



formazione

Allenatori

di calcio



APPUNTI DI ALIMENTAZIONE

PRINCIPI BASE DI ALIMENTAZIONE

MASSIMILIANO RANOA



ALIMENTAZIONE:

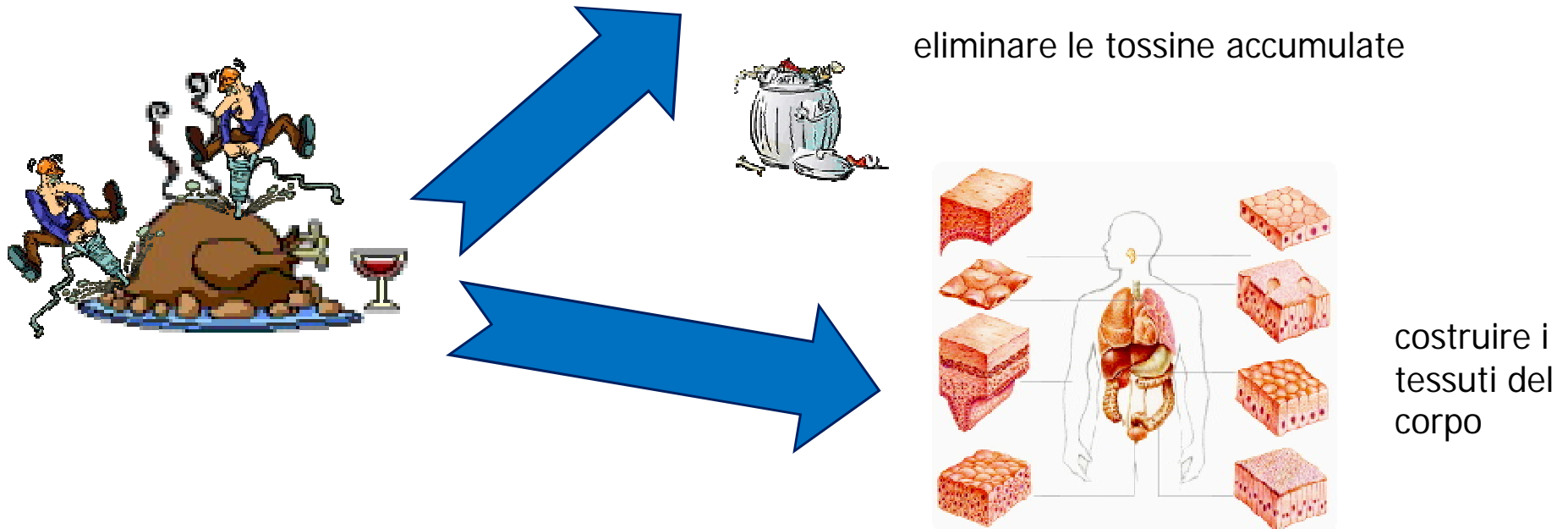
(Greco) Alo + Mentum = far crescere (ciò che è atto a far crescere)

in realtà non è importante ciò che mangiamo ma è importante ciò che digeriamo

(Lazaeta)

LA DIGESTIONE

La digestione è una funzione fisiologica dell'organismo per la quale le bevande e i cibi ingeriti sono scomposti, modificati e resi assimilabili ricavandone le sostanze e le essenze per costruire i tessuti del corpo e eliminare le tossine accumulate.



I **generi alimentari** sono composti da diverse sostanze complesse

PROTEINE = (Proteus) composte da aminoacidi formano la struttura iniziale di tutti i tessuti

CARBOIDRATI = AMIDI E ZUCCHERI - il corpo usa solo gli zuccheri

GRASSI = Il corpo fabbrica la maggioranza dei grassi per mezzo dei carboidrati e delle proteine / gli **ACIDI GRASSI** sono importanti per completare questa categoria

Minerali (Sali organici): Calcio, Fosforo, Zolfo, Magnesio, Manganese, iodio, Rame, Ferro, Sodio, Silicio, Cloro, Fluoro, etc...

Vitamine: Non sono alimenti ma sostanze alimentari che vengono utilizzate durante i processi assimilativi.

Catalizzatori: Enzimi, ormoni, vitamine.

PROTEINE

Sono composte da **aminoacidi** legati tra loro da legami peptidici e contengono AZOTO

Le proteine **non possono essere utilizzate da sole** ma devono essere scomposte in aminoacidi

Durante la digestione le proteine vengono scomposte in aminoacidi e vengono poi trasportate dal sangue come richiesto dal processo di fabbricazione delle proteine umane.

I tessuti prelevano «a scelta» gli aminoacidi necessari e la quantità necessaria per comporre la proteina di cui necessitano.

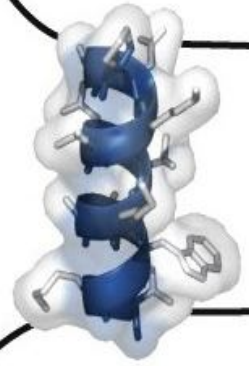
Le proteine presenti in un organo di un animale sono diverse da quelle che costituiscono un'altra parte dell'animale stesso. (alimentarsi di proteine diverse)

Nel corpo ci sono circa 1600 tipi di proteine e 21 tipi di aminoacidi tra essenziali e non essenziali

Primary structure

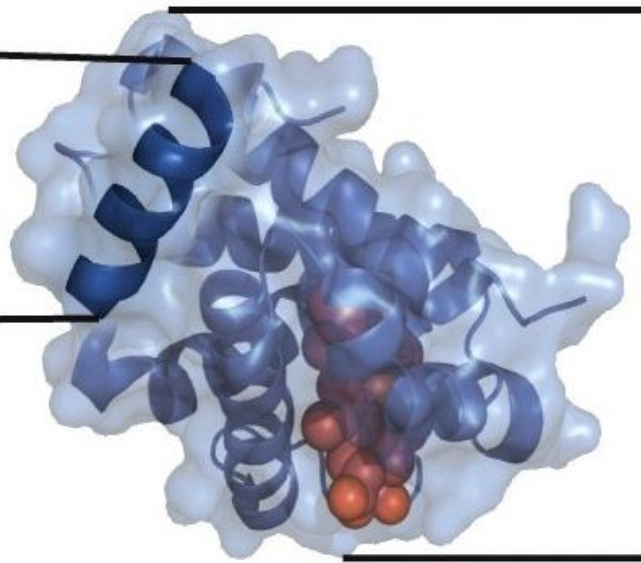
- Pro
- Ala
- Asp
- Lys
- Thr
- Asn
- Val
- Lys
- Ala
- Ala
- Trp
- Gly
- Lys
- Val

Secondary structure



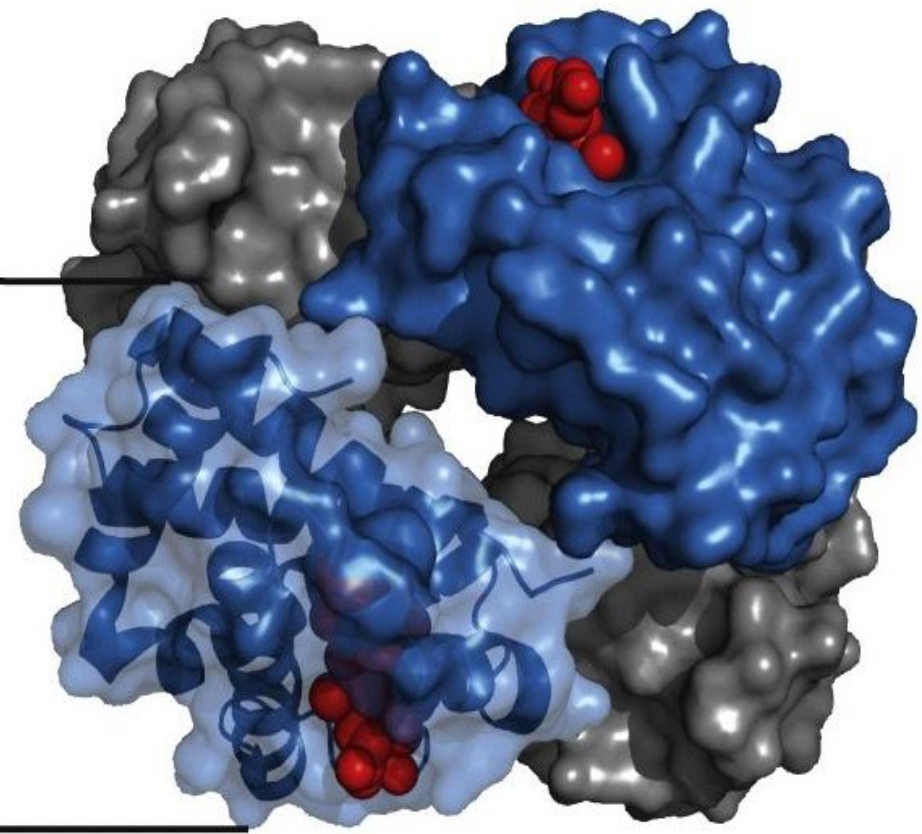
α Helix

Tertiary structure



Polypeptide chain

Quaternary structure



Assembled subunits

Amino acid residues

Le proteine possono essere
adeguate (verdura, cereali)



Parzialmente adeguate (legumi, semi...)

Inadeguate (carne, uova...)



Le proteine devono contenere gli aminoacidi completi e ciò è possibile integrando 2 o più proteine

Integrare le verdure per ottimizzare la formazione di proteine

L'abuso proteico è tra le cause principali di intossicazione

L'eccesso di azoto, risulta dannoso alle facoltà lavorative: è **l'accumulo della chinotossina, prodotto dell'azoto a causare l'affaticamento.**

L'organismo animale non è in grado di sintetizzare aminoacidi dalle materie prime, solo le piante possono farlo. Quindi l'animale dipende direttamente dalle piante.

Le proteine contenute nei cibi animali derivano dalle piante.

FONTI PROTEICHE

secondo il USDA Food and Nutrient Database il contenuto proteico dei vari cibi è come segue:

Latte umano di mamma	5,9%
Frutta	6%
Noci e Semi	11%
Cereali	13%
Carne rossa di manzo	21,72%
Vegetali e Orticoli selvatici	22%
Legumi	28%

Occorrerebbe mangiare tutto: sangue, interiora ecc..

Intossicazione da proteine è simile all'anafilassi alimentare.

La propaganda fa leva sull'assunzione di cibi proteici per motivi noti.



PROTEINE

10 fonti di proteine vegetali



Spinach
49% protein



Kale
45% protein



Broccoli
45% protein



Cauliflower
40% protein



Mushrooms
38% protein



Parsley
34% protein



Cucumbers
24% protein



Green Pepper
22% protein



Cabbage
22% protein



Tomatoes
18% protein

carboidrati

Amidi e zuccheri, il corpo usa solo gli zuccheri.

Gli amidacei devono solo essere trasformati in zuccheri durante la digestione e poi potranno essere utili al corpo.

Gli zuccheri quali sciroppi, di canna, etc non rappresentano la forma ideale adatta all'uso umano. (Glicemia)

La frutta matura contiene gli zuccheri per l'uomo.

Ogni giorno ci alimentiamo di carboidrati denaturati

I prodotti raffinati sono veleni. (IG 100)

Molto utili per lo sforzo fisico.

Durante attività fisica con una regolare nutrizione, il corpo metabolizza i carboidrati e non le albumine



I CARBOIDRATI li troviamo nelle:

Verdure



Cereali



Frutta



Gli zuccheri quali sciroppi, di canna etc non rappresentano la forma ideale adatta all'uso umano, in caso di utilizzo, preferire zuccheri **INTEGRALI**.

Lo zucchero bianco è veleno. (IG 100)

I dolcificanti sono veleno.

g r a s s i

Olio di oliva, di soia, semi di girasole, di sesamo, di palma, sostituti del burro, noce americana, burro, panna, olio di arachidi, olio di mais, noci in genere, carni grasse, olio di semi di cotone, avocado, Sege (grasso vegetale solido).

Gli acidi grassi sono importanti per completare questa categoria (noci, nocciole, ecc).

Il corpo fabbrica la maggioranza dei grassi per mezzo dei carboidrati e delle proteine

Il grasso esercita un notevole effetto inibitore sulla secrezione di succhi gastrici.

Il grasso è dannoso per la digestione gastrica.

Tale effetto inibitore può durare per due o più ore.

Olio di oliva e olio di semi da consumare in minima quantità.



M i n e r a l i (S a l i o r g a n i c i)

Minerali (Sali organici):

Calcio, Fosforo, Zolfo, Magnesio, Manganese, iodio, Rame, Ferro, Sodio, Silicio, Cloro, Fluoro, etc...

Oltre a costituire gli elementi dei vari tessuti (denti, Ossa, Sangue ((Fe+)) e ad essere importanti nelle secrezioni (succhi gastrici Cl-) aiutano a mantenere una giusta pressione osmotica, **sono mezzi di trasporto per l'ossigeno** (Rame, Ferro) e facilitano la secrezione delle sostanze di scarto.

Verdure fresche, frutta, noci, e nocciole sono i migliori alimenti che apportano minerali.

Contengono il doppio dei minerali rispetto al latte, e se consumate crude permettono l'utilizzazione completa del calcio. (perché no latte)

Il corpo non può utilizzare le materie prime (sali inorganici) o molecole di sintesi

Le uniche a poter utilizzare le materie prime sono le piante.

Microelementi

Elemento	Fonti alimentari	Funzioni principali
Ferro	Pesce, carne e alcuni vegetali uova e nei prodotti lattiero caseari	Lega l'ossigeno nella molecola di emoglobina e in altri trasportatori di ossigeno
Zinco	Carni, pesce, cereali	Presente in certi enzimi digestivi
Rame	Fegato, cervello, reni e cuore	Necessario nella sintesi dell' emoglobina. Entra nel metabolismo energetico cellulare. Influenza l'attività cardiaca
Iodio	Pesce e frutti di mare, latticini, sale iodato	Presente negli ormoni tiroidei
Fluoro	Nelle ossa e nello smalto dei denti	La sua presenza protegge e previene la carie dentaria

v i t a m i n e

Non sono alimenti ma sostanze alimentari (catalizzatori, come ormoni ed enzimi) che vengono utilizzate durante i processi assimilativi.

In loro assenza il corpo non riesce ad usare gli alimenti o li usa male e cioè: ritardi di crescita, strutture deboli o deterioramento delle diverse strutture.

Le **fonti** sono le verdure verdi, bianche, rosse, scarlatte, frutta, noci e nocciole consumati crudi.

Le vitamine sintetiche NON sono vitamine ma farmaci (Shelton)



L'uomo è una unità biologica non chimica

La Natura ci offre il cibo in **'pacchetti' non in molecole isolate.**

Ogni tratto contiene enzimi atti a digerire determinate sostanze, ne consegue che la digestione delle diverse sostanze avviene in punti diversi del tubo digerente.

Il cibo quando viene introdotto nel canale alimentare viene immediatamente sottoposto ad elaborazione chimica dagli enzimi presenti nella saliva per poi essere accompagnato nello stomaco già in fase di lavorazione; da qui l'importanza di masticare bene il cibo in modo da diminuire i tempi e facilitare la digestione nello stomaco e nell'intestino. Alcuni autori consigliano di masticare ogni boccone per circa 15 secondi.

Successivamente il cibo passa nello stomaco dove vengono lavorate e digerite principalmente le proteine dopo di che una volta che viene completata l'operazione il cibo passa nell'intestino, luogo in cui vengono digeriti principalmente i carboidrati, dove vengono assimilate le sostanze nutritive e le essenze che vengono introdotte nel flusso sanguigno per costituire nuovo sangue.

Dall'intestino tenue al colon per permettere l'eliminazione degli scarti attraverso l'ano.

Questo percorso per permettere una buona nutrizione deve durare 24 ore, altrimenti il normale processo digestivo si trasforma in putrefazione e fermentazione che produce sostanze tossiche per l'organismo.

Questo è il principio della malattia, intossicazione sistemica.

Quasi ogni disturbo dell'organismo avviene per intossicazione.

LA COMBINAZIONE DEGLI ALIMENTI

Piuttosto che la quantità è importante la qualità dei cibi

In ordine di importanza: ossigeno, acqua, cibo

Bere circa due litri di acqua al giorno lontano dai pasti

Attenti ai 5 veleni bianchi: zucchero, sale raffinato, farina bianca, riso bianco, latte e derivati!

No a cibi industriali (assenza di acqua e ossigeno)

No integratori

Frutta fresca e verdura cruda da mangiare da sola.

Preferire cibo crudo



MOMENTI IMPORTANTI PER BERE L'ACQUA

AL MATTINO (2 bicchieri)

Ti consigliamo di bere un paio di bicchieri appena ti svegli, aiutano ad attivare gli organi vitali ed aiutano le attività del nostro intestino

30 MINUTI PRIMA DEI PASTI (un bicchiere)

Un secondo buon momento per bere è subito prima dei pasti, visto che l'acqua ti farà sentire sazio e ti aiuterà a mangiare di meno. Inoltre agevolerà la digestione.

30 MINUTI PRIMA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA (un bicchiere)

E' importante per mantenere idratato il corpo e per garantire un adeguato controllo della frequenza cardiaca

DOPO L'ATTIVITA' SPORTIVA (q.b)

L'acqua è la miglior bevanda per lo sportivo (e non solo per lui) quindi è necessario ed utile reidratarsi dopo aver fatto uno sforzo fisico.

PRIMA DI ANDARE A DORMIRE (un bicchiere)

Un bicchiere di acqua corrobora il sonno e permette di superare la notte momento in cui il corpo non riceve più liquidi per molto tempo.



LA COMBINAZIONE DEGLI ALIMENTI

Separare Carboidrati e Proteine

No grassi e proteine

Non legare gli zuccheri con altri cibi (DISERTARE i DESSERT)

No Caffè

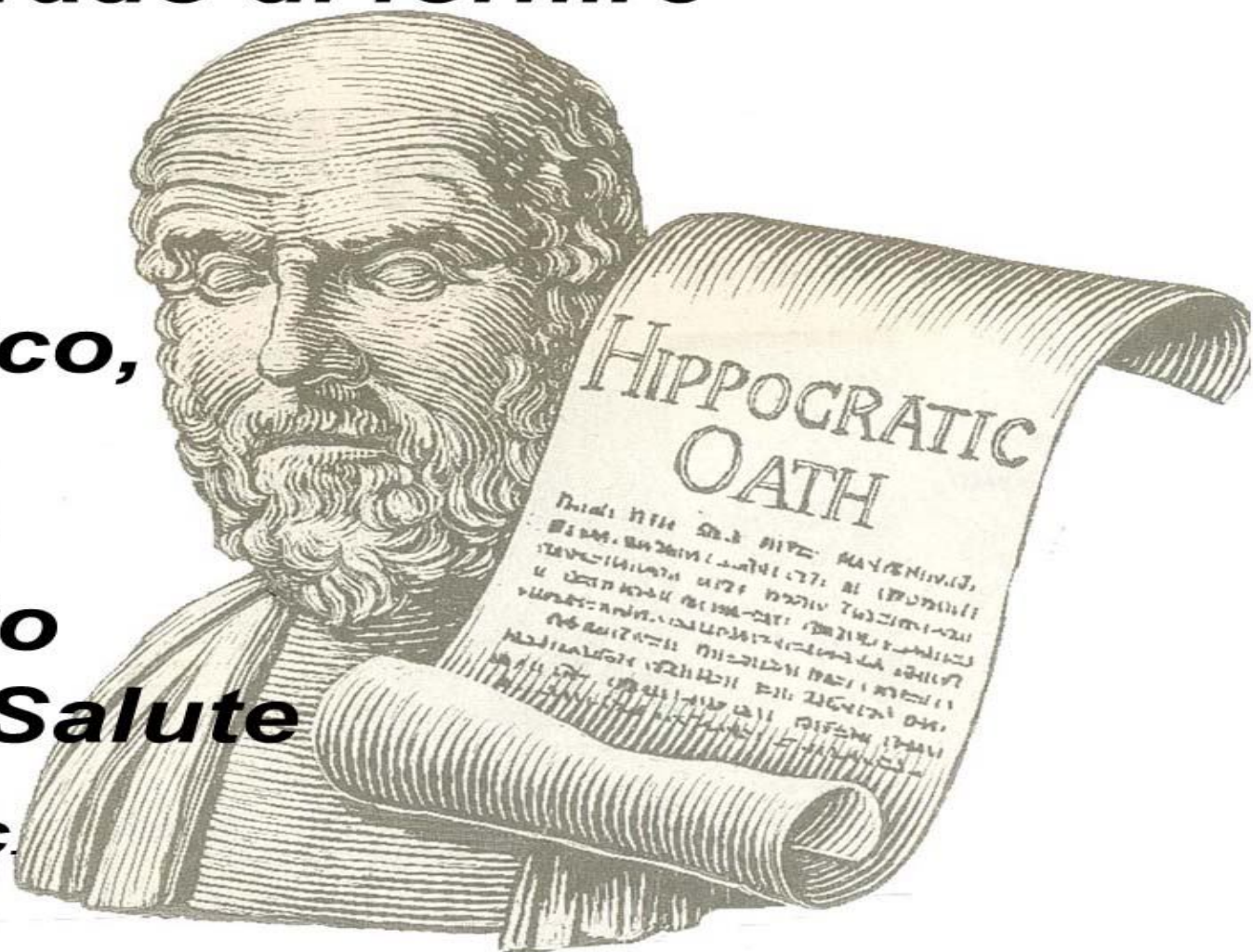
No alcool

No aceto (arresta la digestione di amidi e proteine)

Proteine e verdura cotta

Amidi e verdura

***Se fossimo in grado di fornire
a ciascuno
la giusta dose
di nutrimento
ed esercizio fisico,
ne' in eccesso
ne' in difetto,
avremmo trovato
la strada per la Salute***
Ippocrate, 460-377a.c.





GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!

Rispettare la Natura per rispettare se stessi!!

Massimiliano Ranoia



massirano@gmail.com



+39 349 3317499