

17 OTTOBRE 2026

L'ALIMENTAZIONE SANA
**NELLA DONNA
SPORTIVA**

CASTELNUOVO D/G



La sana alimentazione come stile di vita

Evidenze scientifiche dimostrano che la corretta alimentazione rappresenta un pilastro imprescindibile per la strutturazione di uno stile di vita sano.

Un'alimentazione sana risulta benefica sia come prevenzione “primaria”, per limitare il rischio di sviluppo di alcune patologie, che come “prevenzione secondaria”, per aiutare a controllare malattie già in atto.



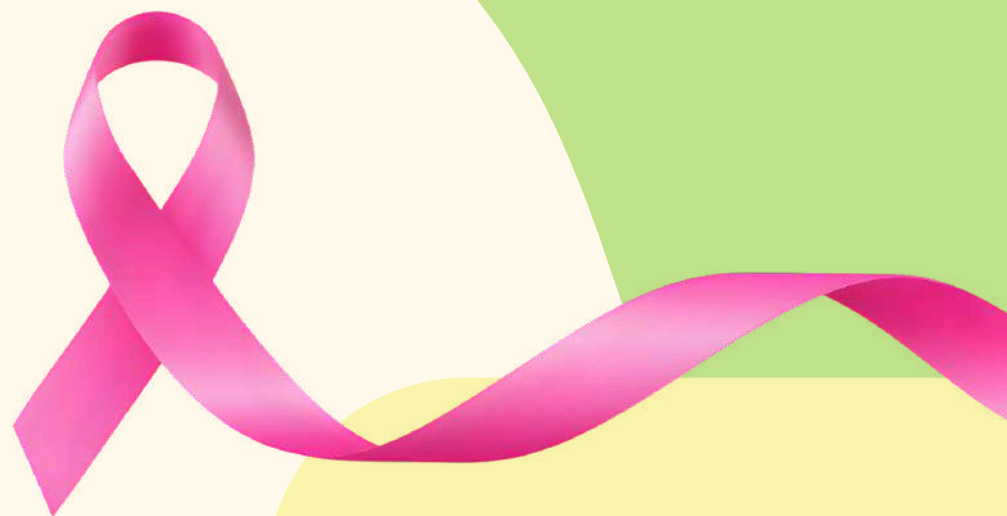
Ciò che importa è lo stile



I dati scientifici che abbiamo a disposizione dimostrano che la Dieta Mediterranea risulta sana e bilanciata.

Non esistono davvero alimenti completamente sani o completamente vietati: ciò che conta non è la singola scelta, bensì lo stile complessivo, che in letteratura viene definito “pattern”.

Alimentazione sana e oncologia



Sappiamo inoltre che lo stile alimentare complessivo può influenzare anche lo sviluppo di alcune malattie oncologiche.

Allo stesso modo, è molto importante strutturare una dieta sana in caso di diagnosi oncologiche, sia durante eventuali terapie che successivamente per aiutare la prevenzione delle ricadute.



Motivazione o forza di volontà?

Esistono molti “falsi miti” sulla necessità di motivazione o forza di volontà estrema per poter mettere in atto abitudini alimentari salutari.

Ciò che aiuta davvero è invece l'interiorizzazione consapevole e attiva di un cambiamento strutturato, graduale, quotidiano e profondo delle proprie abitudini.



Ciò che non può mancare

Secondo la Dieta Mediterranea e il “Piatto del mangiar sano” dell’Università di Harvard, assieme alle Linee Guida per la sana alimentazione, alimenti fondamentali per la una dieta salutare sono verdura e frutta di stagione, legumi, cereali integrali, frutta secca a guscio e semi oleosi, proteine sane, assieme ad un’idratazione adeguata con acqua.



L'alimentazione corretta per la donna sportiva



Anche l'attività fisica regolare fa parte di uno stile di vita sano. A seconda del LAF (Livello di Attività Fisica) e della tipologia di sport praticato possono essere necessari adattamenti nelle abitudini dietologiche. In ogni caso, lo stile consigliato dai dati scientifici resta sempre quello Mediterraneo.

Va prestata attenzione affinché nella persona sportiva la dieta rimanga bilanciata ma flessibile, per evitare l'impostazione di regole dietologiche estreme e rigide e valutando sempre il possibile rischio di sviluppare disturbi dell'alimentazione.



Non è solo questione di calorie

Sicuramente il contenuto calorico di una dieta va sempre impostato correttamente, in base ad età, genere, LAF, stato di salute. L'impatto dell'attività fisica sul consumo calorico va calcolato con attenzione evitando sovrastime.

Tuttavia, il solo calcolo delle calorie necessarie giornalmente non è sufficiente per rendere una dieta salutare. Vanno aggiunti infatti anche la regolarità dei pasti e la presenza di un pattern Mediterraneo.

Non ci sono date di scadenza

In generale, la strutturazione e il mantenimento di abitudini nutrizionali sane, bilanciate e flessibili dovrebbe essere un processo senza scadenza, da attuare e da mantenersi continuamente e con i dovuti aggiustamenti in tutte le età della vita.





RELATRICE

Dott.ssa Beatrice Andreoli
Medico Chirurgo, Nutrizionista,
Bioeticista,
Responsabile UOL AIDAP
(Associazione Italiana Disturbi
Alimentazione e Peso)
di Mantova