

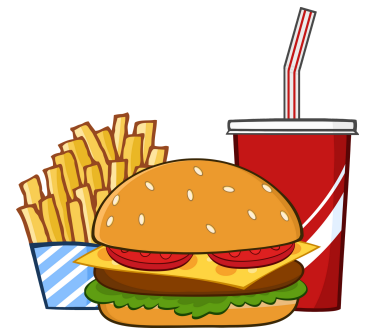
**LA SALUTE PREVIDENZIALE E IL  
BENESSERE FISICO  
DELL'AVVOCATO**

**MANGIARE BENE  
PER STARE BENE**



# PERCHÈ SIAMO QUI?

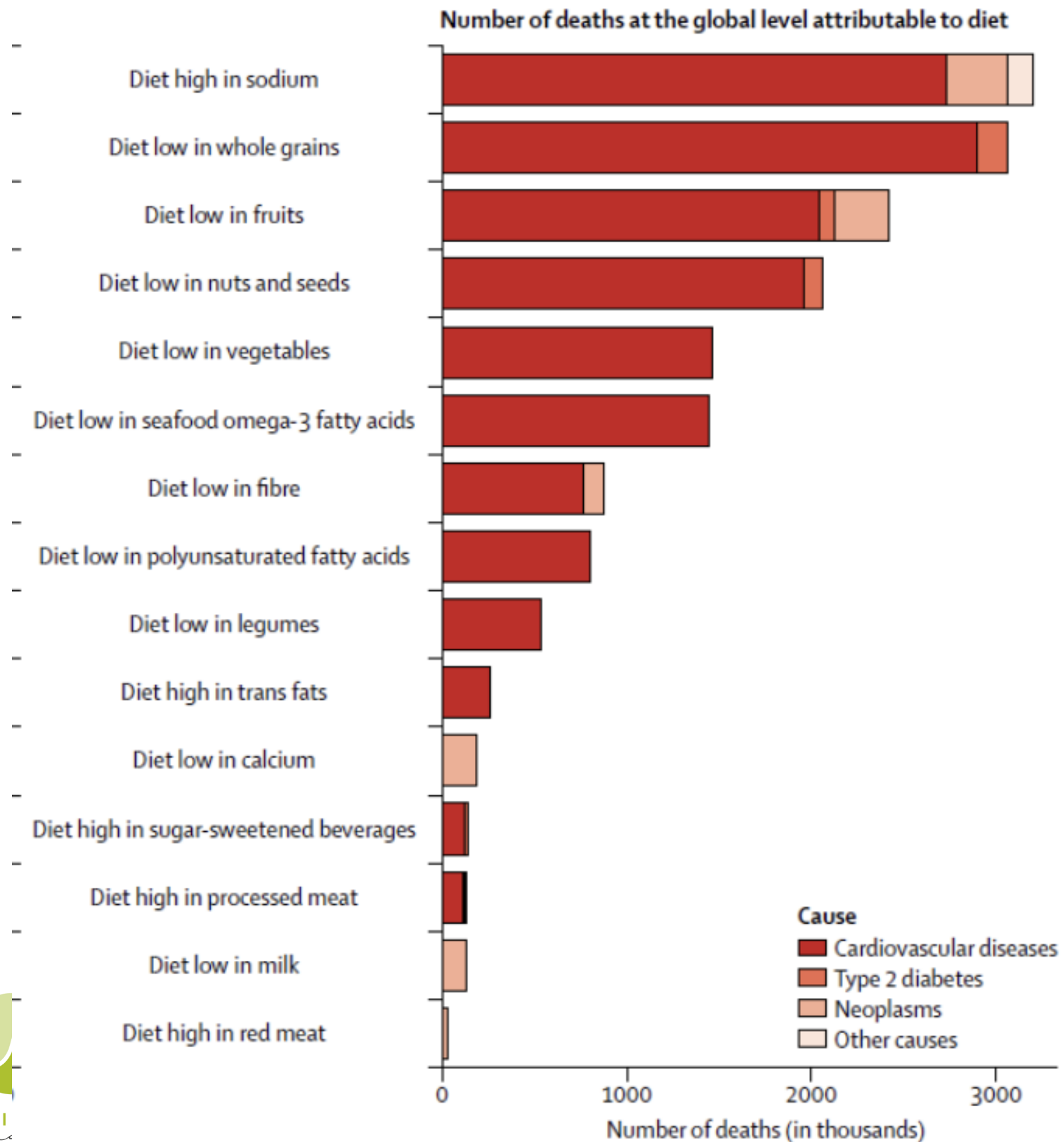
Lo stile di vita del mondo occidentale porta allo sviluppo di malattie croniche.



I motivi principali sono la **sedentarietà** (e abbiamo già visto con il PT l'importanza dell'attività fisica), lo **stress** e le **cattive abitudini alimentari**.



# PERCHÈ SIAMO QUI?



# DA DATI STATISTICI:

Ogni anno nel mondo sono 9.5 milioni i decessi avvenuti per **cause cardiovascolari**. 913 mila i morti per **tumori**, 339 mila i decessi per **diabete di tipo 2** e 137 mila i decessi per **malattie renali**.  
Circa 1 decesso ogni 5 è attribuibile a cause legate all'alimentazione.





# PARLANDO DI ALIMENTAZIONE...

**dolci**

occasionalmente



**carni, pescato, legumi, uova**

1 porzioni a settimana per gruppo



**latte e derivati**

3 porzioni a settimana per gruppo



**condimenti**

2-3 porzioni al giorno



**carboidrati**

4-6 porzioni al giorno



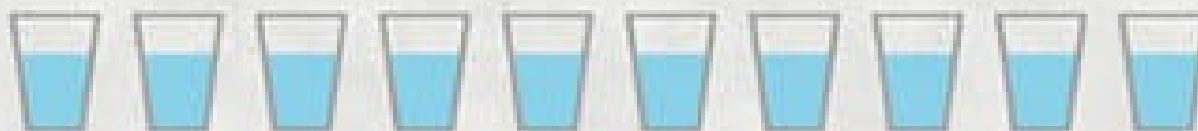
**frutta e ortaggi**

+5 porzioni al giorno



**acqua**

2 litri al giorno



**attività fisica**

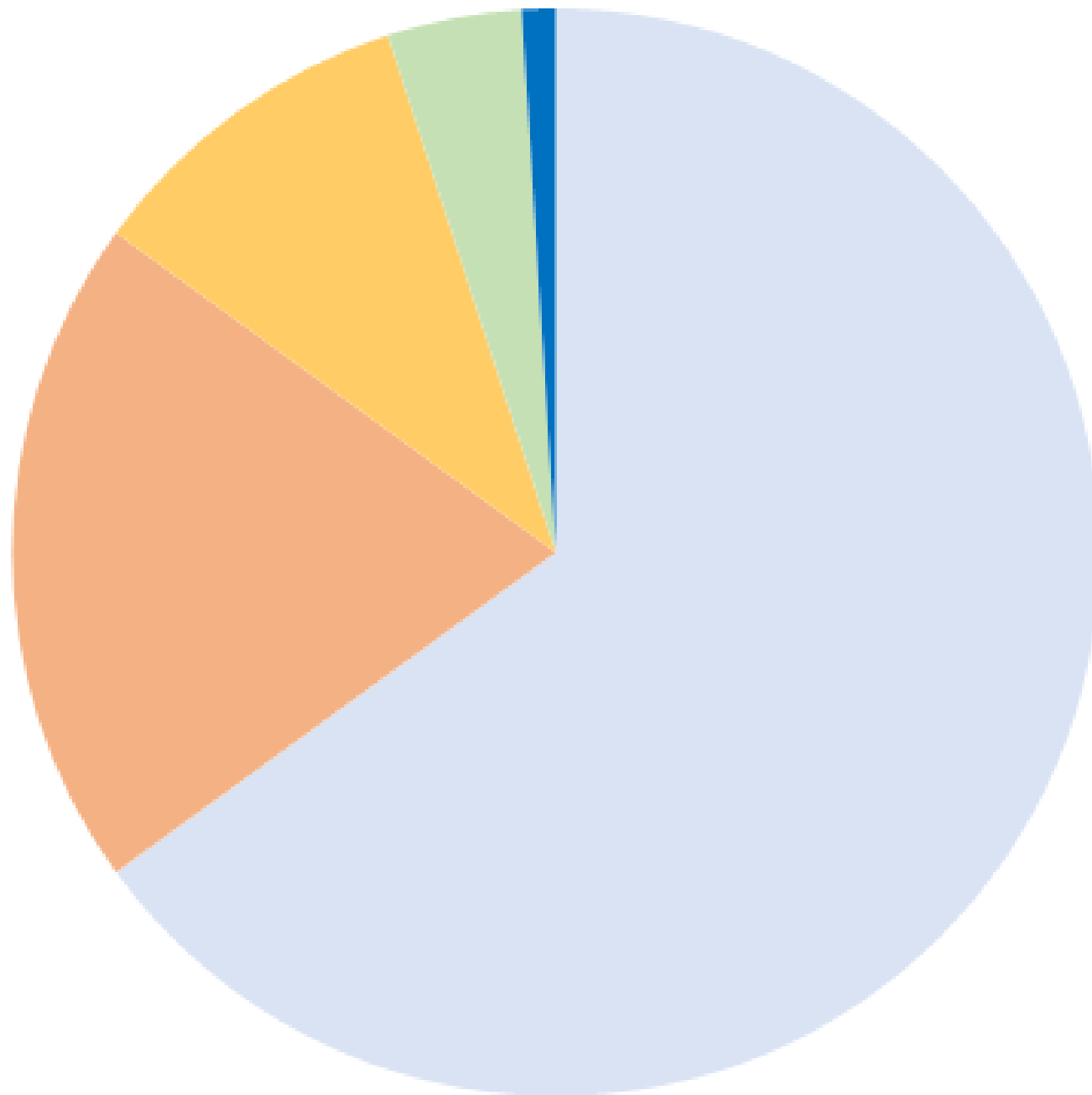
ogni giorno



# DALLA TEORIA ALLA PRATICA

se è vero che siamo ciò che mangiamo...

---



■ Acqua ■ Proteine ■ Lipidi ■ Minerali ■ Glucosio

---

# ACQUA: 60% DEL PESO CORPOREO

Per la maggior parte siamo fatti d'acqua, quindi l'idratazione è fondamentale.

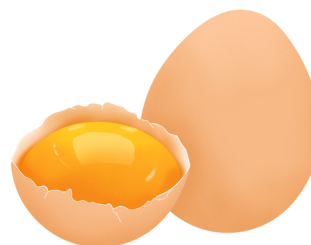
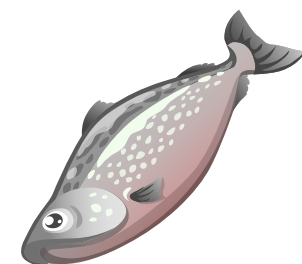
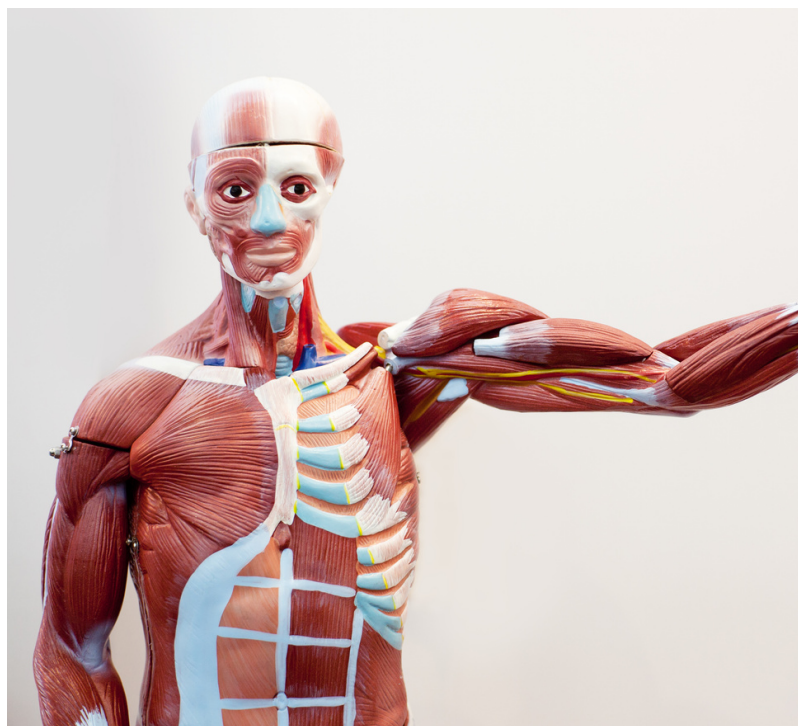
Ci idratiamo con cosa?



# PROTEINE: 15-20%

Compongono muscoli, cartilagini,  
ossa, capelli ecc..

Sono la struttura del corpo umano!



# PROTEINE: QUANTE OGNI GIORNO?

Livello di assunzione di proteine nella nutrizione sportiva  
(valori medi per kg di peso corporeo)\*

## Attività

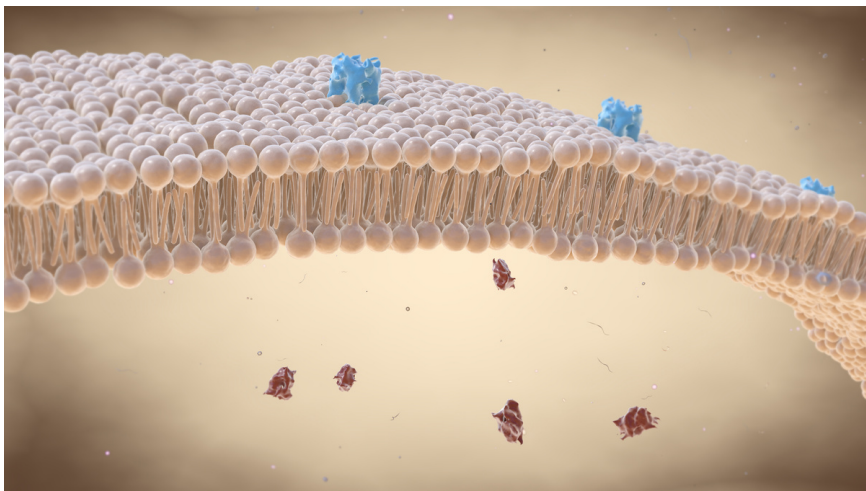
## Assunzione giornaliera

Esercizio ricreativo (adulti)	1,0 - 1,4 g
Allenamento di resistenza	1,2 - 1,4 g
Allenamento di resistenza (per aumentare la massa muscolare)	1,4 - 1,8 g
Allenamento Endurance	1,2 - 1,4 g
Allenamento intermittente ad alta intensità (per es. cross-training)	1,2 - 1,8 g
Allenamento Ultra-Endurance	1,4 - 2,0 g
Sport con limitazioni di peso (per es. bodybuilding, weight/power lifting)	
Atleti adolescenti	2 g



# GRASSI: 10-15%

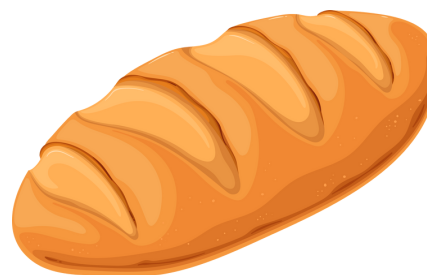
Hanno una funzione di riserva energetica, protezione, termoregolazione e sono molto importanti per le membrane cellulari. Sono il rivestimento del corpo!



# CARBOIDRATI: 1% (AL MASSIMO)

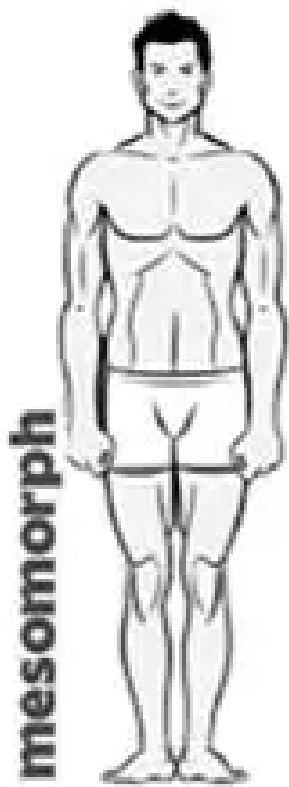
Sono la benzina del nostro organismo.

Si trovano sottoforma di glicogeno nel muscolo e nel fegato e vengono usati al momento del bisogno come riserva energetica.



# CARBOIDRATI: QUANTI AL GIORNO?

DIPENDE!!





# MINERALI: 4%

Pochi, ma estremamente importanti!

Alcuni esempi:

il **CALCIO** compone la struttura delle  
ossa;

Il **SODIO** regola la concentrazione dei  
liquidi corporei;

il **MAGNESIO** regola le funzioni  
neuronali



# VITAMINE: 0,5%

Si suddividono in liposolubili (ADEK) e liposolubili (BC).

Ogni gruppo ha la propria funzione, l'assunzione è sufficiente se si segue una dieta mediterranea equilibrata.

Nel caso di allergie o scelte alimentari (diete vegane) potrebbe risultare necessaria l'integrazione.



# QUINDI: COSA E QUANTO MANGIARE?

Quello che troviamo nel nostro corpo corrisponde  
anche a quello che mangiamo  
quotidianamente....

...ma in proporzioni variabili!



# COSA ABBIAMO IMPARATO

- Un'alimentazione equilibrata è fondamentale per una vita in salute, soprattutto in condizioni di stress dovuto al lavoro o altro.
- Ogni macronutriente è fondamentale per riuscire ad assumere quello di cui il nostro organismo ha bisogno.
- L'idratazione è la cosa più importante per un'alimentazione sana.
- L'attività fisica è importante per utilizzare le nostre riserve di glicogeno ed evitare che vadano in accumulo.



**GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!**

