



[www.letsrun.it](http://www.letsrun.it)

[info@letsrun.it](mailto:info@letsrun.it)

# move your meal



L'appetito vien...  
...correndo !!





## INDICE

Cosa significa nutrirsi	3
Nutrienti	3
Le proteine	3
I grassi	4
I carboidrati	4
Le vitamine	5
I minerali	5
L'acqua	5
Le fibre	5
La piramide alimentare	6
Frutta e cereali	7
Latte e derivati	7
Carne, pesce, uova, legumi	8
Grassi e condimenti	8
Fabbisogno giornaliero	8
L'attività motoria	9
I benefici dello sport	9
Giochiamo insieme	11



Depliant informativo realizzato nell'ambito del progetto YES WE RUN, rivolto in particolar modo ai ragazzi delle scuole medie nel delicato momento della loro crescita, con la finalità di promuovere un sano stile di vita basato su una corretta abitudine alimentare e sulla pratica continuativa dello sport.

*Let's run for solidarity ringrazia l'Università D'Annunzio di Chieti-Pescara, la Facoltà di Scienze Motorie, il C.R.A.D. dello stesso Ateneo e l'Associazione Medico Sportiva Dilettantistica "Prof. L. Vecchiet" di Chieti, per la condivisione e la fattiva collaborazione nella realizzazione del presente progetto.*



Nel corso della sua storia, l'uomo ha imparato a mangiare e a riconoscere e conoscere gli alimenti, adattandosi ad essi ed adattandoli a lui stesso. Questa capacità gli ha permesso di insediarsi nei luoghi più diversi del pianeta.

L'uomo è capace di ricavare il massimo profitto possibile dagli alimenti di cui dispone e - ciò che è più importante - sceglie che cosa mangiare: non si lascia guidare esclusivamente dagli **stimoli** che provengono dallo stomaco.

Una corretta alimentazione, sin dall'infanzia, pone le basi per una buona salute. Al contrario, un'alimentazione non equilibrata (eccessiva o insufficiente) può provocare danni per il resto della vita e predisporre a un insieme di malattie direttamente dipendenti dalle abitudini alimentari: **l'obesità, il diabete, la carie dentaria, disvitaminosi** eccetera. Nutrirsi in maniera corretta è la sfida.

# COSA SIGNIFICA NUTRIRSI

**N**utrirsi significa procurarsi, tramite il cibo, le sostanze necessarie per vivere e produrre energia: i principi nutritivi o "nutrienti".

Quindi quando parliamo di alimenti indichiamo il cibo di cui ci nutriamo, come il pane, la pasta, la carne, le lenticchie, l'insalata, la frutta e via dicendo, ma cosa ancor più importante sono principi nutritivi o **NUTRIENTI**, cioè tutte le sostanze contenute nei cibi che il nostro organismo utilizza per vivere, da cui ricava la necessaria energia e che lo costituiscono.

## CONOSCIAMOLI

### NUTRIENTI PLASTICI

le proteine

### NUTRIENTI ENERGETICI

i grassi ed i carboidrati

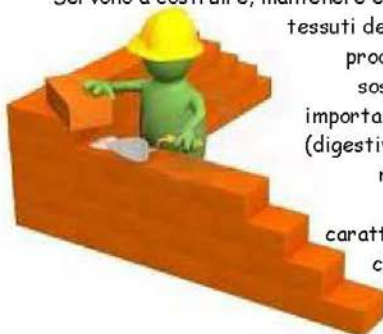
### NUTRIENTI REGOLATORI

i minerali, le vitamine e l'acqua

## LE PROTEINE

**D**opo l'acqua sono le componenti presenti in maggiore quantità nell'organismo (16/18 % del peso corporeo di un adulto).

Servono a costruire, mantenere e rinnovare tutti i tessuti dell'organismo ed a produrre tante altre sostanze che hanno importantissime funzioni (digestive, immunitarie e regolatrici) e per questa loro caratteristica vengono chiamati nutrienti plastici.



Esse forniscono anche energia al nostro organismo (4 calorie per ogni grammo) ed in una alimentazione bilanciata devono apportare il 10-12% dell'energia alimentare quotidiana e metà di queste dovrebbero essere di origine animale perché utilizzabili in modo migliore dall'organismo.

## I GRASSI

**P**otremmo rappresentarli come molecole dall'aspetto pacioccone, rappresentano un'importante fonte di energia tanto concentrata da fornirne in quantità superiori alle proteine e ai carboidrati, ben 9 calorie per grammo. Sono detti nutrienti energetici e necessari anche per assorbire importanti vitamine.

*Ma ... attenzione agli eccessi!*



Il consumo di troppi grassi è un rischio per la salute, perché se è vero che danno sapore ai cibi, un eccessivo utilizzo porta alle classiche malattie da disturbo alimentare come l'obesità, il diabete.

Si trovano nell'olio di oliva, in quelli di semi, nel burro e nella margarina (anche utilizzati per torte e ciambelle), ma anche nel latte, nei formaggi e salumi, nelle uova, nella frutta secca, nella carne!

## I CARBOIDRATI

**I** carboidrati (o glucidi) hanno come funzione essenziale quella di fornire energia (4 calorie per grammo). Anch'essi detti nutrienti energetici, devono assicurare più della metà dell'energia che il corpo introduce ogni giorno.

Questa energia proviene da due tipi di carboidrati:

**ZUCCHERI** (carboidrati semplici)

**AMIDI** (carboidrati complessi).

Gli **zuccheri** (di più veloce utilizzo) si trovano nel saccarosio, nel miele, nella marmellata, negli sciroppi, nei dolci, ma anche nella frutta, nei succhi di frutta e nel latte.



Rappresentano un importante combustibile del corpo umano e danno l'energia che le cellule del corpo utilizzano facilmente e rapidamente.

Ma come per i grassi non bisogna esagerare nel loro consumo. Ma lo sai: in generale è sempre meglio non esagerare!

**L'amido**, al pari degli zuccheri, è un'importante fonte di energia. È il costituente principale del pane, della pasta, del riso, delle patate, ecc.. Costituito dall'unione di tante unità più semplici (chiamate glucosio), rilascia energia al corpo umano in maniera più lenta.



Nell'alimentazione giornaliera è bene che sia presente una buona quantità di carboidrati, circa la metà delle calorie necessarie (il 75% circa sotto forma di amido e solo il rimanente 25% circa sotto forma di zuccheri).

*Introduci la metà della calorie giornaliera attraverso i carboidrati, ma...*

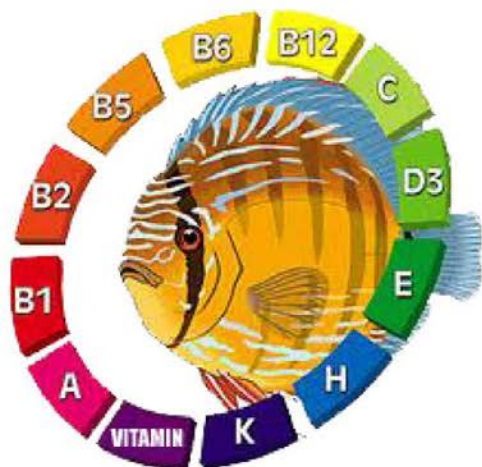
*+ amidi*

*- zuccheri*



## LE VITAMINE

**I**l nostro corpo non è in grado di costruire le vitamine e le prende dall'esterno con gli alimenti. Indicate con alcune lettere dell'alfabeto, sono presenti in tutti gli alimenti, ma la maggior parte si trova nei vegetali. Basta una piccola quantità per evitarti tanti disturbi e anche gravi malattie.



## I MINERALI

**C**ome succede per le vitamine, i sali minerali non sono prodotti dal nostro organismo e la loro mancanza provoca gravi danni, soprattutto nei bambini e negli anziani. E' essenziale variare il più possibile l'alimentazione, così da trovarli tutti: ferro, calcio, potassio, fosforo e tanti altri, che troveremo sia nei cibi vegetali che in quelli animali e, come le vitamine, nella loro indispensabilità non forniscono comunque energia.

## L'ACQUA

### "Acqua fonte di vita"

è lo slogan che spesso ricorre. L'ACQUA può arrivare a costituire fino al 75% del nostro peso. Non si può vivere senza bere: una persona può

resistere senza mangiare anche un mese, ma non può stare più di quattro o cinque giorni senza bere. Bere è più importante che mangiare!

L'acqua è necessaria per la digestione, l'assorbimento, la circolazione, l'eliminazione di sostanze tossiche, la costruzione dei tessuti, per mantenere la temperatura corporea. Essa è disponibile come acqua pura e semplice, ma è presente anche nelle bevande e nei liquidi, come il tè, i succhi, il brodo, ma anche nella frutta fresca e nei vegetali e in minore quantità anche in altri alimenti solidi.



## LE FIBRE

**L**e fibre alimentari non sono veri e propri nutrienti ma sono comunque importanti per la salute dell'uomo. Si tratta di sostanze non digeribili in grado di regolare il funzionamento dell'intestino, contribuendo al controllo del livello di glucosio e colesterolo nel sangue, facilitando il regolare svuotamento dell'intestino ed aiutando a raggiungere il senso di sazietà.

Per una alimentazione equilibrata è importante scegliere alimenti ricchi di fibra, come legumi, ortaggi, frutta ma anche pane, pasta e riso, soprattutto se integrali.



# DAI NUTRIENTI AI GRUPPI ALIMENTARI

**G**li alimenti non sono tutti uguali e contengono principi nutritivi diversi; alcuni contengono più proteine, altri hanno una quantità maggiore di carboidrati e così via.

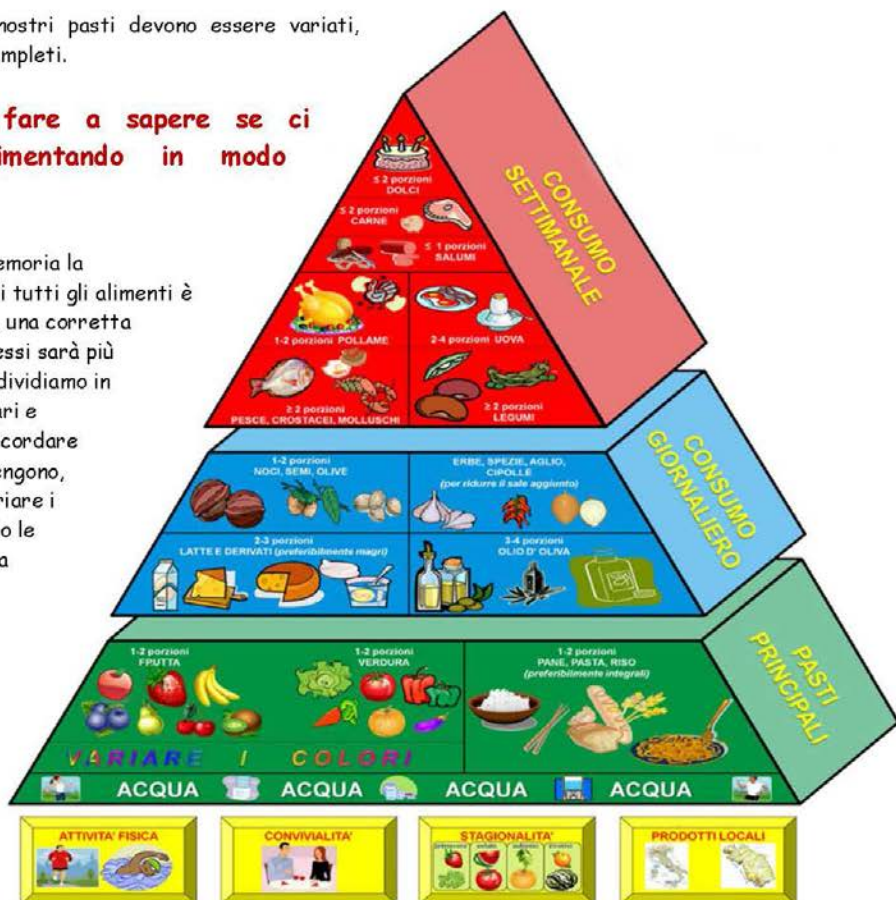
Ma ad ora di pranzo, quando ci sediamo a tavola, non troviamo "proteine", "carboidrati", "lipidi": troviamo il pane, la pasta, il pollo, l'insalata, cioè i diversi e consueti alimenti a nostra portata, qualche volta crudi altre volte cucinati in modi più o meno complicati.

*Il nostro organismo ha bisogno di tutte le sostanze nutritive in quantità sufficiente.*

Per questo i nostri pasti devono essere variati, equilibrati e completi.

**Ma come fare a sapere se ci stiamo alimentando in modo corretto?**

Conoscere a memoria la composizione di tutti gli alimenti è impossibile, ma una corretta scelta degli stessi sarà più facile se li suddividiamo in gruppi alimentari e cerchiamo di ricordare quali vi appartengono, cercando di variare i gruppi, secondo le indicazioni della piramide alimentare.





# I GRUPPI ALIMENTARI

## FRUTTA ED ORTAGGI



### Chi siamo

tutti i tipi di ortaggi freschi, tutti i tipi di frutta fresca e legumi freschi (quelli che si consumano col baccello, come i fagiolini).

### Cosa facciamo

forniamo soprattutto la vitamina A, ma anche la vitamina C e le altre e i più diversi minerali, tra cui l'importantissimo potassio, ma anche zuccheri e tanta fibra alimentare indispensabile per star bene e altre sostanze protettive utili (antiossidanti).

## CEREALI, TUBERI, DERIVATI



### Chi siamo

tutti i tipi di pane, di pasta, di riso, di prodotti da forno e di cereali minori (mais, avena, orzo, farro), la farina di grano, la polenta, le patate, i cereali soffiati eccetera.

### Cosa facciamo

Forniamo principalmente i carboidrati complessi (amido), le proteine di medio valore biologico, le fibre e buone quantità di vitamine del complesso B.

## LATTE E DERIVATI



### Chi siamo

tutti i tipi di latte, latticini, formaggi e yogurt.

### Cosa facciamo

forniamo proteine di elevato valore biologico, minerali (soprattutto calcio), la vitamina A e alcune vitamine del complesso B, grassi e in minore quantità zuccheri.

## CARNE, PESCE, UOVA, LEGUMI



### Chi siamo

tutti i tipi di carne e gli insaccati; tutti i tipi di pesce, crostacei e molluschi; le uova e tutti i tipi di legumi.

### Cosa facciamo

Forniamo proteine di elevato valore biologico, minerali come zinco, rame, ferro, grassi (soprattutto i salumi) e vitamine del complesso B. I legumi forniscono inoltre buone quantità di amido e fibra.

## GRASSI E CONDIMENTI



### Chi siamo

tutti i tipi di oli o grasso per condire: olio di oliva e di semi, burro, margarina, panna, lardo, strutto eccetera.

### Cosa facciamo

Forniamo lipidi o grassi e permettiamo l'assorbimento di vitamine D e K.

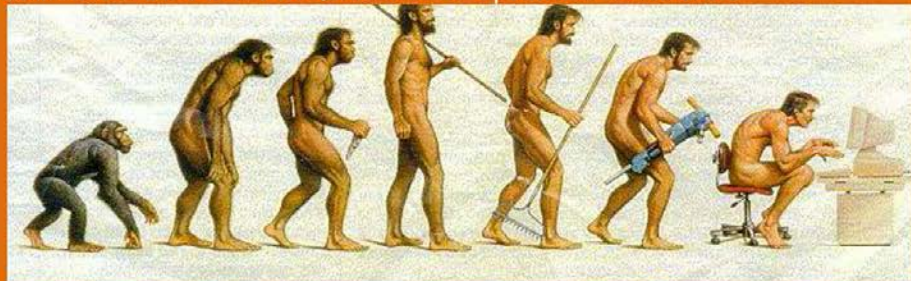
*I ragazzi tra i 12 ed i 16 anni hanno bisogno di assumere, attraverso i gruppi alimentari, tra le 2200 (ragazze) e le 2600 (ragazzi) calorie giornaliere che, per un giusto equilibrio, devono essere così ripartite:*





# L'ATTIVITA' MOTORIA

Sin dal primo anno di età il bambino inizia a muoversi ed è libero di farlo fino all'età scolare, compatibilmente al luogo in cui vive ed alle possibilità familiari; è da quel momento che inizia la sua trasformazione da "sportivo" a "sedentario".



Dai banchi di scuola, alla scrivania di casa, alla poltrona davanti la TV, è così che gran parte del loro tempo trascorre nell'immobilità, nel quadro della cosiddetta "malattia ipocinetica", con conseguenze molto gravi dovute al non uso dei grandi apparati del nostro corpo.

I ragazzi non devono perdere di vista lo stile di vita in cui il movimento è protagonista, perché è proprio nella loro fascia d'età (fino ai 15 anni) che ciò condiziona notevolmente il benessere e l'equilibrio psicofisico che avranno da adulti.

"Salute dinamica", così possiamo chiamare lo stato di benessere psico-fisico derivante non soltanto dalla mancanza di malattie, ma altresì caratterizzato da una buona capacità di adattamento al lavoro fisico. Tale condizione può essere ottenuta attraverso l'allenamento sportivo, che richiede continuità, ritmo e intensità adeguati, tali da promuovere gli opportuni adattamenti a carico dei vari organi e apparati.

## BENEFICI DELLO SPORT

### Postura corretta



L'educazione motoria, con l'inevitabile miglioramento delle doti di coordinazione neuro-muscolare, consentirà, in tempi brevi, miglioramenti anche vistosi di postura e di atteggiamento.

### Sviluppo armonico delle masse muscolari

Le masse muscolari armonicamente e simmetricamente stimulate, senza mai essere sollecitate oltre misura, sosterranno con tono adeguato strutture scheletriche ancora fragili ed in evoluzione non sempre corretta. L'esecuzione ritmica di gesti sempre più fluidi ed economici favorirà l'agilità e la scioltezza, doti queste in particolare consentite da una migliore mobilità articolare.



### Rapido recupero dopo sforzo

L'inserimento di esercizi di attività sportiva prolungata nel tempo favorirà l'instaurarsi di una migliore resistenza organica. L'apparato cardio-respiratorio trarrà quindi beneficio dal programma di allenamento, che manterrà la pressione arteriosa a valori ottimali con indubbi benefici per

il ragazzo, esercitando un'azione preventiva nei confronti dell'ipertensione dell'età adulta. L'apparato respiratorio, oltre che rispondere all'esercizio fisico regolare e continuativo con una riduzione della frequenza respiratoria, produrrà nel bambino un miglioramento anche della capacità respiratoria.



### Aumento del dispendio energetico e della massa magra a discapito di quella grassa

L'aumentato dispendio energetico che si verifica nell'attuare un programma di allenamento sportivo rappresenta il principale fattore di prevenzione in grado di correggere il sovrappeso corporeo nei ragazzi.

Naturalmente, il buon successo di una difficile battaglia come quella contro l'obesità non può disgiungersi dall'adozione di un regime alimentare rapportato alle effettive esigenze metaboliche del soggetto e ad un'educazione



alimentare appropriata e rivolta anche all'ambiente familiare. La sedentarietà altera la sensazione dell'appetito e dell'autocontrollo, al contrario la pratica regolare di un allenamento sportivo adatta la sensazione di fame ai reali dispendi energetici.

### Buona capacità di socializzazione e controllo emotivo

Il confronto con i coetanei, l'emulazione, l'interesse per l'apprendimento di schemi motori sempre diversi, la soddisfazione di imparare esercizi a difficoltà progressivamente crescenti, l'approvazione e l'elogio dell'istruttore o, al contrario, il suo rimprovero, sono solo una parte delle infinite implicazioni psicologiche legate all'ambiente ed alle motivazioni di una corretta pratica sportiva.



### Maggiore autostima e tolleranza alle frustrazioni

Il miglioramento dell'autostima, il controllo dell'emotività, l'incremento dell'indice di socialità e di inserimento fra i coetanei, la maggiore tolleranza alle frustrazioni, un giusto controllo dell'ansia, sono fra le componenti della personalità che maggiormente risentono beneficio dalla pratica e dall'ambiente sportivo.

**LA MACCHINA MECCANICA SI USURA USANDOLA,  
LA MACCHINA CORPO UMANO SI USURA STANDO FERMA.**



# GIOCHIAMO INSIEME

Inserisci nello schema le parole e troverai la soluzione del gioco:

ACACIA, ACQUA, ACRE, AGLIO, AMIDO, ANANAS, ARANCE,  
 AVENA, CARNE, CEREALI, CHEF, CORSA, CREMINO, DOLCI,  
 ETA', FAVE, FETTE, FRUTTA, GRASSI, LATTE, LEGUMI, LESSI,  
 MAIS, MELA, MOTO, NUTRIENTI, OSTE, PENNE, PERE,  
 PROTEINE, RUM, SALE, SALTARE, SALUTE, SOIA, SPORT,  
 TERME, UVA, VERZA, VITAMINE, ZUCCA, ZUCCHERI.

F	C	C	O	R	S	A	L	T	A	R	E	Y
I	H	A	E	F	A	V	E	N	A	M	O	S
C	E	R	E	A	L	I	S	F	R	I	S	O
H	F	N	A	N	U	T	R	I	E	N	T	I
I	F	E	C	A	T	A	A	B	M	E	E	A
W	R	P	A	N	E	M	G	R	A	S	S	I
Z	U	C	C	A	E	I	L	E	I	T	F	M
U	T	R	I	S	P	N	I	R	S	R	A	O
C	T	E	A	C	R	E	O	S	P	O	R	T
C	A	M	I	D	O	L	C	I	S	N	R	O
H	C	I	F	E	T	T	E	R	M	E	O	P
E	Q	N	U	L	E	G	U	M	I	E	L	E
R	U	O	V	A	I	M	V	E	R	Z	A	R
I	A	P	E	N	N	E	A	L	A	T	T	E
A	R	A	N	C	E	N	S	A	L	E	T	A

\_\_\_\_\_



**YES**  
**WE**  
**RUN**

**“Chi vuol muovere il mondo  
prima muova se stesso.”**

