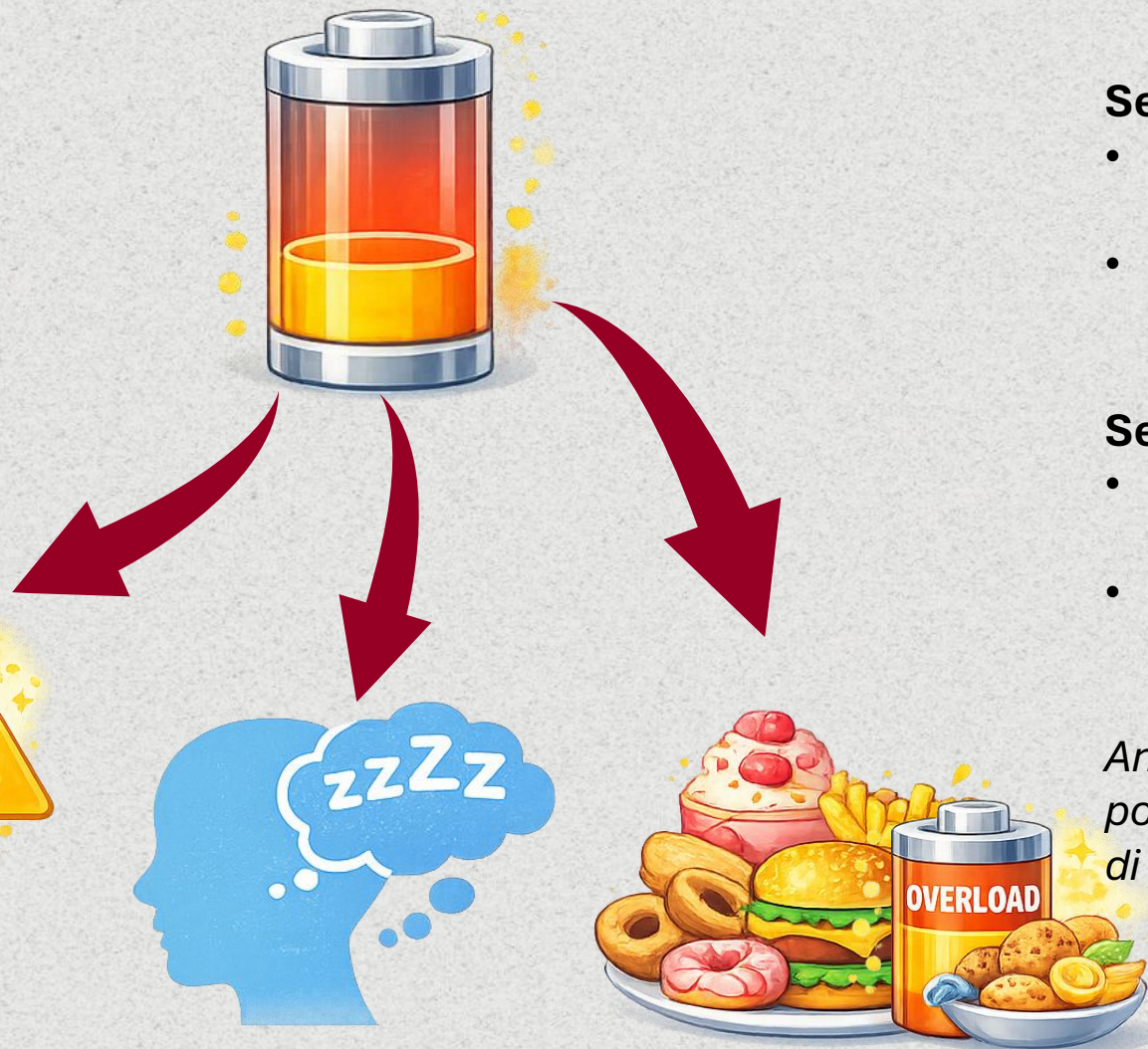
Quattro fattori chiave:

- Metabolismo basale: energia per la respirazione e le funzioni vitali
- Crescita: costruzione di nuovi tessuti e muscoli
- Movimento quotidiano, scuola e attività sociali
- Allenamento: varia per disciplina, intensità e frequenza

Due atleti della stessa età e disciplina possono avere esigenze molto diverse. L'obiettivo è imparare a riconoscere i segnali del corpo.



Quando l'energia non è sufficiente



Segnali sottili:

- Difficoltà a mantenere l'intensità nel finale dell'allenamento
- Calo di concentrazione a scuola, irritabilità, sonno scarso

Segnali più evidenti:

- Affaticamento persistente, aumento degli infortuni minori
- Crescita rallentata o, nelle ragazze, ciclo mestruale irregolare

Anche un eccesso di cibo concentrato in pochi momenti causa difficoltà digestive e cali di prestazione.

Distribuire l'energia nel corso della giornata

Il momento conta quanto la qualità.



Esempio: allenamento pomeridiano (17-19)

- Colazione abbondante → base solida
- Pranzo (13:30-14:30) → carboidrati e nutrienti
- Spuntino 60-90 min prima dell'allenamento → energia rapida
- Cena post-allenamento → recupero e reintegro



Una Colazione

Base solida per la giornata; fornisce energia duratura per la scuola e le attività mattutine.



Spuntini

Spuntino pre-allenamento 60-90 min prima: reintegra l'energia senza appesantire l'atleta.



Due Pasti Principali

Pranzo con carboidrati e nutrienti; cena per completare l'apporto e favorire il recupero.

Adattare la nutrizione nei giorni di allenamento, gara e riposo



Giorni di allenamento:

Il corpo consuma di più e deve ricevere più carburante, soprattutto attraverso carboidrati complessi.

Giorni di gara:

Pasti familiari e digeribili, consumati con il giusto anticipo. La prevedibilità è fondamentale.

Giorni di riposo:

L'apporto totale può essere leggermente ridotto, ma la qualità deve rimanere alta. Il corpo ha ancora bisogno di nutrienti per recuperare e consolidare gli adattamenti.

Cosa può fare un allenatore?



Da ricordare:

- Ricordare agli atleti di consumare uno spuntino adeguato prima dell'allenamento
- Sottolineare l'importanza della colazione e dell'idratazione
- Incoraggiare il rispetto degli orari dei pasti



Essere un modello:

Rendere la nutrizione una parte naturale del percorso sportivo — non un obbligo né una fonte di ansia. Preparare il corpo attraverso la nutrizione significa rispettarlo.