

AREA TEMATICA 6

Informazioni generali su nutrizione e stili di vita salutari

Uno stile di vita salutare comprende alimentazione, sonno, movimento, idratazione e benessere mentale. Queste schede forniscono principi generali per un'alimentazione equilibrata e sostenibile e per riconoscere i falsi miti più diffusi, soprattutto sui social.

IN QUESTA AREA:

- Scheda 1** Cosa prevede uno stile di vita salutare
- Scheda 2** Principi generali per un'alimentazione sana
- Scheda 3** Falsi miti sui cibi e l'alimentazione



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 6 • NUTRIZIONE E STILI DI VITA SALUTARI — SCHEDA 1

Cosa prevede uno stile di vita salutare

Uno stile di vita salutare non significa soltanto mangiare in modo sano: anche il sonno, l'attività fisica, l'idratazione, il riposo e il benessere mentale ne fanno parte. Muoversi regolarmente durante la giornata, dormire a sufficienza e con una buona qualità del sonno, bere abbastanza acqua e seguire un'alimentazione regolare aiutano a sostenere sia la salute fisica sia quella mentale. Soprattutto per chi pratica sport, allenarsi non basta: il corpo ha bisogno anche di riposo e recupero.

Dormire poco, avere pasti irregolari, rimanere sedentari per molte ore o vivere situazioni di forte stress può influenzare negativamente sia la vita quotidiana sia la prestazione sportiva. Per questo uno stile di vita salutare richiede un equilibrio generale tra le diverse abitudini quotidiane.

Avere uno stile di vita sano non significa seguire regole rigide, vietarsi alcuni alimenti o dover essere "perfetti". Anche essere flessibili, vivere serenamente i momenti sociali e costruire un rapporto equilibrato con il cibo fanno parte di uno stile di vita salutare. L'obiettivo non è soltanto modificare l'aspetto fisico, ma aiutare la persona a sentirsi energica, forte e in salute.



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.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 6 • NUTRIZIONE E STILI DI VITA SALUTARI — SCHEDA 2

Principi generali per un'alimentazione sana

Un'alimentazione sana non è un insieme di regole rigide o divieti, ma un'abitudine alimentare varia, adeguata ed equilibrata. Per permettere al corpo di ricevere l'energia e i nutrienti di cui ha bisogno, è importante includere durante la giornata diversi gruppi alimentari: verdura e frutta, cereali, latte e derivati, fonti proteiche e grassi sani fanno tutti parte di un'alimentazione equilibrata.

Soprattutto negli adolescenti che praticano sport, la base dell'alimentazione dovrebbe essere costituita da alimenti ad alto valore nutrizionale. Dopo molte ore senza mangiare, scegliere come primo alimento cioccolato, snack confezionati, caramelle o prodotti molto ricchi di zuccheri potrebbe non dare un senso di sazietà duraturo e portare nuovamente fame dopo poco tempo. È quindi preferibile consumare prima un pasto più completo ed equilibrato, contenente carboidrati, proteine, grassi sani e fibre.

Se dopo un pasto nutriente la persona desidera ancora un dolce o un alimento meno nutriente, e non ci sono condizioni di salute che lo impediscono, non è necessario vietare completamente questi alimenti. Spesso, quando si è già sazi, è più facile gestire le quantità e consumarli in modo più equilibrato. In questo modo il corpo riceve i nutrienti di cui ha bisogno e, allo stesso tempo, la persona può mangiare ciò che desidera senza sensi di colpa.

Un'alimentazione sana dovrebbe anche essere sostenibile nel tempo. Più che seguire diete molto restrittive o temporanee, è importante costruire abitudini equilibrate che possano adattarsi alla vita quotidiana. Soprattutto negli adolescenti che praticano sport, è più utile sviluppare un rapporto flessibile, equilibrato e sereno con il cibo piuttosto che seguire regole troppo rigide.



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.

AREA 6 • NUTRIZIONE E STILI DI VITA SALUTARI — SCHEDA 3

Falsi miti sui cibi e l'alimentazione

Soprattutto attraverso i social media circolano moltissime informazioni scorrette sull'alimentazione. Questo può portare a etichettare alcuni alimenti come "buoni" o "cattivi" senza una reale motivazione. Per esempio, pensare che i carboidrati siano sempre dannosi, che pane o pasta facciano inevitabilmente ingrassare, oppure che alcuni alimenti da soli "brucino i grassi" (come acqua e limone, aceto o zenzero) non è corretto. L'effetto di un alimento non dipende solo dal cibo in sé, ma anche dall'alimentazione generale della persona, dalle quantità, dalla frequenza di consumo, dal livello di attività fisica e dallo stile di vita complessivo.

Un'altra convinzione molto diffusa è vedere il cibo e l'esercizio fisico come un sistema di premio e punizione. Per esempio, si può pensare di dover fare allenamenti extra per "compensare" ciò che si è mangiato, oppure di dover mangiare molto poco il giorno successivo. In realtà, fare sport non dovrebbe essere una punizione per ciò che si è mangiato, così come il cibo non dovrebbe essere qualcosa da "guadagnarsi". Soprattutto negli adolescenti che praticano sport, un'alimentazione insufficiente può causare calo di energia, difficoltà di recupero e problemi di salute.

Anche supplementi, prodotti detox o diete popolari proposte sui social (come alimentarsi soltanto con liquidi, eliminare completamente i carboidrati o seguire diete molto ipocaloriche) non sono sempre necessari né sicuri. Un tipo di alimentazione che può andare bene per una persona potrebbe non essere adatto a un'altra. Per questo è importante affidarsi a fonti affidabili e al parere di professionisti qualificati quando si cercano informazioni sull'alimentazione.