



# “La motivazione verso un corretto stile alimentare”

---

BOLOGNA 10 e 24 gennaio 2010



*Metti al sicuro  
il tuo benessere*



# ANALISI DEL FILMATO

---

*Cos'è il doping?*

- E' una **scelta**
- E' una **scorciatoia** per arrivare al risultato migliore nel minor tempo possibile e con minor fatica
- Occorre dividere il mondo professionistico da quello amatoriale anche se quest'ultimo è diventato parte del problema.



*Metti al sicuro  
il tuo benessere*



# ANALISI DEL FILMATO

---

## *Chi lo propone?*

- allenatore, operatore, ... come mediatore credibile per l'“uso” ma anche per il “non uso”
- amici (specialmente fra gli adolescenti)
- media
- massaggiatore (atleti di alta prestazione)
- medici sportivi ed endocrinologi
- internet



# ANALISI DEL FILMATO

---

## *Perché ci si dopa?*

- per **PAURA** di non avere un risultato assoluto
- per **PAURA** di non dare in gara ciò che abbiamo raggiunto in allenamento
- bisogno di **EVADERE** dalla realtà
- mancanza di autostima e personalità
- **PAURA** della fatica



# DOPING e INTEGRAZIONE

---

## *Differenze fra doping ed integrazione*

- Integrazione non è doping
- Può essere necessaria in alcuni casi e per alcuni periodi dell'anno o della vita non tanto per migliorare la performance ma per il benessere stesso dell'utente
- Integrazione per dilettanti e amatori dovrebbe essere un corretto regime alimentare



*Metti al sicuro  
il tuo benessere*



# ANALISI DEL FILMATO

---

## *Cosa è auspicabile fare?*

- Massicce **campagne informative** su tutte le agenzie educative: famiglie, scuola, centri sportivi e palestre
- **Controinformazione** verso campagne commerciali di prodotti "*tutto e subito*"
- **Informazioni** approfondite su concetti quali: lavoro, recupero, adattamento, programmazione, pianificazione, stili di vita corretti, educazione alimentare
- **Denunciare** tutte le organizzazioni facilitatori di scelte a rischio



*Metti al sicuro  
il tuo benessere*



# ANALISI DEL FILMATO

---

## *Cosa si può fare in palestra?*

- **informare** sempre correttamente i propri utenti
- **formare** i propri Tecnici su elementi di base di alimentazione ed integrazione
- **avvalersi** di consulenti specialisti (nutrizionisti, alimentaristi) esterni o interni alla struttura
- **conoscenza personale** dell'utente può essere un facilitatore per captare in tempo reale i cambiamenti negativi e aiutare i soggetti più "fragili" prima del "crollo"
- i **Tecnici** dovrebbero essere "modelli" di stili di vita sana



*Metti al sicuro  
il tuo benessere*



# EDUCAZIONE ALIMENTARE

---

*Una corretta educazione alimentare deve tenere conto:*

- **caratteristiche** del soggetto (costituzionali e funzionali)
- **tipologia di vita** svolta dal soggetto (tipo di lavoro, tempo libero,...)
- **tipologia di attività fisica** (finalità, obiettivi, tempi e pianificazione)
- **psicologia** del soggetto (motivazione, perseveranza,...)



*Metti al sicuro  
il tuo benessere*



# CONCLUSIONI

---

*Per un SISTEMA EQUILIBRATO occorre trovare le giuste dosi fra le seguenti variabili:*

- tipologia di movimento
- corretta alimentazione
- giusto recupero
- adeguata fatica
- consapevolezza del proprio corpo
- responsabilità del Tecnico
- conoscenza scientifica
- modello prestativo
- modello sociale
- interessi economici
- coerenza



*Metti al sicuro  
il tuo benessere*



# CONCLUSIONI

---

*“ Ciò che l’uomo ottiene con artifici  
è ottenuto anche dalla natura con  
altrettanta efficacia, solo un po’  
più lentamente”*

Charles Darwin



*Metti al sicuro  
il tuo benessere*