



CORSO DI SCIALPINISMO SA1 2026

Alimentazione e Allenamento

falc.net

 @falcmilano

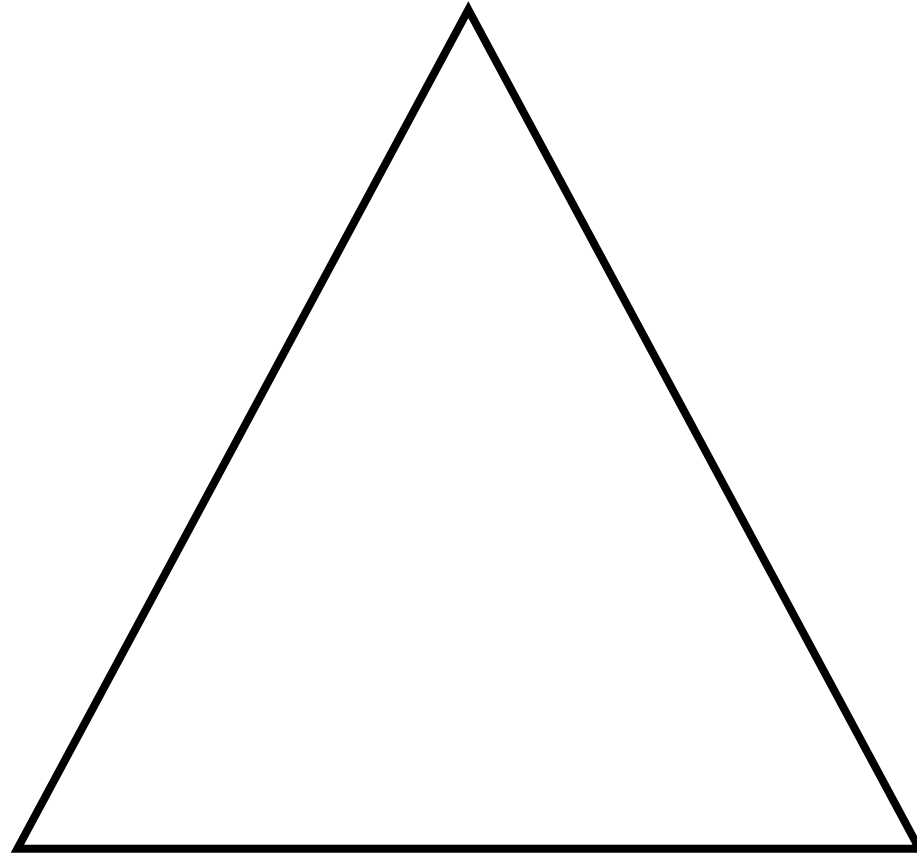
 @falcmilano

Anna Salaris

Allenamento

PRESTAZIONE SPORTIVA

ALLENAMENTO



ALIMENTAZIONE

RECUPERO



Alimentazione

I MACRONUTRIENTI

Carboidrati

Lipidi

Proteine

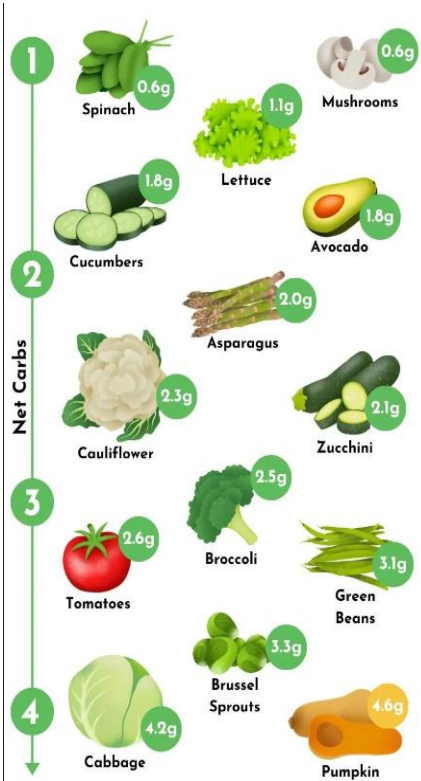
Dove si trovano

Tempi di assimilazione

Se e quando servono

Alimentazione

I CARBOIDRATI



CARBOIDRATI NON GLICEMICI

Verdura
Ortaggi
Cereali integrali

CARBOIDRATI GLICEMICI

Patate
Miele
Riso
Pane
Pasta
Dolci
Pizza



INDICE GLICEMICO

Alimentazione

TIPO DI CARBOIDRATI

NON GLICEMICI

Assimilazione + lenta
No picco glicemico

GLICEMICI

Assimilazione rapida

Aumento **glicemia**

Secrezione insulina

Sequestro Zuccheri sangue

ACCUMULO LIPIDI tessuto adiposo

IPOGLICEMIA
reattiva

Alimentazione

FUNZIONE DEI CARBOIDRATI

IN ATTIVITA'

Supportano esercizio di ogni
intensità
(utilizzati man mano che entrano)



A RIPOSO

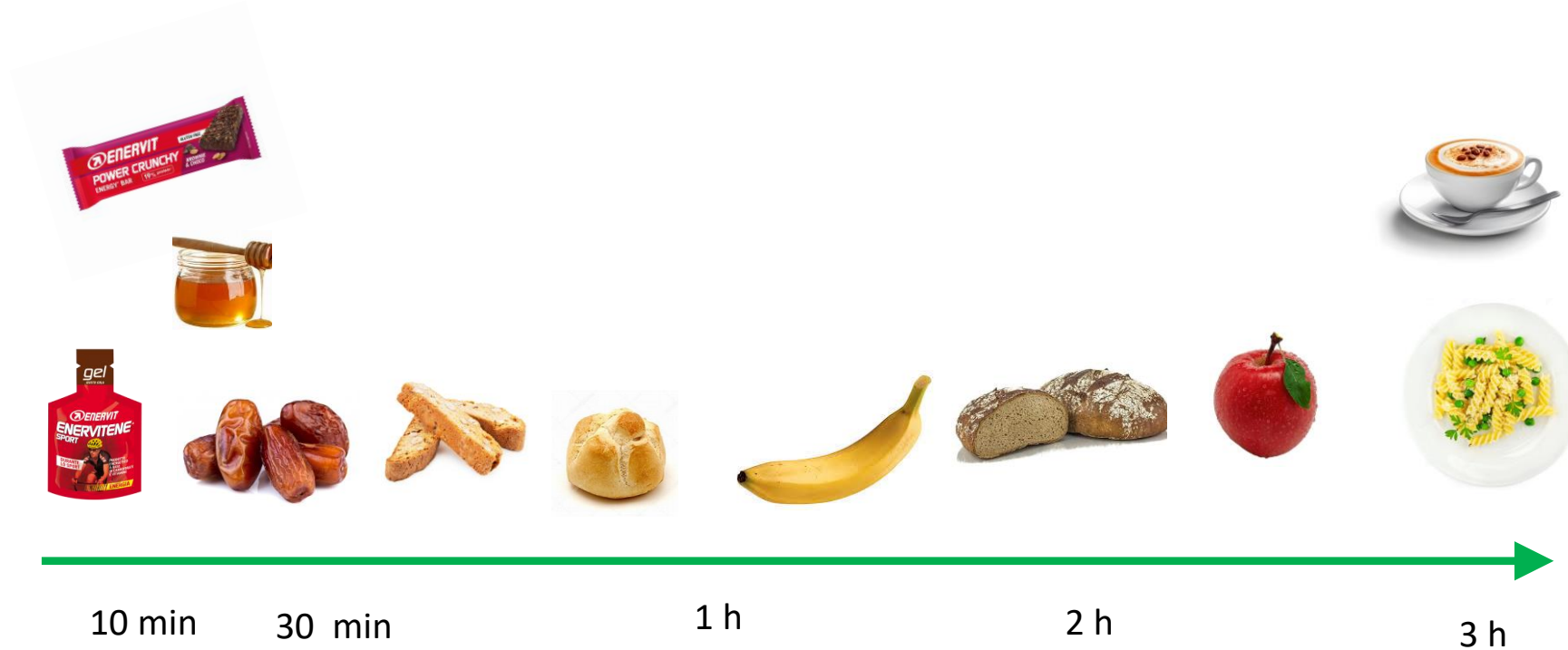
Zuccheri in entrata:
saturazione depositi
Se in eccesso trasformati in **Acidi Grassi**



Alimentazione

CARBOIDRATI: TEMPI ASSIMILAZIONE

Da pochi minuti (Semplici) a 1-3 ore (Complessi)



Allenamento

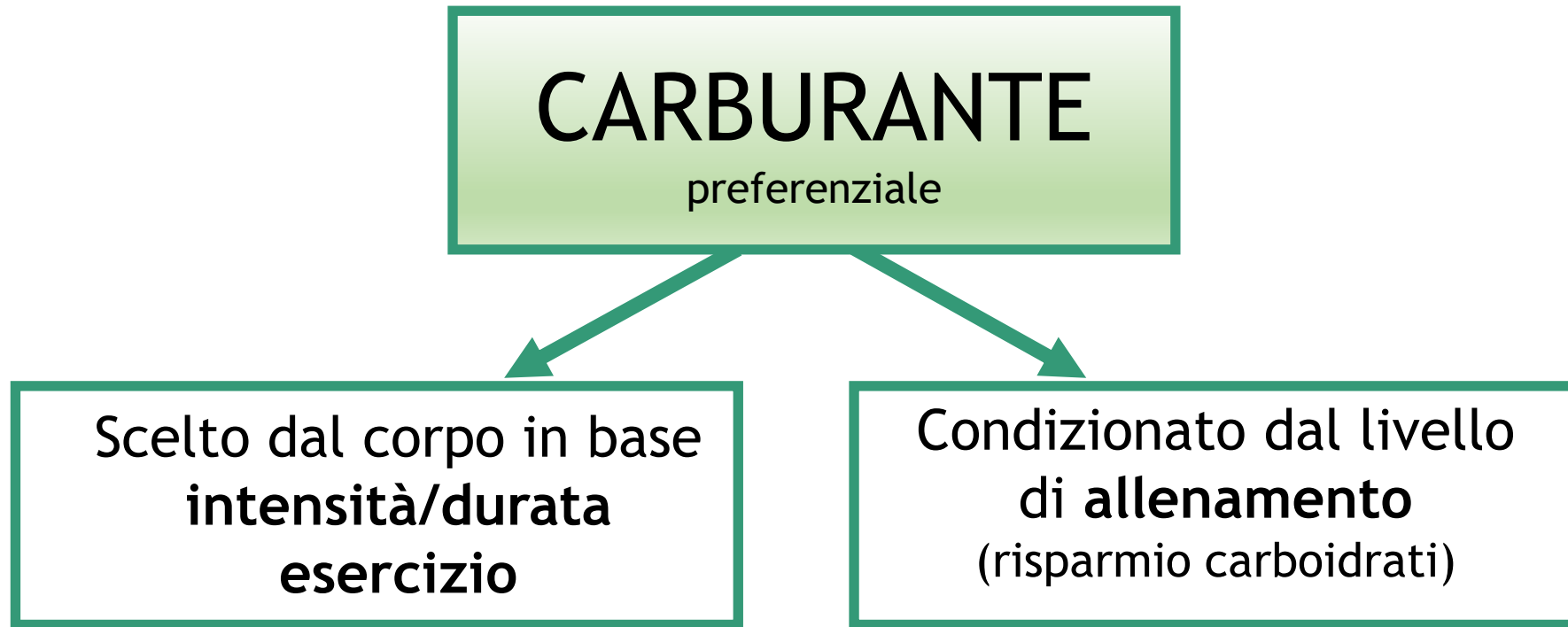
CARBOIDRATI

- Carburante per eccellenza
- **Integrazione** quando dispendio supera le Scorte
(+ 2h)
- Consumo CHO ↑ con ↑ intensità dell'esercizio



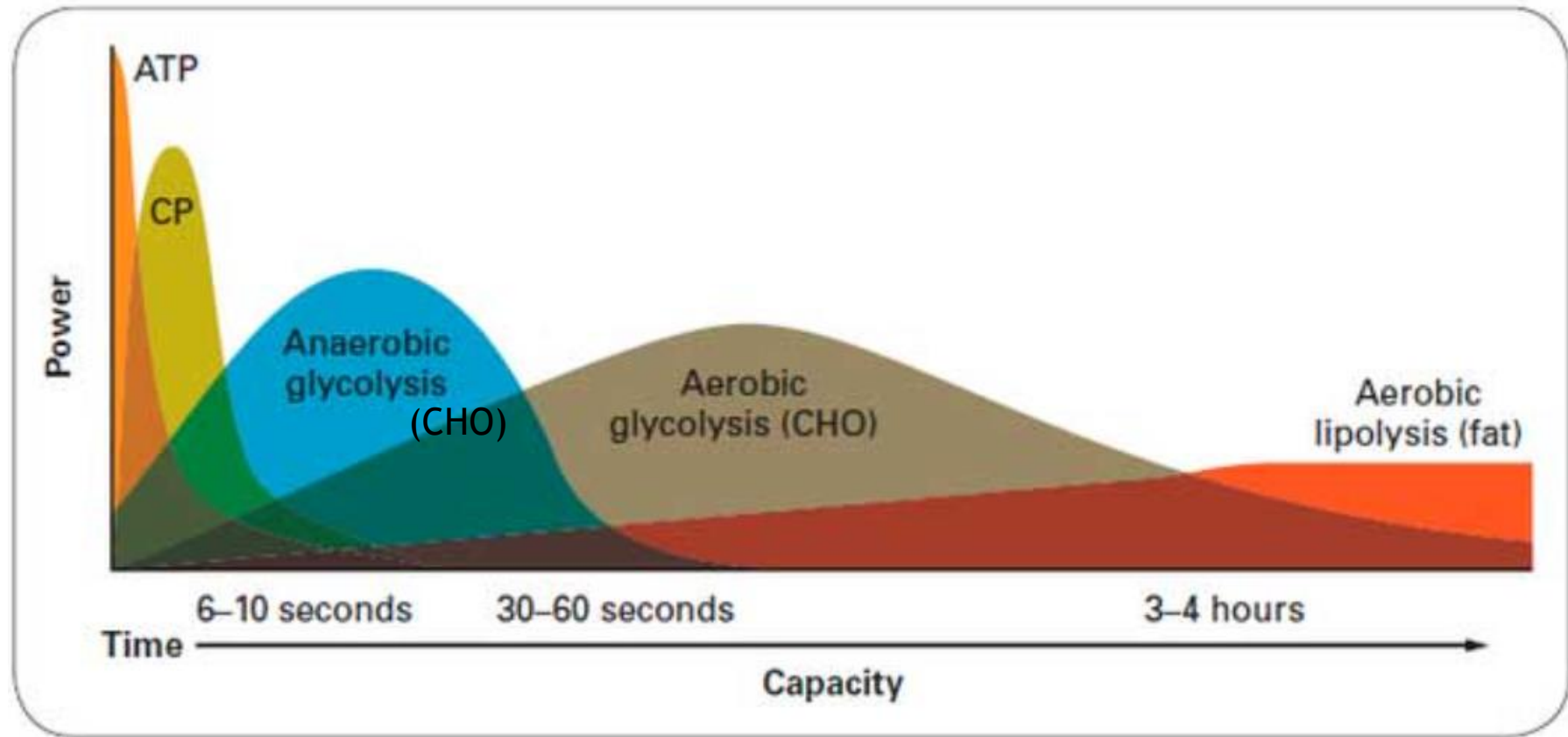
Allenamento

COMPONENTI METABOLICHE



Allenamento

COMPONENTI METABOLICHE



Alimentazione

I LIPIDI: Riserva energetica

SATURI



13 gr



32 gr



35 gr



37 gr



64 gr

INSATURI



93 gr



60 gr



23 gr



15 gr



50 gr

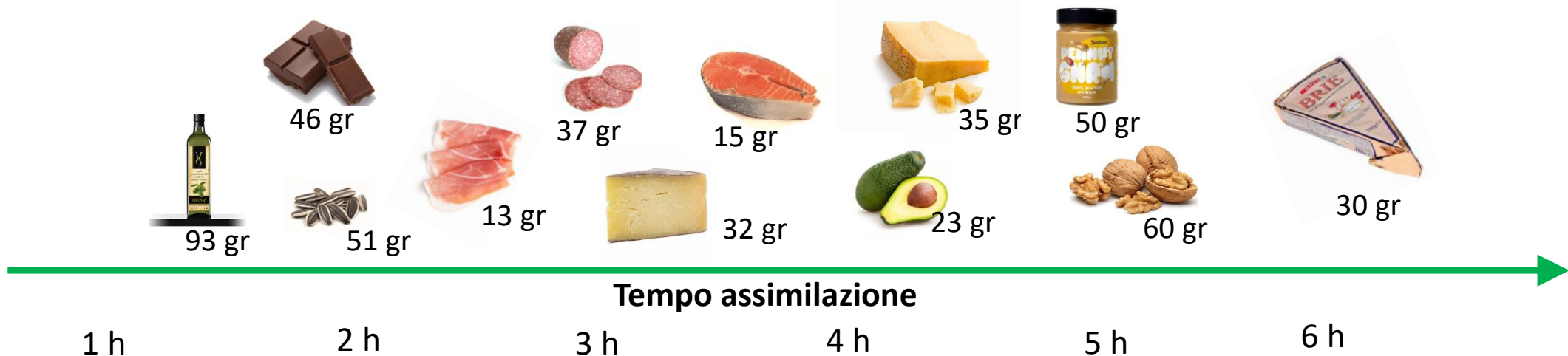


50 gr

Alimentazione

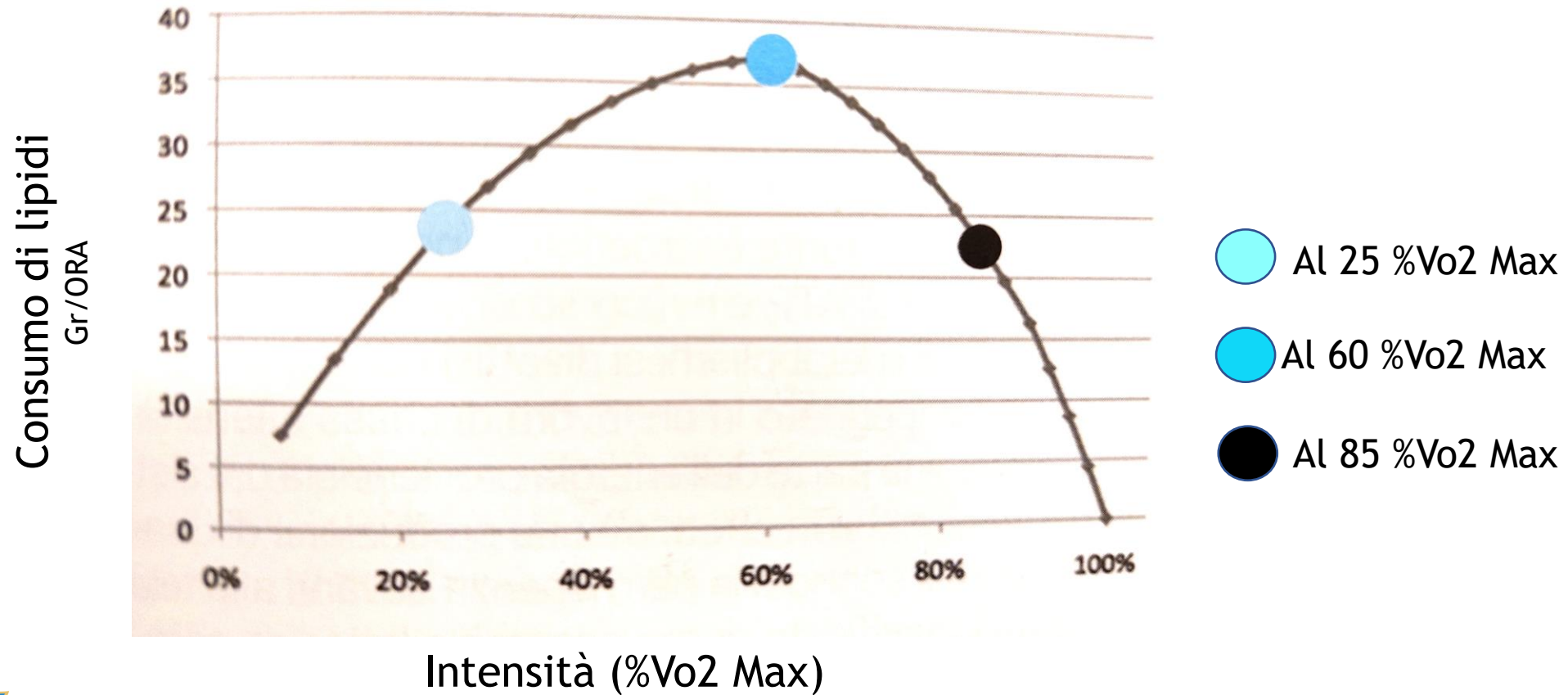
LIPIDI: TEMPI ASSIMILAZIONE

Dipendono da tipo e % di grassi



Alimentazione

CONSUMO DEI LIPIDI



Alimentazione

MOBILIZZAZIONE DEI LIPIDI

E' tanto maggiore (ed è allenabile!)

- ✓ Quanto maggiore richiesta E in termini di TEMPO
(80% dopo 3 ore)
- ✓ Quanto minore disponibilità zuccheri
(allenamento a digiuno)



Alimentazione

LE ETICHETTE

SMOKED SALMON

SERVING SIZE: 100g

	Average Quantity Per Serve (100g)	Average Per 100g
Energy	867 Kj	867 Kj
Protein	23.2 g	23.2 g
Fat, Total	12.5 g	12.5 g
Saturated	2.1 g	2.1 g
Carbohydrate	0 g	0 g
Sugar	0 g	0 g
Sodium	1500 mg	1500 mg

FORMAGGIO BRIE

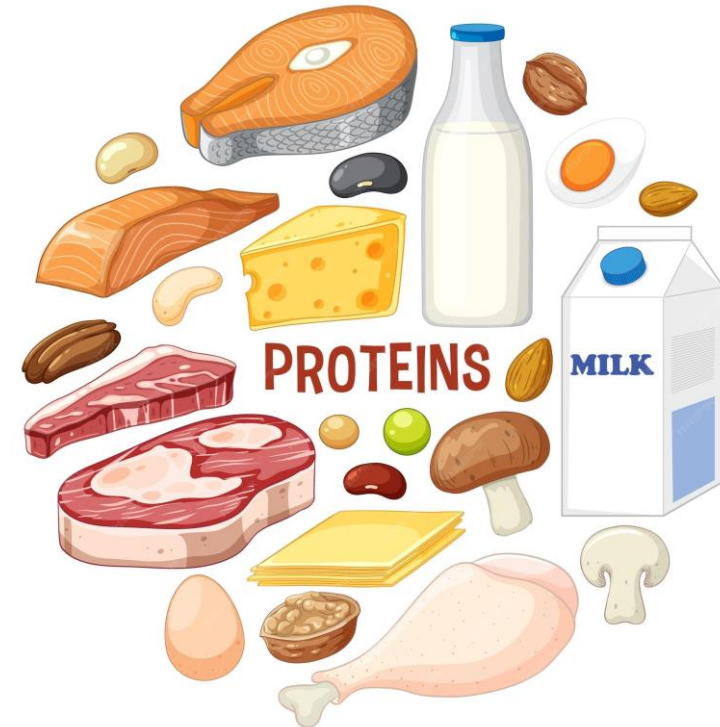
Serving Size: 100 gr

Macronutrienti	
Valore energetico (Calorie)	364 kcal
Valore energetico (Kjoule) **	1524 kJ
Grassi	32 g
Grassi saturi	22,50 g
Carboidrati	2 g
Zuccheri	2 g
Fibre	0 g
Proteine	17 g
Sale	1,57 g

Alimentazione

PROTEINE

- Funzione principale: plastica
- Funzione Energetica marginale:
Solo in mancanza di Carboidrati (BCAA catabolismo muscolare)
- Anabolismo Proteico: necessari 20 AA essenziali
(Introito da distribuire intera giornata in piccole quantità)



Alimentazione

LE PROTEINE: VALORE BIOLOGICO



Alimentazione

PROTEINE: TEMPI ASSIMILAZIONE



Alimentazione

INTEGRAZIONE PROTEICA

Alimentazione calibrata non necessita integrazione

Supplementazione

Recupero
Stimolo Anabolico



BCAA: 2:1:1 (Leucina:Valina:Isoleucina)
Universale
Funzione Antidolorifica (1h 30' prima)
Recupero (Dopo esercizio in associazione a CHO)



WHEY (20-25% BCAA)
Comodità di assunzione
Purezza (no grassi)
Economiche
Funzione anabolizzante/Recupero Muscolare

Alimentazione

INTEGRAZIONE PROTEICA:

WHEY

WPC

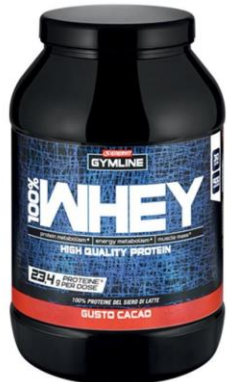
WPI

WPH

Economiche e di qualità

Per intolleranti lattosio

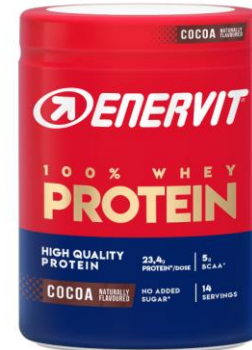
Meno economiche a parità di qualità
Max Velocità assorbimento



Alimentazione

INTEGRAZIONE PROTEICA:

Obiettivo:
Riparazione Muscolare
(DOMS)



Alimentazione

L'ACQUA



- Qualità dipende da residuo fisso
(Minerali/Componenti Organici)

- Per chi fa sport: Calcio/ Magnesio/ Sodio
+ 500 mg/L, Ph: 6,5-7,5

- Velocità assorbimento 250ml/15'
(Temperatura 4° - 10°)

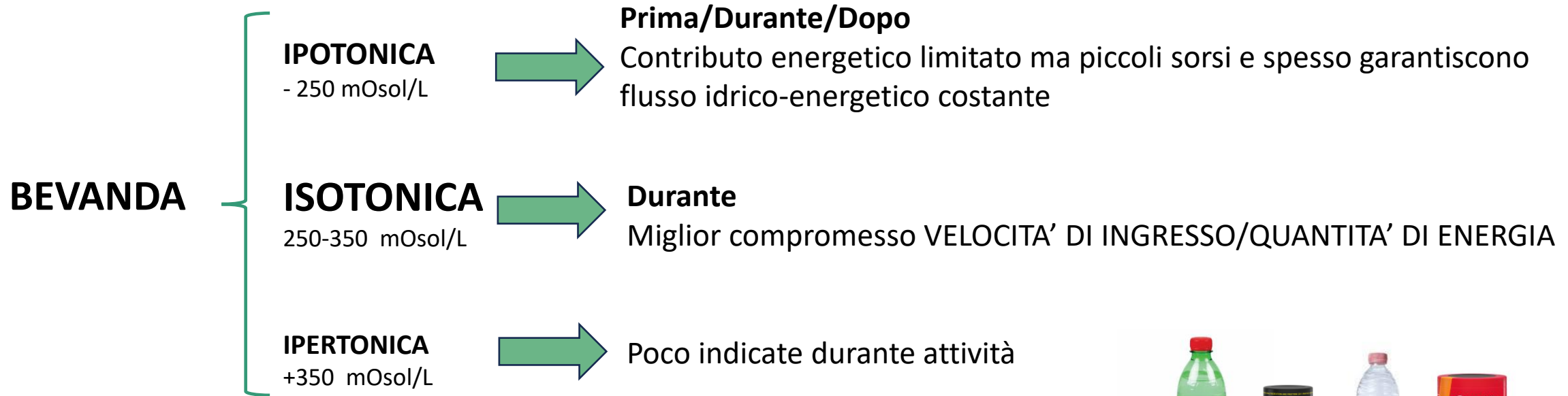
- Disidratazione {
Sudore molto salato
Urine scure



Alimentazione

BEVANDE E ATTIVITA'

↑ Concentrazione della bevanda ↑ tempo di assimilazione



Alimentazione

BEVANDE ISOTONICHE GLUCIDICHE



1 litro di tè + 5 cucchiaini di zucchero :
= **60 gr di carboidrati**



+



+



+



=

**35 gr
di CHO**

1 Cucchiaino
zucchero

400 ml

Rifornimento idrico ed energetico
Q.tà minima CHO: 15-20 gr/h



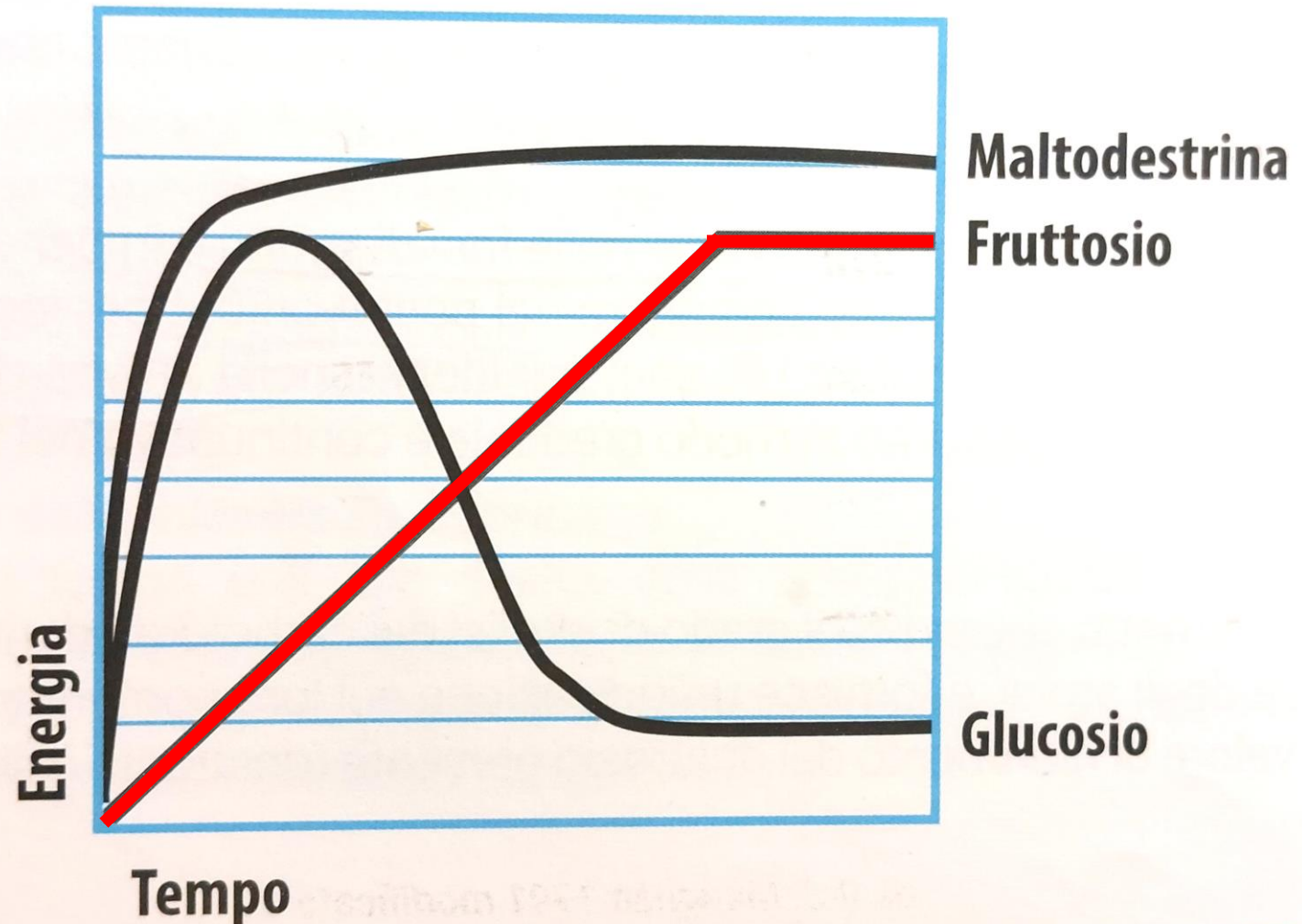
MALTODESTRINE/FRUTTOSIO 2:1

2 misurini in 500 ml = **60 gr di CHO**

3 misurini in 750 ml = **90 gr di CHO**

Alimentazione

BEVANDE GLUCIDICHE



Alimentazione

L'ALCOL



16 gr etanolo



14 gr etanolo

-Calorie vuote: se non consumate trasformate in grassi
(1 lattina birra= si trasforma in 10 gr di grassi)

Dopo attività:

- Aumenta diuresi (disidratazione)
- Interferisce anabolismo proteico (↓ testosterone ↑ cortisolo)

Durante attività:

- Rallenta metabolismo grassi e carboidrati
- Affaticamento (Aumentata produzione AL /Ipoglicemia/Disidratazione)

Alimentazione

ALIMENTI DURANTE ATTIVITA'



Alimentazione

ALIMENTI DURANTE ATTIVITA'

Contenuto di Macronutrienti /Tempo assimilazione



Proteine 8%
Grassi 80%
3 h



Carbo 70%
Proteine 4%
Grassi 2%



Carboidrati 36%
Proteine 5 %
Grassi 60 %



Carbo 49 %
Proteine 19%
Grassi 11%
20/30 '



Proteine 28%
Grassi 34%



Carbo 77%
1/2 h



Carbo 77%
2/3 h



Grassi 62%
Proteine 37%



Proteine 33%
Grassi 64 %
5 h



Carbo 80%
Proteine 0
Grassi 0
20 '



Carbo 92%
Proteine 7%
Grassi 4%
2/3 h



Proteine 30%
Grassi 50%



Carbo 38%
Proteine 32%
Grassi 15%

Alimentazione

ALIMENTI PRIMA DELL' ATTIVITA'

Cena:

Verdura cruda: a foglia verde/Ortaggi fibrosi

Cereali: Farro/Quinoa/Kamut/Riso nero/Pasta

Parte proteica: Pesce/Bresaola/Uova

Verdura cotta

Colazione (3/4 ore prima):

Tè/Bevanda calda

Pane integrale/Fiocchi avena/Frutta/Burro arachidi/Marmellata

Yogurt greco/P. cotto/Bresaola/Albume/Pancake avena albume/Latte

Frutta secca/Avocado/Semi oleosi

Piccolo spuntino (Prima della partenza):

Caffè/Succo/Biscotti/Crostatina

Obiettivo:

Disponibilità energetica e idrica



Alimentazione

ALIMENTI DURANTE ATTIVITA'

Quando: Dalla prima ora, ogni ora

Quali:

CARBOIDRATI anche glicemici: Panino marmellata/Biscotti/Frutta disidratata
(Piccole quantità con costanza x non appesantirsi)

Gel (40 gr CHO)/Barrette (30 gr CHO) Caramelle energetiche (5 gr CHO)

Col protrarsi della giornata:

PROTEINE: Prosciutto cotto/Formaggio spalmabile/Ricotta

LIPIDI: in condizioni di freddo (Frutta secca/semi)

Obiettivo:

Disponibilità costante di E

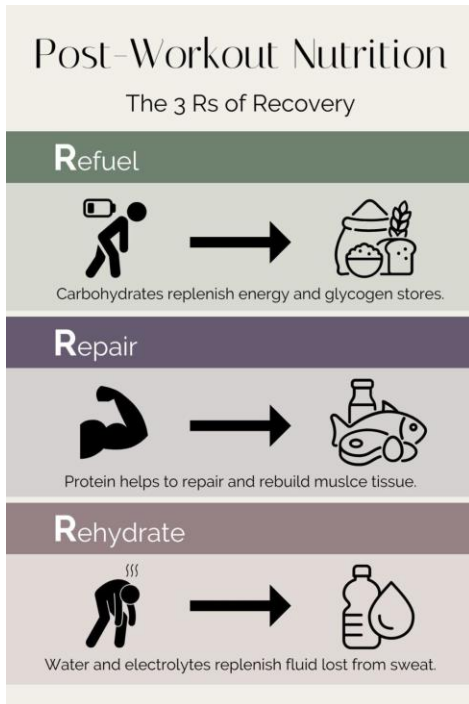
Senza esaurire glicogeno

Senza superare soglia stoccaggio



Alimentazione

ALIMENTI DOPO ATTIVITA'



Primi 30'
Finestra del Glicogeno

Carboidrati:
(glicemici e non)
Biscotti/Crackers/Banana/succo



Obiettivo:
Ricostituire scorte energetiche
Riparare tessuto muscolare
Reidratarsi

30' - 4 h

Proteine
(Pesce/Uova/Latticini)
Grassi
(Pesce/Avocado/Semi...)
+ Sali minerali
(Frutta/Verdura)
Carboidrati
(Verdure/Pane/Riso/ ...)



Allenamento

CAPACITA' CONDIZIONALI



Allenamento

COMPONENTI TECNICHE: Allenamento dei metabolismi

METABOLISMO AEROBICO

Lavori di lunga /lunghissima durata anche con mezzi diversi



Allenamento

COMPONENTI TECNICHE: Allenamento dei metabolismi

Aumento V
di progressione

Monte Stella/
Parco Lambro

Ripetute «all out»
(Spirale/Direttissima)

1000 m
dislivello

Cornizzolo

One shot fino in cima



Allenamento

COMPONENTI TECNICHE: Allenamento della forza

ESERCIZI



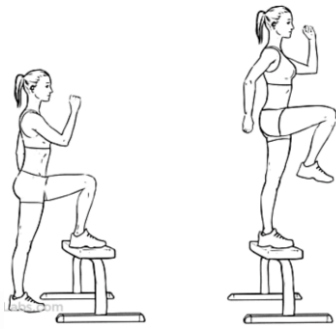
Replicare modalità del gesto
(Angolo/Velocità esecuzione/Multiarticolari)



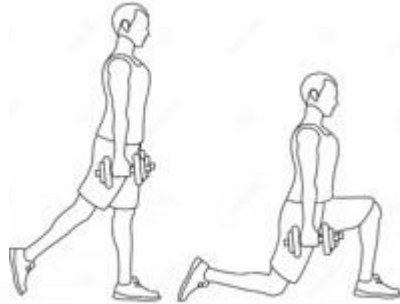
Allenamento

COMPONENTI TECNICHE: Allenamento per la forza

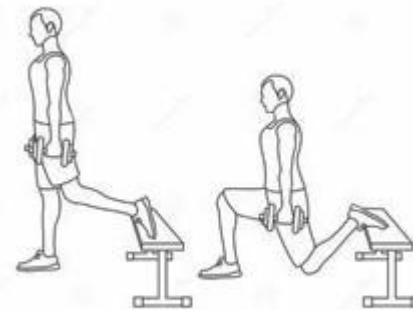
Alto n° di Rip
Alto n° Serie



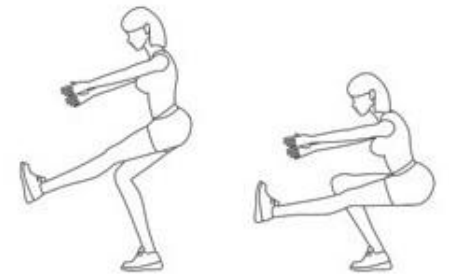
Step up



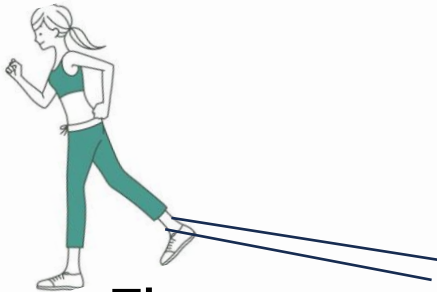
Affondo



Bulgarian
Squat



Pistol Squat



Flex anca



Fondista

Allenamento

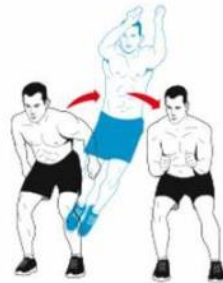
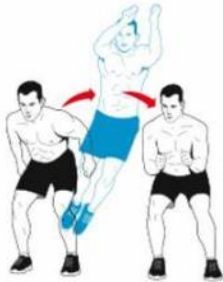
COMPONENTI TECNICHE: Allenamento per la discesa

FORZA ESPLOSIVA
Max Velocità esecutiva

RESISTENZA ALLA FORZA
Rip n° Max sostenibile

FORZA ISOMETRICA
Tempo max sostenibile

(Snowboarders)



Allenamento



FINE!

Bibliografia

