

**Workshop 1:
Preparazione fisica per
le escursioni**

17.00 – 19.00

Giovedì 12 settembre 2024

**Università di Bari,
Sala del Consiglio del
Dipartimento di Studi
Classici di Bari Vecchia**

**31 Str. della Torretta, 70122
Bari**



HIKE



**Co-funded by
the European Union**

Infortuni , emergenza medica, kit medico, come curare gli infortuni,
cosa mangiare durante l'escursione/prima e dopo

Dott. Domenico Meleleo



Figura 1

Fattori genetici ed epigenetici ereditati

Scarso esercizio fisico

Elevata inattività

Dieta scorretta

Alterazione del microbiota intestinale

Inquinamento

Fumo, alcool, droghe



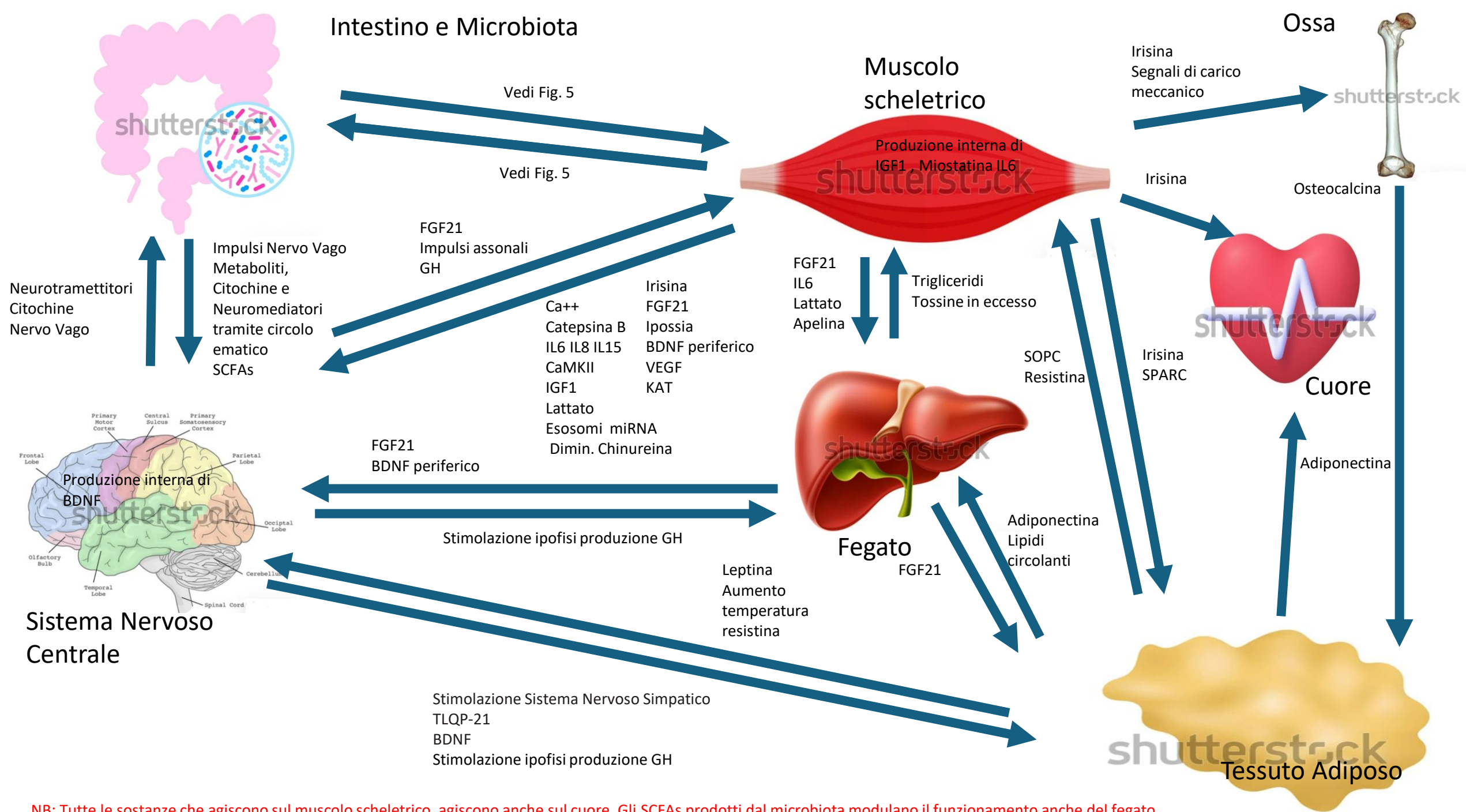
Aum. Infiammazione
Aum. ROS



Accumulo di grasso fegato e tessuto adiposo -> **obesità e steatosi epatica**
Aum. In circolo di **glicemia, colesterolo LDL e trigliceridi** -> **diabete, danneggiamento parete vasi sanguigni e ipertensione**



Modulazioni epigenetiche
Produzione ormoni
Produzione citochine
Alterazione del microbiota



NB: Tutte le sostanze che agiscono sul muscolo scheletrico, agiscono anche sul cuore. Gli SCFAs prodotti dal microbiota modulano il funzionamento anche del fegato.

Disinfettante (Betadine)
Cerotti di varie misure
Compresse di garza
Rotolo di cerotto (Sparadrappo)
Fasce
Garze grasse di Connettivina
Connettivina plus crema
Crema antibiotico-cortisone
Crema anti funghi
Anti dolorifico/febbrile
Antinfiammatorio
Probiotici

PRIMA COLAZIONE

- CONTRASTA IL SOVRAPPESO/OBESITA'
- PERMETTE UN PRANZO LEGGERO PRE-ESERCIZIO
- MIGLIORA SENSIB. INSULINICA
 - METAB. LIPIDI (ESERC. TIPO AEROBICO)
 - OTTIMIZZA COMPOSIZIONE CORPORA
 - MODULAZIONE EICOSANOIDI
 - EPIGENETICA
- SALTO COLAZ. → IPOGLICEMIA → GLUCONEOGEN. → DANNI MASSA MUSCOLARE

PRIMA COLAZIONE

(

- COLAZIONE SALATA
- YOGURT GRECO + FRUTTA SECCA + CEREALI O BISCOTTI

DURANTE IL CAMMINO

FRUTTA ESSICCATA (datteri, albicocche, mele, prugne)
PICCOLI PANINI CON MARMELLATA
GEL SPORTIVI

PICCOLI PANINI CON FONTE PROTEICA
BARRETTE SPORTIVE CON PROTEINE

IDRATAZIONE !

PRANZO PRIMA DEL CAMMINO

- DIGERIBILE (QUANTITA' E TIPO ALIMENTI)
 - DISAGIO STOMACO PIENO DURANTE L'ATTIVITA'
 - ↑ AFFLUSSO SANGUE VISCERI → ↓ NEI MUSCOLI



- EVITARE DI ASSUMERE **TROPPI GRASSI** E DI
- MISCELARE **TROPPI TIPI DI ALIMENTI DIVERSI**



Dott. Domenico Meleleo

IL RIPRISTINO DEL GLICOGENO AL TERMINE DELL'ESERCIZIO

- E' favorito da alti livelli di insulinemia
- **E' verosimilmente più rapido e marcato quando si assumano carboidrati ad alto indice glicemico**

Burke LM et al. J Sports Sci 2006;24:675-85)

Dopo l'allenamento:

Cena :

Una delle scelte più consigliate è:

- minestra di verdure con pasta o riso

+

- Pietanza

+

- verdure cotte o insalata e ortaggi freschi

+

- olio extravergine di oliva

+

- quantità di pane adeguata ai fabbisogni energetici e alla composizione corporea dell'individuo





Le bevande

RISPETTO ALLA SEMPLICE ACQUA:

- **Più palatabili**, quindi stimolano a bere di più
- **Evitano** il rischio di **iponatremia** in caso di profusa sudorazione
- Permettono il **reintegro** dei sali minerali e del glicogeno **dopo allenamenti lunghi e impegnativi**



COME UTILIZZARLE :

- Valutare l'apporto calorico (**500 ml con 6% CHO → 120 Kcal**)
- Per **1 h di allenamento/gare** : sono utili **se si suda** molto e sono utili soprattutto **dopo** l'allenamento
- Per **2 h o più di allenamento/gare** : sono utili **durante e dopo** l'allenamento .

Grazie per
l'attenzione !



FB: Dott. Domenico Meleleo
www.dottoromeleleo.it