

GUIDA ALIMENTARE TEAM FEMMINILE

a cura del dott. Roberto Vannicelli

L'Alimentazione rappresenta un aspetto di grande rilievo della nostra vita.

Questo lavoro vuole essere un piccolo vademecum che spiega, attraverso una breve introduzione di fisiologia e nutrizione ed una sezione più cospicua, basata sulle indicazioni delle calorie contenute nei piatti tipici della cucina italiana, come comportarsi a tavola e soprattutto "fuori orario".

dott. Roberto Vannicelli

Una dieta bilanciata dovrebbe contenere un giusto equilibrio tra carboidrati, grassi e proteine.

Nel dettaglio, si raccomanda di seguire tale bilancio:

- **Zuccheri** 50-60%;
- **Grassi** non oltre il 25-30%;
- **Proteine** 10-15%.

Gli **ZUCCHERI** sono classificati in monosaccaridi (*semplici*), disaccaridi e polisaccaridi.

I **Monosaccaridi** sono l'unità semplice degli zuccheri (*come il glucosio, fruttosio e galattosio*). I **Disaccaridi** (*come il saccarosio, lattosio ed il maltosio*) sono costituiti da due monosaccaridi. Per esempio il saccarosio (*zucchero da tavola*) consiste di glucosio e fruttosio.

I **Polisaccaridi** contengono più di due tipi di monosaccaridi. I più comuni polisaccaridi (*come il glicogeno*) sono costituiti completamente da glucosio.

Gli **ZUCCHERI** servono per parecchie funzioni nell'organismo:

- *sono la maggiore risorsa energetica muscolare soprattutto durante esercizi ad alta intensità (il consumo metabolico di 1 grammo di zuccheri produce 4 calorie);*
- *regolano il metabolismo dei grassi e delle*

proteine;

- *il Sistema Nervoso utilizza esclusivamente tali composti per la propria energia.*

L'eccesso di **ZUCCHERI** nell'organismo, viene immagazzinato nei muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno. Proprio per questo motivo il consumo di zuccheri influenza direttamente le riserve di glicogeno muscolari e la capacità di ottenere una buona performance durante l'attività fisica.

Le **PROTEINE** sono una classe di composti formati da mattoni essenziali chiamati **Aminoacidi**.

Le **PROTEINE** servono numerose funzioni nell'organismo:

- *sono i maggiori costituenti strutturali di cellule;*
- *sono essenziali per la crescita, riparazione e mantenimento dei tessuti corporei;*
- *l'emoglobina (molecola che trasporta l'ossigeno ai tessuti), gli enzimi e molti ormoni sono prodotti dalle proteine;*
- *possono in casi estremi essere utilizzati per produrre energia (l'utilizzazione di un grammo di proteine produce 4 calorie).*

I maschi tipicamente richiedono più proteine delle femmine perché il peso dei maschi è più elevato ed hanno una massa muscolare maggiore rispetto alle femmine.

I **GRASSI** costituiscono una classe molto varia di elementi: le principali forme chimiche rappresentate dai **Trigliceridi**, dagli **Acidi Grassi Liberi**, dai **Fosfolipidi** e dagli **Steroidi**.

Il più importante composto di cui si ricava energia, è rappresentato dai Trigliceridi costituiti da tre molecole di Acidi Grassi e da una di zucchero complesso. Essi rappresentano la più potente risorsa di energia del nostro organismo.

I **GRASSI** determinano molteplici funzioni vitali nel nostro organismo:

- sono un componente essenziale delle membrane cellulare e delle fibre nervose;
- tutti gli ormoni steroidei (testosterone, estrogeni etc.) sono prodotti a partire dal colesterolo;
- costituiscono la più elevata risorsa di energia del nostro organismo a parità di molecole (il consumo metabolico di 1 grammo di grassi produce 9 calorie).

Tuttavia, i muscoli ed il fegato non hanno la capacità metabolica di avere grosse quantità di trigliceridi come scorta: per questo motivo l'eccesso alimentare di questi elementi va ad accumularsi sulle pareti vasali potendo causare accidenti cardiovascolari anche letali (*ictus, infarti, emorragie*).

Occorre sottolineare come gli acidi grassi, si dividano in saturi ed insaturi: i primi sono presenti soprattutto nei cibi di origine animale (*carni e derivati*) e sono quelli di più difficile digestione e con il più alto indice di danno all'apparato cardiovascolare.

Inoltre questi hanno la caratteristica d'ossidarsi durante la cottura; l'ossidazione può produrre composti chimici chiamati "cocancerogeni" che se assunti cronicamente possono, in talune situazioni, essere la tappa iniziale del processo di cancerizzazione.

Ciò è tanto più vero se la cottura viene effettuata tramite affumicazione (*tipo il bacon e la scamorza*); tale processo di cottura e di conservazione altera la struttura degli acidi saturi grassi rendendoli difficilmente digeribili e altamente nocivi per la mucosa dello stomaco.

Tra gli acidi grassi insaturi esistono una classe di composti chimici che l'organismo umano non è in grado di sintetizzare autonomamente; per tale ragione sono definiti "essenziali" dal momento che solo con la loro assunzione si possono produrre tutte le altre molecole di acidi grassi necessarie all'organismo.

Gli acidi grassi insaturi sono presenti nei vegetali ed hanno la caratteristica di essere facilmente assimilati, di non danneggiare l'apparato cardiovascolare, di non produrre neanche con la cottura di agenti ossidanti potenzialmente cancerogeni.

Tale prerogativa è dovuta al fatto che in natura agli acidi grassi insaturi sono legati ad un antiossidante potentissimo che è la vitamina E che viene alterata solamente ad altissime temperature.

È quindi facile cogliere come i grassi di deri-

vazione animale (*saturi*) siano molto dannosi e quindi da non assimilare in maniera abituale.

È questo il motivo per cui (*soprattutto per chi fa sport e per chi ha problemi di sovrappeso*), è sconsigliabile assumere affettati di origine animale o merendine con burro e derivati, tutti elementi costituiti da grassi saturi.

È ancora più sconsigliabile, per i motivi sopra esposti, far friggere i grassi (*è da ricordare che i Paesi con un'alimentazione molto ricca di fritti e di insaccati, hanno un indice di obesità e di mortalità per malattie cardiovascolari molto alto*).

In sintesi, i carboidrati sono l'elettiva fonte di energia muscolare e costituiscono gli alimenti di più facile assimilazione e digeribilità; l'esaurimento delle loro scorte muscolari ed epatiche determina il viraggio del metabolismo dal glucidico a quello dei grassi.

Solo come "estrema ratio" viene intaccato il potenziale proteico a danno però dell'integrità dell'impalcatura muscolare. Il fabbisogno calorico di un individuo normale risulta dalla somma di tutti i dispendi energetici giornalieri:

- metabolismo basale,
- esigenze caloriche per il lavoro,
- per le attività fisiche,
- per le esigenze fisiologiche (crescita, gestazione, allattamento, etc.).

È luogo comune pensare che fare un'attività motoria faccia ridurre il sovrappeso corporeo o quanto meno diminuisca gli effetti degli abusi alimentari. Se da una parte questo è sicuramente vero, dall'altra, tale aspetto viene un po' troppo enfatizzato. Per meglio comprendere tale concetto, ci sembra utile inserire uno schema con i fabbisogni energetici orari di diverse discipline sportive (*ovviamente da considerarsi come medie*):

SPORT PRATICATI

PER 1 ORA	CALORIE
Corsa Piana (<i>mezzofondo</i>)	930
Lotta	900
Tennis (<i>singolo</i>)	750
Corsa Piana (<i>fondo</i>)	750
Maratona	700
Pugilato	600
Basket	600
Pallanuoto	600
Pallavolo	500
Calcio	400
Ciclismo su strada	350

Come è possibile vedere la stragrande maggioranza degli sport, richiede un dispendio energetico orario (*medio*) compreso tra le 900 e le 350 calorie orarie. Questo dispendio energetico è grosso modo compensabile solo mangiando 100 grammi di pasta con olio (*a crudo*) e pomodoro fresco.

Tutte le calorie derivate dagli alimenti che non vengono utilizzate per i bisogni energetici metabolici, vengono conservate sotto forma di carboidrati e, una volta completato l'immagazzinamento muscolare di glicogeno, di grassi. Come abbiamo già sottolineato precedentemente, questi ultimi sono i più potenti produttori di energia dell'organismo ma vengono utilizzati da questo, solo dopo aver completamente esaurito le riserve glucidiche. La macchina umana produce energia per compiere lavoro: nel caso dell'attività sportiva il lavoro è il prodotto della forza per lo spostamento. La forza è rappresentata dall'accelerazione acquistata da un corpo, lo spostamento è lo spazio compreso tra due diversi punti dello spazio. Senza addentrarci in leggi fisiche e fisiologiche, è facile intuire che a parità di forza applicata, il tempo necessario è inferiore. Quindi è necessario, per eseguire nel più breve tempo possibile uno spostamento (*e nella pallavolo questo è di prioritaria importanza*), non superare mai i limiti di peso per la costituzione corporea.

In conclusione, l'atleta di alto livello deve considerare importante per il proprio rendimento, oltre le ore dedicate all'attività sportiva, le modalità di alimentazione e le conoscenze delle spese energetiche. Tutto questo ai fini di migliorare le proprie capacità metaboliche ed ottimizzare le capacità tecnico-tattiche.

MEDIA DELLE CALORIE DEI PRINCIPALI ALIMENTI (PER 100 GRAMMI)

ALIMENTO	CALORIE	PRINCIPALE COMP. CHIMICO
Agnello	124	proteine
Albicocche	51	zuccheri
Alici	101	proteine
Ananas	47	zuccheri
Arancia	45	zuccheri
Banana	357	zuccheri
Bietole	26	proteine e zuccheri
Birra	50	zuccheri e grassi

Broccoli	29	proteine e zuccheri
Burro	716	grassi saturi
Calamari	70	proteine
Carne di bue	220	grassi e proteine
Carote	40	zuccheri
Cavallo	122	proteine
Cioccolato	570	grassi saturi
Coca Cola	45	zuccheri
Coniglio	180	grassi e proteine
Fagioli freschi	143	zuccheri
Fave fresche	38	proteine e zuccheri
Funghi	41	proteine e zuccheri
Gamberi	86	proteine
Grissini	417	zuccheri
Latte	63	grassi, proteine e zuccheri
Lattuga	20	proteine e zuccheri
Lenticchie	339	proteine e zuccheri
Maiale	224	proteine
Manzo	89	proteine
Marmellate (<i>media</i>)	230	zuccheri
Melanzane	17	proteine e zuccheri
Merluzzo	71	proteine
Mortadella	217	proteine e grassi saturi
Mozzarella	225	grassi e proteine
Olio di Oliva	900	grassi insaturi
Pancetta	685	grassi saturi
Pane (<i>media</i>)	258	zuccheri
Parmigiano	400	grassi
Pasta	360	zuccheri
Pasta all'uovo	385	zuccheri
Patate	80	proteine e zuccheri
Pecorino	385	grassi e proteine
Peperoni	24	zuccheri
Piselli freschi	90	proteine e zuccheri
Pollo	185	proteine
Polpo	58	proteine
Pomodori insalata	22	zuccheri

Pomodori sugo	23	zuccheri
Prosciutto crudo	344	grassi e proteine
Riso	361	zuccheri
Rombo	83	proteine
Salame	486	grassi saturi e proteine
Salmone	203	proteine
Salsiccia	341	grassi saturi e proteine
Seppie	73	proteine
Sogliola	84	grassi e proteine
Spinaci	22	proteine e zuccheri
Tacchino	286	grassi e proteine
Tonno	124	proteine
Uova	158	grassi e proteine
Vino (<i>media</i>)	53	grassi
Vitello	176	proteine
Vongole	73	proteine
Zucchero	380	zuccheri
Zucchine	16	proteine e zuccheri

PRIMI PIATTI

AGNOLOTTI PIEMONTESI	calorie 563
BUCATINI ALLA MATRICINA	calorie 480
BUCATINI ALLA CARBONARA	calorie 515
BUCATINI CARCIOFI E PISELLI CON BURRO	calorie 627
FETTUCCINE AI GAMBERI	calorie 439
LASAGNE CON VERDURE	calorie 790
MACCHERONI, OLIO, POMODORO, PEPERONCINO, PECORINO	calorie 560
MINISTRA CON CECI	calorie 560
MINISTRA CON ZUCCHINE	calorie 174
MACCHERONI AL RAGÙ DI AGNELLO	calorie 483
MINISTRONE DI VERDURE SENZA PASTA	calorie 179
ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA	calorie 413
PAPPARDELLE CON ZUCCHINE, POMODORI E CAROTE	calorie 222
PENNE CON ACCIUGHE	calorie 480
PENNE CON ASPARAGI CON PANNA	calorie 553

PENNE CON OLIO POMODORO E PEPERONCINO	calorie 435
RIGATONI ALLE VERDURE	calorie 418
RIGATONI POMODORO E BASILICO SENZA OLIO SOFFRITTO	calorie 350
RISOTTO ALL'ORTOLANA	calorie 340
RISO CON FAGIOLI	calorie 457
RISO CON SEPPIE	calorie 514
RISO CON OLIVE E ACCIUGHE	calorie 460
RISO CON ASPARAGI	calorie 425
RISOTTO CARCIOFI E GAMBERI	calorie 475
RAVIOLI AL GORGONZOLA	calorie 677
RAVIOLI CON RIPIENO DI PATATE	calorie 429
RAVIOLI CON CARNE E SPINACI	calorie 839
SPAGHETTI CON LE COZZE	calorie 560
SPAGHETTI POMODORO E BASILICO	calorie 433
SPAGHETTI AGLIO CIPOLLA E POMODORO	calorie 480
SPAGHETTI CON RAGÙ DI VERDURE E PANCETTA	calorie 583
SPAGHETTI CON LE VONGOLE	calorie 485
TORTIGLIONI AL SUGO CON BURRO	calorie 532
TORTELLINI EMILIANI	calorie 476
TORTELLINI DI ZUCCA	calorie 469
TAGLIOLINI ALL'UOVO CON PISELLI CON BURRO	calorie 611
TAGLIATELLE AL RAGÙ	calorie 630
TAGLIOLINI AL TARTUFO CON LATTE, BURRO E GRANA	calorie 714
TAGLIOLINI AL LIMONE CON PANNA, BURRO E VODKA	calorie 572
TORTELLI DI RICOTTA AL SUGO DI NOCI	calorie 641
TORTELLONI AI CARCIOFI	calorie 593
VERMICELLI ALLA PUTTANESCA	calorie 605

SECONDI PIATTI

ABBACCHIO ALLA ROMANA	calorie 234
AGNELLO IN CROSTA	calorie 519
ASPARAGI CON UOVA E MAIONESE	calorie 188
ASPARAGI IN SALSIA ROSA	calorie 213

ASPARAGI E PROSCIUTTO	calorie 124	INVOLTINI AL SALMONE CON RIPIENO DI ASPARAGI	calorie 200
ARROSTO MISTO DI CARNE	calorie 526	MAIALE AL FINOCCHIO	calorie 267
ARROSTO DI TACCHINO AGLI ASPARAGI	calorie 325	MERLUZZO ALLA NORVEGESE	calorie 565
BACCALÀ ALLA VICENTINA	calorie 470	NASELLO AL PEPE VERDE	calorie 309
CALAMARI IN UMIDO	calorie 373	PANINO CON HAMBURGER (tipo McDonald's)	calorie 300
CAPRETTO ALLA CACCIATORA	calorie 409	PATATE E NASELLO	calorie 381
CARCIOFI ALLA GIUDA	calorie 472	PETTI DI POLLO CON BURRO E PANNA	calorie 468
CARCIOFI CON UOVA	calorie 194	PETTO DI POLLO CON PISELLI	calorie 348
CAVOLFIORE GRATINATO CON OLIVE, CIPOLLE, PECORINO E GRANA	calorie 169	PESCE SPADA CON OLIVE	calorie 420
CODA ALLA VACCINARA	calorie 618	PIZZA CON VERDURE, PEPPERONI, MOZ- ZARELLA, SENZA POMODORO	calorie 401
CONIGLIO AL TIMO	calorie 400	POLLO ALLA BIRRA	calorie 290
CONIGLIO IN UMIDO	calorie 458	POLLO ALLA CHAMPAGNE	calorie 416
COSTOLETTE DI TACCHINO AGRODOLCI	calorie 434	POLLO IN SALSA PICCANTE	calorie 428
COSTOLETTE DI AGNELLO AROMATICHE	calorie 395	POLPETTE DI VITELLO	calorie 406
COTECHINO IN SALSA	calorie 718	PETTI DI POLLO AI CARCIOFI (fritti)	calorie 360
COTOLETTE IMPANATE	calorie 201	POMODORI RIPIENI DI RISO	calorie 350
COTOLETTE DI POLLO IN SALSA	calorie 375	POMODORO E MOZZARELLA	calorie 211
CROCCHETTE DI PATATE (una)	calorie 110	ROAST-BEEF IN CROSTA	calorie 673
FAGOTTINI AL SALMONE	calorie 439	SALMONE CON BURRO E PANNA	calorie 611
FILETTO ALLO STROGONOFF	calorie 400	SARTÙ DI RISO	calorie 893
FILETTO DI BRANZINO ALLE ERBE	calorie 410	SCALOPPINE ALLE VERDURE	calorie 460
FIORI DI ZUCCA RIPIENI (uno)	calorie 060	SCALOPPINE AL PREZZEMOLO	calorie 296
FRITTATA DI SPINACI	calorie 266	SEPIE FRITTE	calorie 362
FRITTATA CON IL PROSCIUTTO	calorie 390	SEPIE ALLE OLIVE	calorie 230
GRATIN DI PESCE	calorie 565	SPEZZATINO DI VITELLO CON FAGIOLINI	calorie 340
INSALATA DI MERLUZZO E VERDURE	calorie 339	STUFATO DI CAVALLO CON PATATE, PORRI, LATTE E BURRO	calorie 230
INSALATA DI CAROTE	calorie 125	STUFATO DI AGNELLO	calorie 341
INSALATA DI LATTUGA	calorie 109	SUPPLÌ (uno)	calorie 215
INSALATA DI POMODORI E CIPOLLE	calorie 132	TORTA RUSTICA	calorie 519
INSALATA DI CETRIOLI	calorie 108	TORTINO DI CARCIOFI	calorie 278
INSALATA DI CIPOLLE	calorie 099	VERDURE RIPIENE DI CARNE	calorie 171
INSALATA DI PATATE E CIPOLLE	calorie 358	VERDURE AL CURRY	calorie 149
INSALATA DI CAVOLFIORE E BIETOLA	calorie 182	VITELLO CON I CARCIOFI	calorie 315
INSALATA DI GAMBERI E CALAMARI	calorie 319	VITELLO IN SALSA VERDE	calorie 396
INSALATA DI POMODORI E CALAMARI	calorie 255	VOL-AU-VENT AI FUNGHI	calorie 310
INSALATA DI CAROTE E LIMONE	calorie 171	ZUCCHINE AL PROSCIUTTO	calorie 295
		ZUPPA DI PESCE	calorie 395

DESSERT

BABÀ ALLO SCIROPPO	calorie 725
BAVARESE ALL'ANANAS	calorie 380
BARCHETTE DI GELATO	calorie 459
BUDINO AL CAFFÈ	calorie 085
CREMA DI RISO	calorie 285
CREME CARAMEL	calorie 307
CROSTATA DI FRUTTA	calorie 580
CROSTATA ALL'ALBICOCCA	calorie 490
CROSTATA ALLA CIOCCOLATA	calorie 610
DOLCE DI RICOTTA	calorie 210
FRAGOLE CON GELATO	calorie 470
GELATO ALLE CREME	calorie 550
MACEDONIA CON GELATO	calorie 320
MACEDONIA DI FRAGOLE	calorie 180
MILLEFOGLIE AL CAFFÈ	calorie 220
MOUSSE DI CIOCCOLATO	calorie 530
MOUSSE ALLE FRAGOLE	calorie 210
PANNA AL CAFFÈ	calorie 520
PROFITEROLES AL MIELE	calorie 531
STRÜDEL	calorie 426
SEMIFREDDO CONFEZIONATO	calorie 462
SEMIFREDDO	calorie 535
TIRAMISÙ	calorie 450
TORTA DI PERE	calorie 175
TORTA DI FRUTTA MISTA	calorie 405
TORTA ALLE MANDORLE	calorie 616
TORTA ALL'ANANAS	calorie 375
TORTA ALL'ALBICOCCA	calorie 570
TORTA DI LAMPONI	calorie 260
TORTA AL LIMONE	calorie 435
TORTA DI COCCO	calorie 741
ZUCCOTTO	calorie 046

PANINI E MERENDE

Per panino s'intende una "rosetta" di circa 100 grammi.

Eventuali verdure contenute nel panino, danno un apporto calorico trascurabile.

È preferibile comunque, scegliere panini contenenti foglie di insalata.

BISCOTTI WAFERS	calorie 454
-----------------	--------------------

BARRETTA DI CIOCCOLATO FONDENTE	calorie 542
BARRETTA DI CIOCCOLATO AL LATTE	calorie 565
BARRETTA DI CIOCCOLATO GIANDUIA	calorie 509
CARAMELLE DURE	calorie 343
CARAMELLE MOU	calorie 430
CORNETTO	calorie 311
CRACKERS SALATI	calorie 428
GELATO AL FIOR DI LATTE	calorie 218
GHIACCIOLO ALL'ARANCIA	calorie 137
GOMME DA MASTICARE	calorie 262
MENÙ TIPO MCDONALD'S	
• CHEESEBURGER	calorie 575
• PATATINE FRITTE GRANDI	calorie 090
• COCA COLA GRANDE	calorie 200
TOTALE	calorie 865
MERENDINE TIPO PAN DI SPAGNA	calorie 463
MERENDINE CON MARMELLATA	calorie 359
MERENDINE FARCITE	calorie 414
NUTELLA	calorie 545
PANINO CON LA COPPA	calorie 515
PANINO CON LA MORTADELLA	calorie 480
PANINO CON IL PROSCIUTTO CRUDO	calorie 450
PANINO CON IL SALAME	calorie 496
PANINO CON PROSCIUTTO COTTO	calorie 471
PANINO CON WURSTEL	calorie 436
PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO E MOZZARELLA	calorie 531
PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO E BEL PAESE	calorie 636
PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO E STRACCHINO	calorie 600
PANINO CON LO STRACCHINO	calorie 415
PANINO CON MOZZARELLA E POMODORO	calorie 348
PANINO CON TONNO, POMODORO, UOVA E MAIONESE	calorie 670
PIZZA BIANCA	calorie 408
PIZZA CON PROSCIUTTO CRUDO	calorie 593
PIZZA CON PROSCIUTTO COTTO E FONTINA	calorie 614
PIZZA AL POMODORO	calorie 247

PIZZA POMODORO E MOZZARELLA	calorie 271
TORRONE ALLA MANDORLA	calorie 479

BEVANDE

ARANCIATA	calorie 038 bicch.
BIRRA	calorie 065 bicch.

BRANDY	calorie 224 bicch.
COCA COLA	calorie 039 bicch.
LATTE INTERO	calorie 065 bicch.
LATTE SCREMATO	calorie 037 bicch.
GRAPPA	calorie 235 bicch.
SUCCO DI FRUTTA	calorie 056 bicch.
VINO	calorie 070 bicch.
WHISKY	calorie 238 bicch.



CENTRO
QUALIFICAZIONE
NAZIONALE