



ALLENATORE  
ALLEATO *di*  
*Salute*

---

# I CONSIGLI DI MAX ALLEGRI (E DEI MEDICI) SULLA **DIETA**

# IL PERCHÉ DI QUESTO OPUSCOLO

Sempre più italiani conducono stili di vita non sani fin da giovanissimi. Il 13% dei teenager fuma regolarmente, più del 10% beve troppi alcolici e il 20% dei 15enni è in sovrappeso (il 3,7% addirittura obeso). Si tratta di comportamenti scorretti che compromettono il benessere di un adolescente e che possono provocare gravi malattie negli anni a seguire (cancro, patologie cardio-circolatorie, disturbi respiratori). È provato scientificamente che la prevenzione deve cominciare nei primi anni di vita e poi proseguire durante tutta l'adolescenza.

## Chi può aiutare i ragazzi? L'allenatore sportivo!

Una recente indagine ha evidenziato che il 36% dei teenager del nostro Paese chiede al proprio coach consigli sul benessere. Viene visto come un adulto che sa infondere fiducia e con il quale è possibile confidarsi tra un allenamento e l'altro. Insieme ai medici, genitori e insegnanti può favorire gli stili di vita sani tra i giovani.

**"Allenatore Alleato di Salute"** è il primo progetto realizzato al mondo, per sensibilizzare ed educare i coach in questo nuovo percorso.

È promosso da:



È la fondazione nata per combattere i tumori a 360 gradi, realizzando campagne di comunicazione e di educazione della popolazione e attività di ricerca.

È presieduta dal **prof. Francesco Cognetti**.

Con il patrocinio di:



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

Con il sostegno di:



Ministero della Salute





Ciao a tutti, sono Massimiliano Allegri. Noi allenatori siamo un punto di riferimento per i nostri giovani atleti. Dobbiamo imparare ad affrontare una nuova sfida: diventare **“maestri di salute”**.

Non possiamo sostituirci ai medici ma è nostro dovere aiutare i ragazzi a stare alla larga dalle malattie.

Un mister deve saper rispondere a queste nuove esigenze documentandosi, non solo sulle tecniche calcistiche ma anche su temi apparentemente meno pertinenti, come il benessere e la salute da guadagnarsi con le corrette abitudini. Anche così possiamo far crescere i campioni di domani!

**Nelle prossime pagine troverai alcuni consigli pratici sull'alimentazione da seguire tutti i giorni.** Sono tutte informazioni utili e certificate di cui ti puoi fidare! Buon lavoro e buona lettura!

# LA DIETA DEI CAMPIONI



ALLENATORE DI CALCIO

*with*



PRESIDENTE FONDAZIONE  
INSIEME CONTRO IL CANCRO



**Max Allegri:** Patatine fritte, cioccolato, merendine, bibite zuccherate, pizzette e salatini sono tutti prodotti gustosi. Ma fanno bene all'organismo? E possono essere consumati da chi fa sport?

**Francesco Cognetti:** Caro Max la salute passa anche dalla tavola. Un'alimentazione sana ed equilibrata costituisce la base della prevenzione di moltissime malattie e garantisce benessere. Questa regola vale ancora di più per un organismo che sta crescendo e che svolge regolarmente attività fisica. Quindi se volete diventare grandi campioni domani state molto attenti alla qualità e alla quantità del cibo che mangiate oggi.



**Max Allegri:** Capito ragazzi? Quindi dite addio al fast food! Ma dottore esiste una dieta perfetta?



**Francesco Cognetti:** Diciamo che quella considerata la più salutare dagli specialisti è la dieta mediterranea. Con questo termine non s'intende solo uno specifico programma dietetico ma un insieme di abitudini e consuetudini alimentari, caratterizzate dall'uso e consumo di determinati cibi combinati tra loro. Gli elementi principali sono frutta e verdura di stagione, cereali (soprattutto integrali), pesce (che spesso sostituisce la carne). Il condimento più utilizzato è invece l'olio extravergine d'oliva. La dieta dei Paesi bagnati dal Mar Mediterraneo è varia e contempla la presenza di tutte le sostanze nutritive necessarie all'organismo che sono:

- **Carboidrati:** hanno una funzione “energetica” e per essere utilizzati dall'organismo vengono trasformati in glucosio, cioè zuccheri. Possono essere complessi (li troviamo nel pane, riso, pasta, patate) o semplici (frutta, latte, zucchero, miele).
- **Grassi:** hanno una funzione di “riserva” e riforniscono energia all'organismo in misura maggiore rispetto a tutti gli altri principi nutritivi. Sono di origine animale (burro, panna, lardo, strutto) o vegetale (olio di oliva o di semi). Sono i principali responsabili dei chili di troppo: hanno una funzione importante nella salute dell'uomo, ma è fondamentale non assumerne quantità eccessive.
- **Proteine:** hanno una funzione “costruttiva” e sono utilizzate per la formazione e la continua sostituzione di tessuti e cellule dell'organismo. Il fabbisogno proteico rappresenta il 15% circa delle calorie totali della dieta. Oltre che nel pesce troviamo le proteine nella carne, nel latte, nei legumi, nella soia e nella frutta secca.
- **Vitamine:** Sono sostanze organiche indispensabili e fondamentali per l'accrescimento. Devono essere assunte quindi tutti i giorni tramite il consumo di frutta e verdura cruda.
- **Sali minerali:** Sono sostanze molto importanti: attivano processi di accumulo di energia da parte dell'organismo, regolano l'equilibrio idrosalino, oltre a governare la corretta crescita e lo sviluppo di tessuti e organi. I principali sono calcio, magnesio, fosforo, ferro, sodio e potassio, iodio, fluoro, cloro, zinco, rame, cromo e selenio.
- **Fibra alimentare:** È quella parte dei vegetali che non può essere digerita dall'uomo e ha quindi una funzione “purificatrice”.



**Max Allegri:** Qualità e quantità degli alimenti sono fondamentali, per quanto riguarda invece il numero dei pasti?

**Francesco Cognetti:** Se vogliamo mantenere un corretto livello di nutrienti in un corpo in continua crescita è necessario che l'assunzione di energia sia ben distribuita durante tutte le 24 ore. Tre pasti principali e due spuntini (a metà mattina e pomeriggio) sono un'ottima soluzione. Il fabbisogno calorico va così suddiviso:



1. colazione (20%)
2. merenda del mattino (5%)
3. pranzo (35%-40%)
4. spuntini (5%)
5. cena (30-35%)



**Max Allegri:** Altri consigli su cosa è meglio fare (o non fare) a tavola?



**Francesco Cognetti:** Ecco il decalogo per un'alimentazione salutare:



1. A tavola varia le tue scelte per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti
2. Fai sempre la prima colazione ed evita di saltare i pasti
3. Mangia cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno
4. Consuma ogni giorno i cereali (pane, pasta, riso, ecc.)
5. Mangia il pesce (fresco o surgelato) almeno due volte alla settimana
6. Consuma i legumi perché forniscono proteine di buona qualità e fibre
7. Limita il più possibile il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale
8. Usa poco sale e, comunque, preferisci quello iodato
9. Limita i dolci ed evita le bevande zuccherate
10. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza



**Max Allegri:** Ciao prof. e grazie ancora per l'aiuto!



**Francesco Cognetti:** Grazie a te è stato un piacere!!!





Quante leggende circolano sull'alimentazione! Proviamo a sfatarne alcune.

### **Acne non è causata dal consumo di cioccolato.... FALSO!**

Se hai diciotto anni e la pelle grassa mangiarne troppo non è una buona idea. Solo con la fine dell'adolescenza il pericolo d'incorrere in qualche brufolletto si attenua. In ogni caso attenti alle dosi: un paio di quadratini di cacao fondente al giorno aiutano il benessere del cuore; di più, invece, ingrassano.

### **La carne rossa fa sempre male.... NON E' VERO!**

Troppa può a lungo causare gravi malattie come diabete o tumori. Se invece è limitata a due volte alla settimana è un'ottima fonte di proteine. Spesso il vero problema è la sua cottura: alla brace, se bruciacchiata, è infatti cancerogena. Basta scottarla per non correre pericoli.

### **Meglio naturale che frizzante.... ASSOLUTAMENTE FALSO!**

L'acqua con anidride carbonica non crea affatto problemi alla salute e non riduce l'appetito. L'anidride carbonica può invece aiutare le persone con digestione lenta, dal momento che funge da stimolante per la produzione gastrica di acido cloridrico.

### **Il pane bianco è il migliore.... NO!**

È preferibile consumare quello integrale. Questo tipo di cereali contengono l'intero chicco di grano, la crusca, il seme e l'endosperma. Prediligerli nella dieta significa abbassare il rischio di contrarre alcune gravi malattie. Possono inoltre aiutare a controllare il peso perché danno un maggior senso di sazietà.

# ALTRI CONSIGLI DI BENESSERE

## ATTENTI ALL'ABBRONZATURA!

I raggi solari sono fondamentali per la vita e la crescita. Ma non bisogna mai abbassare la guardia perché il sole può essere pericoloso. È infatti un importante fattore di rischio per lo sviluppo del melanoma, un tumore cutaneo molto aggressivo. Utilizza sempre una crema protettiva (sia al mare che in montagna).

## NO AL DOPING!

Assumere anabolizzanti, stimolanti o ormoni può provocare effetti sull'organismo a lungo termine, dopo mesi o anche anni. Alcune di queste sostanze favoriscono la comparsa del cancro e provocano altri gravi danni alla salute. E poi il doping è un imbroglio, verso gli altri ma soprattutto verso se stessi!

## SOLO SESSO PROTETTO!

Avere rapporti senza prendere precauzioni è un grave errore. Si può andare incontro ad una gravidanza indesiderata o cadere vittima di una delle molte insidiose malattie che si diffondono per via sessuale. Una contraccezione responsabile e sicura è il modo migliore per vivere serenamente i rapporti e restare in salute.

## NIENTE LAMPADE SOLARI!

Secondo l'Agencia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono cancerogene e possono provocare il cancro tanto quanto le sigarette. In Italia sono vietate ai minori di 18 anni!

## VACCINAZIONI? SÌ GRAZIE!

La strategia migliore per riuscire a combattere le malattie infettive è giocare bene in difesa. Il nostro sistema immunitario è forte, ma non è sempre in grado di contrastare l'azione di virus e batteri. È necessario "aggiornarlo" e potenziarlo: a questo servono i vaccini. Sono composti da piccolissime quantità di microrganismi, che quando entrano nel nostro corpo, provocano una reazione del sistema immunitario, cioè stimolano le nostre difese in modo da potenziarle. Vaccinarsi è come giocare una partita amichevole contro degli avversari che non abbiamo mai affrontato (la malattia): così la nostra squadra sarà pronta se dovesse incontrarla al meglio sugli argomenti del corso.



Vuoi altre informazioni su salute e prevenzione? Visita  
[www.allenatoredisalute.eu](http://www.allenatoredisalute.eu)  
[www.insiemecontroilcancro.net](http://www.insiemecontroilcancro.net)



insieme  contro il cancro

Con il pallone  
della salute  
prendiamo a calci  
il **cancro**



[www.insiemecontroilcancro.net](http://www.insiemecontroilcancro.net)  
[info@insiemecontroilcancro.net](mailto:info@insiemecontroilcancro.net)

Con il patrocinio di:



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

Con il sostegno di:



*Ministero della Salute*

Realizzazione

 **Intermedia** srl

Via Malta, 12/b, 25124 Brescia  
[intermedia@intermedianews.it](mailto:intermedia@intermedianews.it)  
[www.medinews.it](http://www.medinews.it)

Questo progetto è stato realizzato  
con il contributo incondizionato di:

 **Bristol-Myers Squibb**