

Attività fisica

e

bilancio energetico

STAY
ACTIVE!



Per compiere qualsiasi attività fisica e vitale (la più elementare è respirare), ogni individuo consuma energie, che devono però essere reintegrate.



Nell'ambito dello sport, e della danza in particolare, gli atleti sono spesso condizionati da fattori esterni, come ad esempio i social o addirittura da istruttori/colleghi, e assumono purtroppo un'alimentazione non equilibrata, gestita autonomamente, senza conoscere i giusti presupposti per apportare al proprio organismo un appropriato reintegro dei nutrienti.

Questo comportamento spesso porta ad un indebolimento fisico che può sfociare in un D.C.A., acronimo che indica un disturbo alimentare con conseguenti risvolti psicologici.



Tali problematiche influiscono sul corretto funzionamento del nostro corpo.



Canoni e atleti

Il canone di bellezza è un ideale estetico riguardante il corpo, che compendia le migliori e più desiderabili caratteristiche di bellezza fisica. I canoni imposti dalla società distruggono fisicamente gli atleti, costretti spesso a ricorrere a metodi deleteri per raggiungere la cosiddetta "perfezione".



Spesso per migliorarsi gli atleti utilizzano integratori alimentari o preparazioni galeniche magistrali (veri e propri medicinali, che vengono preparati direttamente dal farmacista). Negli ultimi anni si sta sviluppando un ulteriore fenomeno negativo: il doping, che consiste nella somministrazione/abuso di sostanze o medicinali allo scopo di aumentare artificialmente il rendimento fisico, la corporatura e le prestazioni dell'atleta. Queste sostanze sono cancerogene e provocano gravi disturbi fisici.

Canoni di bellezza oggi

Al giorno d'oggi l'*idea di bellezza* è rappresentata da un corpo femminile sottile e tonico, con le "*curve al punto giusto*".

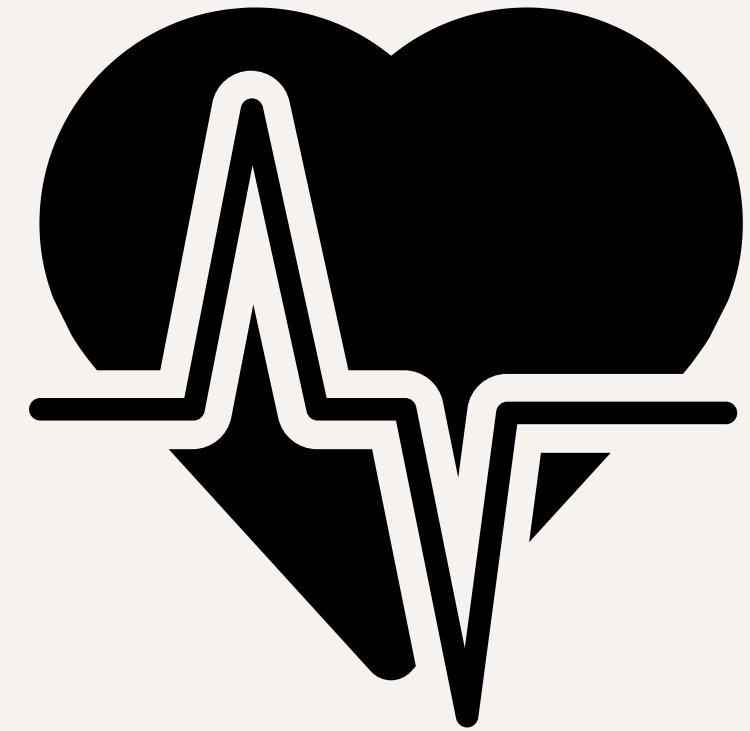
Con frequenza sempre maggiore le donne, per stare bene e sentirsi più belle, utilizzano la chirurgia plastica che però comporta ogni grado di rischio.

Le reazioni di intolleranza all'anestesia o le complicazioni post-operatorie quali ematomi, infezioni o problemi di cicatrizzazione sono solo le meno serie tra le possibili reazioni avverse, che possono portare, in casi estremi, anche alla morte.



La spesa intelligente

Partire da una dieta "fai da te" porta, nella maggior parte dei casi, a controllare in maniera errata i valori nutrizionali e gli ingredienti degli alimenti e una continua ossessione per i numeri. Il giusto atteggiamento prevede un'alimentazione equilibrata e questo non vuol dire non controllare i valori nutrizionali e gli ingredienti di un prodotto ma di fare molta attenzione, per un'alimentazione equilibrata si intende un modo di alimentarsi corretto sia dal punto quantitativo che qualitativo.



DIETE FAI DA TE

Questo tipo di alimentazione ha la finalità di garantire un rapporto adeguato di energia e di nutrienti, Per eseguire una alimentazione equilibrata, essa deve essere anche varia, In questo modo al più probabile non vengono assunti nelle giuste quantità i nutrienti che l'organismo ha bisogno

Agli inizi degli anni 190 e stata diffusa la piramide degei alimenti che ha diffuso un messaggio sbagliato: i grassi fanno male e i carboidrati



In questa piramide non si fa distinzione tra fonti proteiche; oggi sappiamo che è bene privilegiare il consumo di carni bianche e bisogna aumentare il consumo di carni rosse, latticini e uova
Sulla base delle varie critiche che la piramide alimentare ha subito, ne è stata diffusa una nuova versione, che sollecita l'importanza dell'attività fisica. Le linee guida di questa nuova piramide incoraggiano un consumo moderato di grassi salutari e viene dimenticato il consumo di carboidrati raffinati
Per seguire uno stile di vita sano ed equilibrato bisogna prestare molta attenzione al consumo di sostanze nocive, quali fumo e alcol

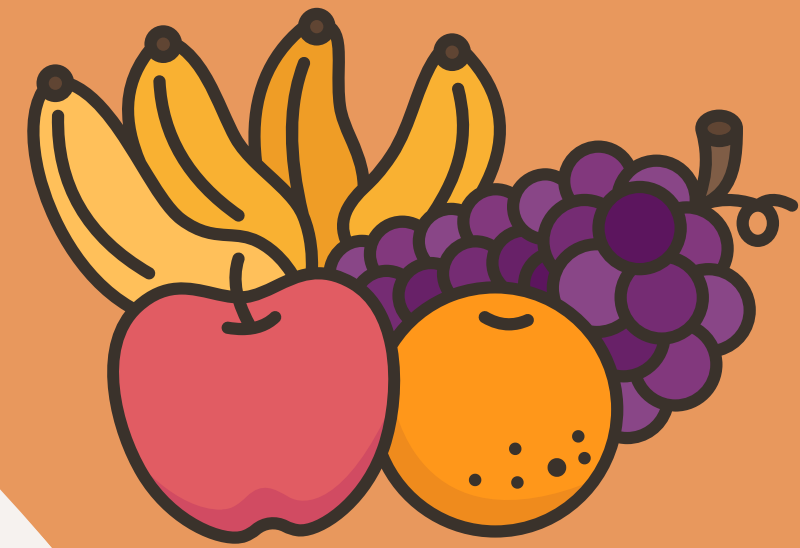
Integratori dimagranti

Uno dei metodi più veloci per perseguire i canoni estetici è l'uso, anche smoderato, di integratori dimagranti:
ma questi prodotti sono sicuri ed efficaci?

Gli unici modi *salutari* per perdere peso sono:

- consumare cibo sano
- ridurre le calorie
- essere fisicamente attivi

Prima di assumere qualsiasi integratore da banco, è importante documentarsi e leggere attentamente le etichette (in alcuni casi povere di informazioni) o rivolgendosi a professionisti sanitari qualificati, poiché queste sostanze possono avere effetti collaterali per la salute.



La F.D.A. (*Food and Drug Administration*) americana suggerisce di prestare grande attenzione agli integratori dimagranti quando siano presenti uno o più di questi fattori:



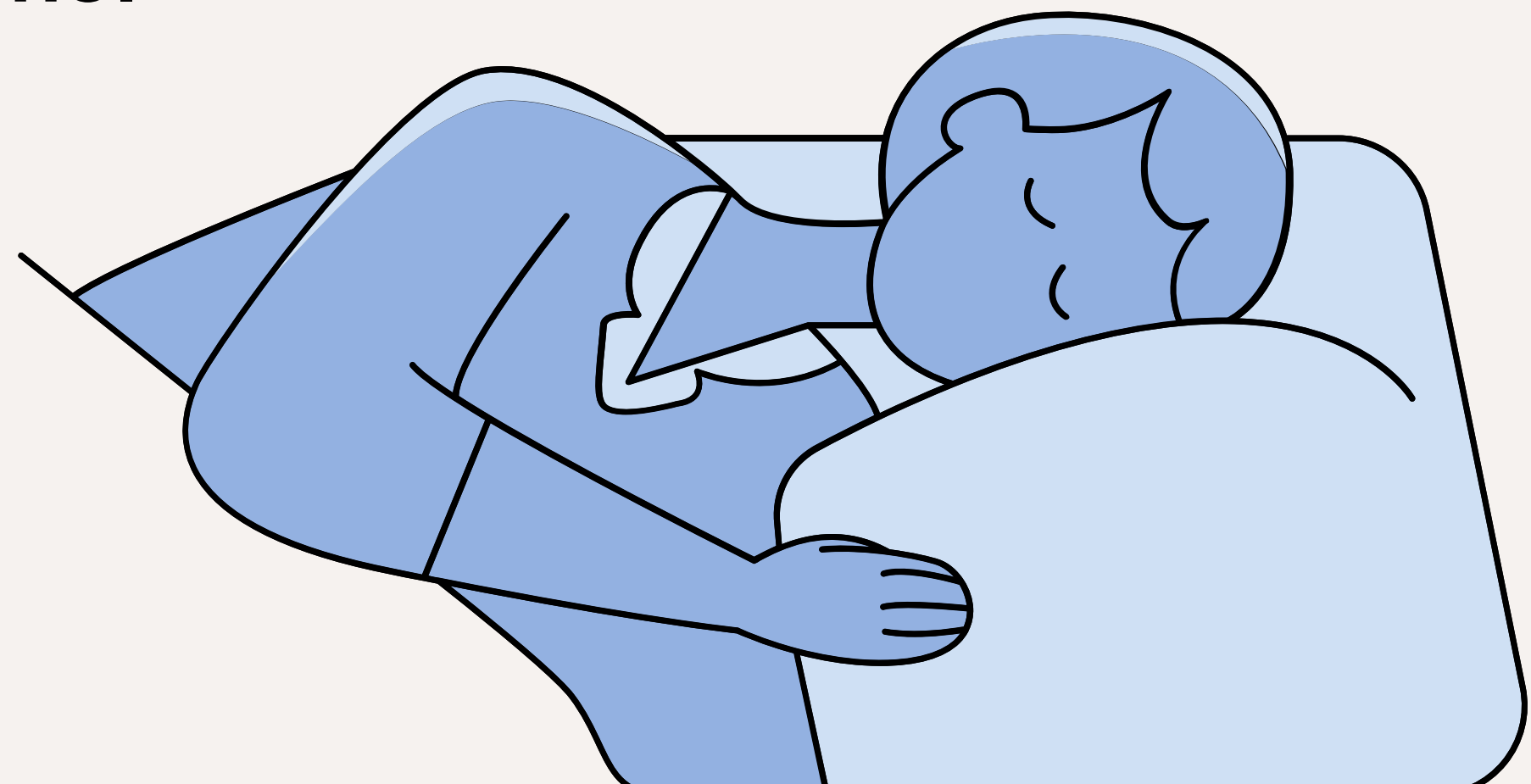
- promesse di una soluzione rapida, ad esempio, "perdere 10 chili in una settimana."
- uso delle parole "garantiti" o "scoperta scientifica".
- prodotti commercializzati in una lingua straniera.
- prodotti commercializzati tramite e-mail di massa.
- prodotti commercializzati come alternative naturali ad un farmaco che richiede ricetta medica.





I migliori atleti del mondo trascorrono tutti innumerevoli ore sul campo di allenamento, eppure uno degli elementi più vitali della routine di un atleta è di solito l'aspetto più sottovalutato e trascurato: il sonno.

Il sonno può apportare benefici a un atleta in molti modi e influire sulle diverse aree di prestazione.



Di quante ore di sonno ha bisogno un atleta?

Un adulto necessita in media, per una buona salute e un corretto funzionamento mentale, di un numero di ore di sonno che va dalle sette alle nove ore.

Per un atleta il sonno è ancora più importante.

Imponendo forti sollecitazioni a muscoli, articolazioni, tendini e nervi, è necessario un riposo ancora maggiore rispetto alla media. Bisognerebbe quindi dormire per almeno dieci ore al dì per migliorare davvero le prestazioni. Anche un atleta adolescente, tra i 14 e i 17 anni, dovrebbe dormire tra otto e dieci ore.



Quali sono i benefici del sonno?



Energia



Produttivi



Stabilità emotiva



Lucidità mentale






Migliorare la performance

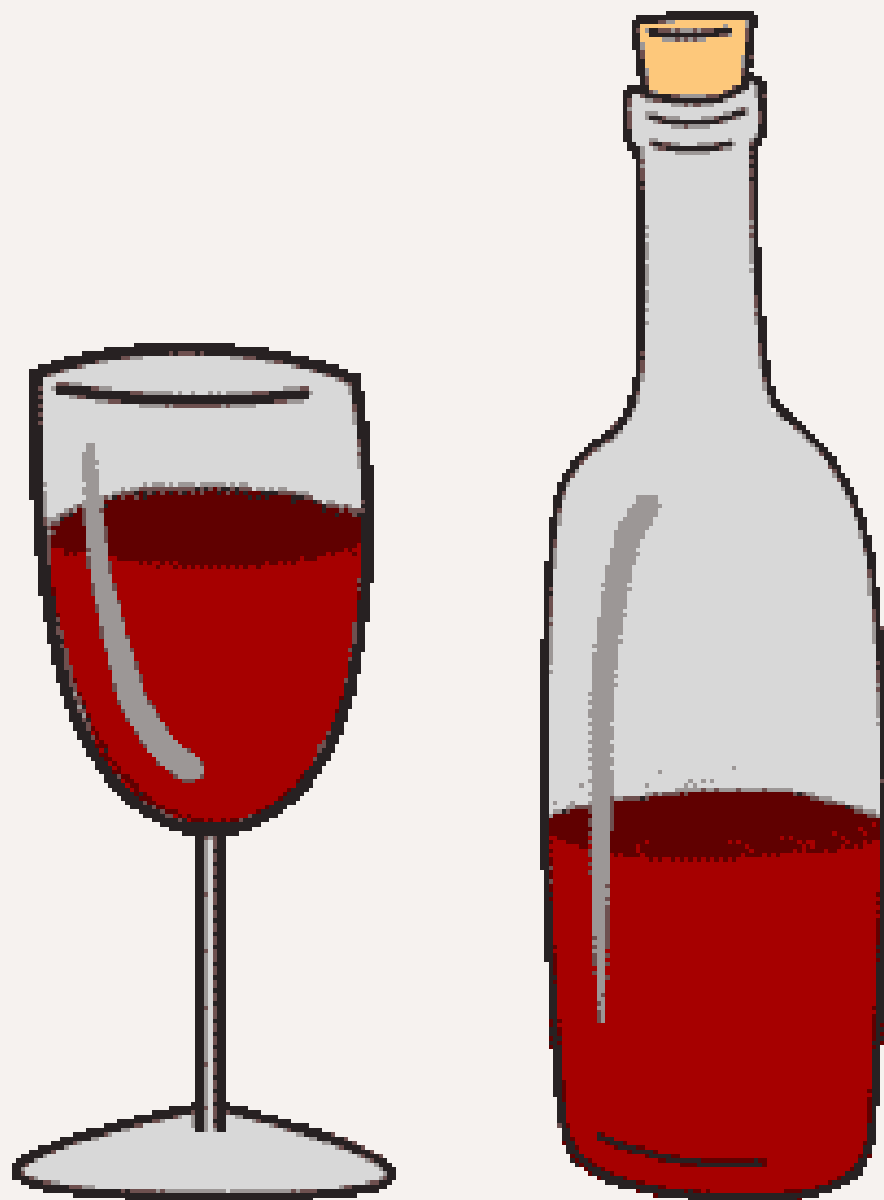


Gli effetti dannosi del fumo sono molteplici:



-  **Diminuzione della capacità polmonare**
-  **Diminuzione della forza muscolare**
-  **Aumento del rischio di ammalarsi di tumori**

L'ingestione di alcol compromette prestazioni fisiche di un'atleta:



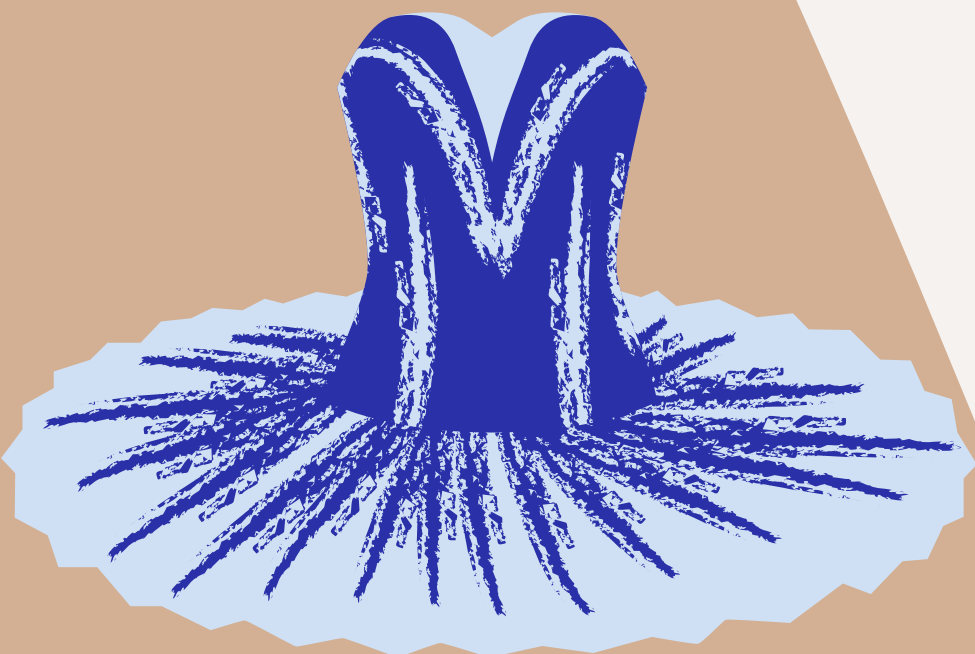
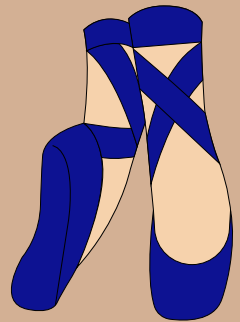
- diminuzione dell'uso di glucosio e amminoacidi da parte dei muscoli scheletrici
 - altera il bilancio energetico
- compromette il metabolismo durante l'attività fisica
 - riduce i livelli di testosterone
- L'unità la sintesi proteica fumo a 24 ore del consumo



La danza è un'attività molto costosa e bisogna saper trovare il giusto compromesso tra qualità e prezzo.



Prima di acquistare bisogna verificare che il costo dell'articolo in questione sia realmente corrispondente al suo valore economico.



Bisogna fare attenzione nel controllare il rapporto qualità-prezzo a prescindere dal negozio. Dobbiamo presentare molta attenzione specialmente se si vuole acquistare qualcosa online, in quanto non si può certificare la qualità del prodotto.





*Liceo Statale
ALFANO I
Salerno*



Classi partecipanti : 4ac e 4bc
docenti: A.Pulvirenti/F.Mirra/
M.Barbarulo



Responsabile del progetto: Giuseppina di stasi