



La salute al femminile e il trend delle diete e workout fai-da-te saranno i protagonisti di NutriMI 2018

Durante la XII edizione di NutriMI, Forum di Nutrizione Pratica ECM, si parlerà di un trend in forte in crescita: prendersi cura di sé con il “fai-da-te”

A cura di **Filomena Fotia** 5 aprile 2018 - 15:30

👍 Mi piace 524.222



Prendersi cura di sé, attraverso esercizio fisico e scelte alimentari corrette, è fondamentale per **mantenere in salute il proprio corpo**: un vero e proprio stile di vita che deve essere consigliato e personalizzato da un professionista.

Negli ultimi anni però si è sviluppato sempre più il trend del “fai-da-te”, **dalla dieta agli work-out**: il 12 e il 13 aprile, durante la XII edizione di NutriMI che si terrà al Palazzo delle Stelline, si approfondirà questa tematica analizzando i pro e i contro.

PRESTAZIONI SPORTIVE E INTEGRATORI: QUALI SCEGLIERE?

Secondo le più autorevoli organizzazioni internazionali che si occupano di nutrizione e sport, *“la prestazione e la fase di recupero dopo l'esercizio sono favorite da strategie nutrizionali scelte con cura ed attenzione”*. La prima scelta da fare è quella di un **regime alimentare completo, come quello della Dieta Mediterranea** che previene le principali patologie cardiovascolari e metaboliche, nonostante il mercato si sia sempre più incentrato su un uso massiccio di integratori e prodotti specifici. Il suggerimento, rivolto in particolare agli atleti, è quello di **valutare l'assunzione di integratori *home made***: la frutta essicata è perfetta per il pre-allenamento, mentre diversi studi dimostrano una correlazione tra l'assunzione di miele e la riduzione dello stato infiammatorio post-esercizio.

FITNESS ADDICTED? ATTENZIONE AL FAI-DA-TE

I **fitness trend del 2018**, secondo l'ACSM's Health & Fitness Journal, comprendono l'HIIT (High-intensity interval training), l'allenamento di gruppo, esercizio fisico che preveda l'utilizzo di tecnologia “wearable” (smartwatch con app dedicate, indumenti smart) e l'allenamento a corpo libero.

Se da una parte questo **impegno nell'attività fisica va premiato** in ottica di salute e benessere, dall'altra bisogna prestare attenzione a non veicolare il messaggio che qualsiasi allenamento, indipendentemente dal tipo, dall'intensità e dalle proprie condizioni di efficienza fisica possa essere svolto senza l'aiuto di personale qualificato. Attenzione quindi a basarsi solo sugli *workout* proposti da influencer e che si diffondono con il passaparola.

DONNE E SALUTE: UNA RELAZIONE FONDAMENTALE

Un'intera sessione sarà dedicata alle donne e agli effetti delle scelte nutrizionali sulla loro salute.

Sembra banale ripeterlo ma sempre più studi dimostrano che **la Dieta Mediterranea è la scelta giusta da fare, in quanto non esclude nessun tipo di alimento suggerendo quantità di consumo ideali**: alimenti prevalentemente di origine vegetale, un consumo moderato di pesce, carne bianca, uova e prodotti caseari, e una sporadica assunzione di carne rossa, processata e prodotti dolciari. **I maggiori effetti biologici sono associati a proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e proprietà prebiotiche che riducono lo stress ossidativo e l'aging tissutale.**

DAL CONCEPIMENTO ALL'ALLATTAMENTO: I CONSIGLI PER LE MAMME

Il rispetto del binomio stile di vita e nutrizione prima del concepimento, in gravidanza e durante l'allattamento diventa il perno di **sviluppo del potenziale di salute e prevenzione per la diade materno-infantile**: le implicazioni sono transgenerazionali e sono in grado di proteggere le future generazioni grazie a migliori assetti metabolici, atopico-immunitari, cardiovascolari e neurocognitivi.

Inoltre, è importante ricordare che **durante la gravidanza non si mangia per due!** Anzi, l'incremento del fabbisogno calorico è limitato a 100kcal nel primo trimestre, 300kcal nella fase intermedia e massima nell'ultimo trimestre 450kcal (da commisurare al BMI materno di partenza). In realtà **è il fabbisogno di micronutrienti a superare quello calorico**: per esempio sarebbe bene incrementare del 50% l'apporto di acido folico.

IL CUORE DELLE DONNE È PIÙ FORTE CON LE GIUSTE SCELTE ALIMENTARI

Il 75% degli eventi coronarici che colpiscono il mondo femminile possono essere prevenuti semplicemente adottando delle scelte di vita migliori, come l'astensione dal fumo, l'esercizio fisico e una corretta alimentazione. Anche in questo caso la Dieta Mediterranea gioca un ruolo protettivo fondamentale, riducendo del 20-25% il rischio di malattie cardiovascolari secondo una **meta-analisi basata su 29 pubblicazioni**.