

Le risposte ai quiz

Lo scopo delle domande era di conoscere le abitudini alimentari dei nostri atleti, purtroppo i mass media danno segnali sempre più discutibili sugli ideali da imporre ai nostri giovani, le mode, gli stili di vita e la mancanza di una filosofia generano falsi obiettivi con conseguenti disastrose realtà. Nella nostra piccola comunità si vorrebbe prevenire ciò attraverso la conoscenza dei valori veri, con l'esempio dello sport l'atleta avrà coscienza del fatto che per il raggiungimento di un obiettivo occorre una buona dose di sacrificio personale sostenuto e valorizzato dal gruppo.

Le risposte ottenute hanno dato a mio giudizio, un risultato positivo, gli intervistati erano 15 di cui 7 maschi ed 8 femmine per una fascia di età compresa tra i 12 ed i 20 anni,

Risposte ai quiz.

Cause di infortunio.

PILLOLE:

Il dolore al fegato.

L'ora giusta per lo sport

Il crampo

Quiz e percentuali

domanda 1

come ritieni il tuo peso?	normale	sovrappeso	sottopeso
hanno risposto	14	0	1
%	93,33%		6,67%

domanda 2

Quanti pasti fai al giorno?	pranzo merenda cena	colazione spuntino pranzo cena	colazione pranzo cena	colazione pranzo merenda cena	colazione spuntino pranzo merenda cena
hanno risposto	1	1	2	8	3
%	6,67%	6,67%	13,33%	53,33%	20,00%

domanda 3

mangi dolci ?	raramente	una volta settimana	due volte settimana	quasi tutti i giorni
hanno risposto	1	0	3	11
%	6,67%	0,00%	20,00%	73,33%

Domanda 4

consumi gomme da masticare	raramente	1 al giorno	2 al giorno	4 al giorno	più di 4 al giorno	mai
hanno risposto	8	5	0	1	0	1
%	53,33%	33,33%	0,00%	6,67%	0,00%	6,67%

domanda 5

quali tipi di gomme consumi?	con zucchero	senza zucchero	indifferente	non risponde
hanno risposto	6	7	1	1
%	40,00%	46,67%	6,67%	6,67%



Piramide alimentare

domanda 6				
consumi caramelle?	raramente	mai	2 al giorno	più di 4 al giorno
hanno risposto	12	0	3	0
%	80,00%	0,00%	20,00%	0,00%

domanda 7			
quante porzioni di verdura mangi al giorno	1 al giorno	2 al giorno	non risponde
hanno risposto	9	5	1
%	60,00%	33,33%	6,67%

domanda 8				
quante porzioni di frutta mangi al giorno	1 al giorno	2 al giorno	3 al giorno	mai
hanno risposto	4	9	1	1
%	26,67%	60,00%	6,67%	6,67%

domanda 9						
quante uova mangi alla settimana?	più di 5	4	3	2	mai	non risponde
hanno risposto	0	1	2	9	2	1
%	0,00%	6,67%	13,33%	60,00%	13,33%	6,67%

domanda 10							
bevi bibite gassate ?	tutti i giorni ai pasti	2-3 volte a sett ai pasti	raramente ai pasti	tutti i giorni fuori pasto	2-3 volte a sett fuori pasto	raramente fuori pasto	non risponde
hanno risposto	2	2	4	0	1	5	1
%	13,33%	13,33%	26,67%	0,00%	6,67%	33,33%	6,67%

domanda 11				
bevi caffè o tè	mai	solo tè	solo caffè	entrambi
hanno risposto	1	11	0	3
%	6,67%	73,33%	0,00%	20,00%

domanda 12					
quante volte mangi pesce alla settimana ?	più volte	1 volta	2 volte	mai	non risponde
hanno risposto	3	4	6	1	1
%	20,00%	26,67%	40,00%	6,67%	6,67%

domanda 13					
quante volte mangi carne alla settimana ?	tutti i giorni	1 volta	2 volte	2-3 volte	mai
hanno risposto	2	0	2	11	0
%	13,33%	0,00%	13,33%	73,33%	0,00%



domanda 14					
quante volte mangi latte e yogurt ?	tutti i giorni	1 volta	2 volte	più di 2 volte	mai
hanno risposto	11	1	1	2	0
%	73,33%	6,67%	6,67%	13,33%	0,00%

domanda 15					
quante volte alla settimana mangi legumi ?	più di 2 volte	2 volte	1 volta	mai	non risponde
hanno risposto	3	5	2	3	2
%	20,00%	33,33%	13,33%	20,00%	13,33%

domanda 16			
Quali alimenti sono presenti a pranzo?	sempre	a volte	mai
pane	13	2	0
pasta	12	3	0
carne	2	12	1
pesce	0	12	3
uova	0	13	2
formaggio	3	12	0
salumi	4	9	2
verdura cotta	3	10	2
verdura cruda	4	7	4
frutta fresca	11	4	0
frutta secca	1	6	8
dolci	2	8	5
vino	4	1	10



"anoressia e bulimia
due piaghe sociali"

Domanda 17			
quali alimenti sono presenti a cena?	sempre	a volte	mai
pane	14	1	0
pasta	1	6	8
carne	4	11	0
pesce	1	12	2
uova	1	13	3
formaggio	2	13	0
salumi	3	11	1
verdura cotta	1	12	2
verdura cruda	7	6	2
frutta fresca	11	4	0
frutta secca	0	6	9
dolci	2	10	3
vini	5	0	10

Cause da infortunio e/o malattia

La tabella sottostante è la risultante di una statistica personale rilevata nel mondo dello sport su 52 soggetti che praticavano basket e calcio, la ritengo comunque valida per quasi tutti gli sport proprio per la specificità delle cause.

22% INSUFFICIENTE RIPOSO

21% INSUFFICIENTE RISCALDAMENTO

15% SCARZA PREPARAZIONE TECNICA ED ATLETICA

15% CALZATURE ED ABBIGLIAMENTO NON ADATTI

7% SCARZA VALUTAZIONE DEL PERICOLO

6% INDISCIPLINA E DISATTENZIONI

4% SCORRETTA ALIMENTAZIONE

3% DISADATTAMENTO ALLE VARIAZIONI CLIMATICHE

2% ATTREZZATURE ED IMPIANTI NON IDONEI

2% ECCESSIVO AGONISMO

2% EMOZIONI E PREOCCUPAZIONI

1% RISPETTO DELL'AVVERSARIO

pillole

IL dolore "AL FEGATO"

Ho avuto modo di constatare che degli atleti durante una gara o allenamenti riferivano un "dolore al fegato", per poter dare una giustificazione ad esso le cause possono essere diverse ma per prima cosa occorre ricercarle in una carenza di allenamento o in un errore nell'intensità dello stesso.

Altre cause possono essere determinate da abitudini alimentari (**qualità, quantità e orario del pasto rispetto all'allenamento o alla gara**): **non mi stancherò mai di suggerirvi che è buona norma consumare i pasti principali almeno 3 ore prima dell'attività, e lo spuntino deve essere costituito da cibi facilmente assimilabili (prevalentemente carboidrati).**

L'ORA "GIUSTA" PER LO SPORT

Non esiste un momento della giornata più o meno adatto all'attività sportiva.

L'ideale è evitare le ore più calde in cui è più elevato il tasso di umidità per non rischiare di perdere troppi liquidi e Sali.

Inoltre si dovrebbe fare sport almeno a una distanza di 2-3 ore dai pasti principali ed evitare di essere a digiuno da troppe ore. Non è consigliabile, ad esempio, fare sport la mattina subito dopo il risveglio saltando la colazione perché non si avrebbero le energie sufficienti ad affrontare l'attività fisica, con conseguente scarso rendimento ed affaticamento precoce. Se, invece, si pratica lo sport subito dopo un pasto abbondante la maggior parte delle energie saranno impegnate nella digestione a scapito del lavoro dei muscoli, che non potranno essere pienamente efficienti. Chi fa sport la sera, poi, dovrebbe cenare almeno dopo un'ora e non andare a dormire subito, ma attendere almeno due

ore, in modo da evitare problemi all'apparato digerente e conseguente difficoltà di riposo notturno.

IL CRAMPO

E' capitato ad un nostro atleta di imbattersi in un evento traumatico abbastanza frequente il cosiddetto "crampo", questo può provocare dolore al polpaccio, alla parte posteriore della coscia o al piede, compare improvviso e spesso molto acuto.

E' un dolore intenso e lancinante, che non scompare subito..

I crampi sono delle contrazioni muscolari violente, involontarie ed improvvise che solitamente si presentano durante uno sforzo, o perfino durante la notte, nel sonno.

Queste contrazioni sono favorite dalla perdita di liquidi e sali minerali che avviene con la sudorazione durante l'attività fisica.

In effetti, quando si suda durante un allenamento, si crea uno squilibrio elettrolitico nei muscoli, dovuto proprio alla perdita di liquidi e sali minerali contenuti nel sudore.

Questi elementi vanno, quindi, reintegrati.

I crampi però possono essere evitati, innanzitutto praticando stretching prima e dopo l'attività fisica e ottimizzando le sedute di allenamento, in modo che il corpo si abitui gradualmente allo sforzo fisico. Abbinare a questa pratica anche un immediato reintegro di liquidi e sali minerali con appositi cibi o bevande che contengano le giuste quantità di sodio, magnesio, calcio e potassio. Può essere utile anche, prima di iniziare l'allenamento, bere del succo di frutta e dell'acqua minerale, che serviranno a contrastare la successiva perdita di liquidi.

Assumere farmaci prima dell'allenamento può essere un altro fattore favorente, infatti diuretici, antistaminici o peggio ancora alcolici possono aumentare la perdita dei liquidi e / o favorire la disidratazione.

Ritengo utile ribadire di non fare allenamento subito dopo aver mangiato poiché la digestione utilizza la maggior parte del sangue in circolo sottraendolo a tutto il resto del corpo, quindi anche ai muscoli,

predisponendo più facilmente all'insorgenza dei crampi.

Altro fattore importante è l'abbigliamento vi propongo alcuni esempi che potrebbero esservi d'aiuto: durante il periodo estivo non indossate nulla di scuro, ma preferite indumenti chiari perché questi assorbono meno calore e quindi vi fanno sudare di meno.

Inoltre assicuratevi che il materiale con cui sono fatti gli indumenti che utilizzate per l'allenamento siano capaci di far traspirare la pelle, garantendovi così la giusta temperatura; evitate quindi indumenti "plastificati", che alterano la termoregolazione (e non servono a far dimagrire!). A tal proposito ritengo giusto ribadire che l'abbigliamento offerto dalla Nostra società hanno tutte le caratteristiche necessarie.

Per quanto riguarda

le calzature evitate le scarpe troppo strette o di stringere troppo i lacci.

Non ci sono cure particolari per i crampi, l'unica soluzione è quella di reintegrare i liquidi persi e di agire direttamente sul muscolo colpito.

Se il crampo vi ha colpito al **polpaccio**, sedetevi a terra con la gamba dolorante tesa e l'altra piegata, afferrate le dita del piede e tirate verso di voi finché non sentite che la rigidità del muscolo diminuisce.

Se il crampo, invece, ha colpito la **coscia**, dovete ricorrere all'aiuto di qualcuno che vi alzi il calcagno e spinga forte il ginocchio verso il basso, mentre voi massaggiate il muscolo colpito. Entro pochi secondi tutto dovrebbe passare.

Se il crampo colpisce il **piede**, fate come per il polpaccio, tirate verso di voi le dita e spingete !!.

**Ciao a presto
Giorgio**