



# LA DIETA SANA

nella donna sportiva

Dott.ssa Andreoli Beatrice, MD - 17 ottobre 2026



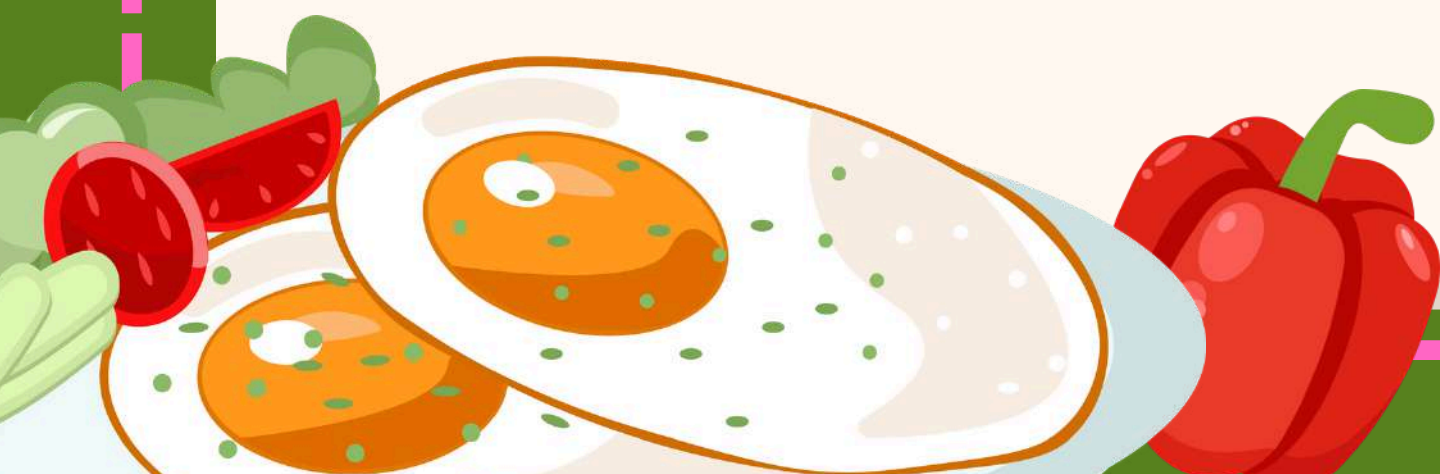
# La Dieta Mediterranea

Elevato consumo di alimenti vegetali, olio EVO come principale fonte di grassi, legumi, cereali prevalentemente integrali, frutta secca a guscio e semi oleosi, pesce, consumo moderato di cibi di origine animale.



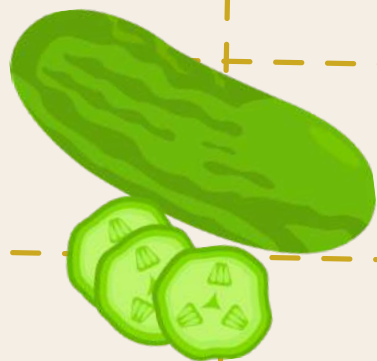
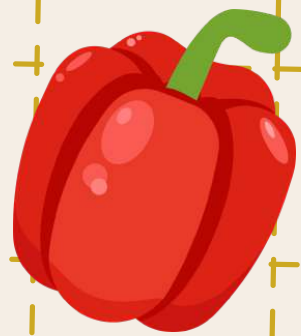
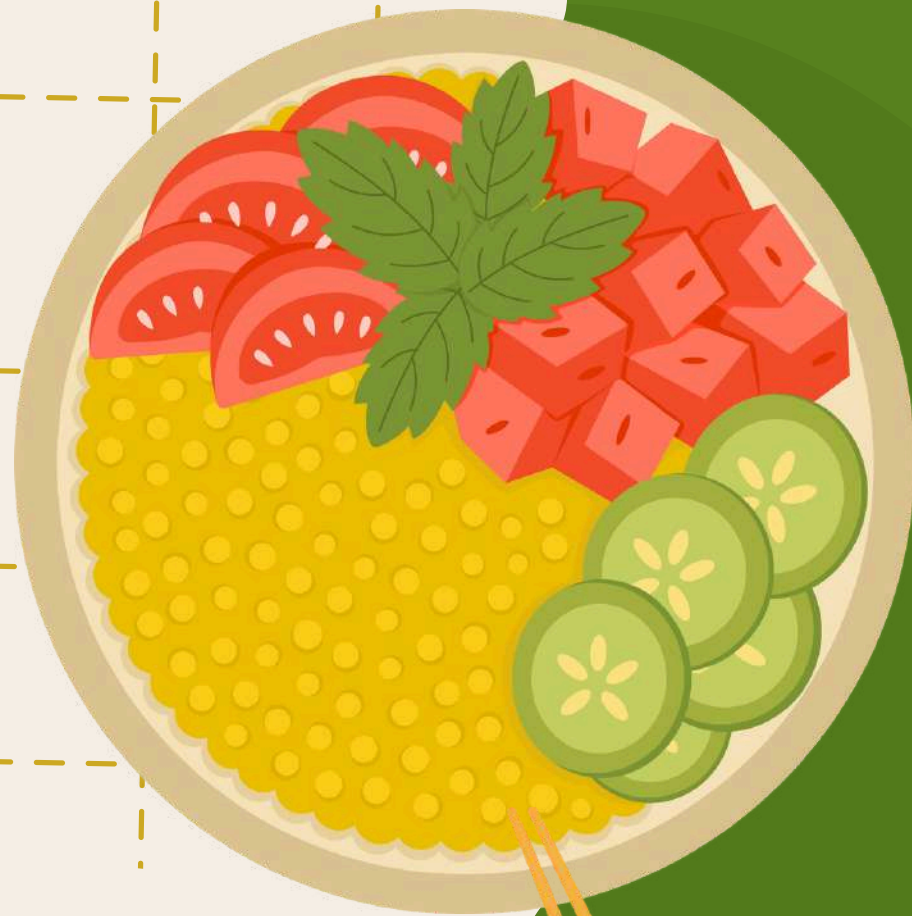
## Pattern / Stile di vita

- ✓ Produzioni locali
- ✓ Tradizioni culinarie
- ✓ Stagionalità
- ✓ Convivialità
- ✓ Idratazione
- ✓ Attività fisica



# Le fasi di vita della donna

- Sviluppo puberale
  - Età fertile
  - Gravidanza e allattamento
  - Perimenopausa
  - Menopausa
  - Senilità
- 
- Eventuale pratica sportiva strutturata
  - Presenza di patologie croniche od oncologiche



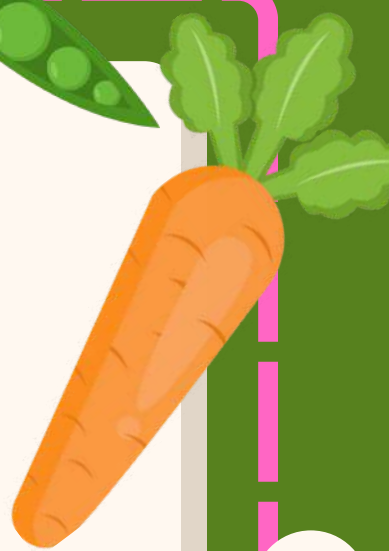
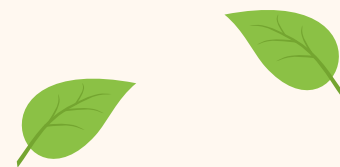
# Menopausa



Possibile aumento del rischio cardiovascolare, aumento della massa adiposa viscerale, riduzione della massa muscolare scheletrica, riduzione della densità minerale ossea.

Ruolo protettivo della DM (fibre, acidi grassi insaturi, polifenoli, alimenti prevalentemente vegetali, occasionale consumo di alimenti ultraprocessati, etc).

Attività fisica con presenza di esercizi di forza, gestione dello stress, qualità del sonno.



# Dieta e prevenzione oncologica

- Pattern antinfiammatorio
  - Miglioramento della sensibilità insulinica
  - Controllo dell'adiposità
  - Abbondante apporto di fibre e ridotto apporto di grassi saturi
  - Benessere del microbiota intestinale
  - Basso consumo di carni lavorate e alimenti ultraprocesati
- 
- Astensione da fumo e consumo sregolato di alcolici
  - Mantenimento di un peso corporeo sano
  - Stile di vita attivo
  - Prevenzione medico-sanitaria (e.g. screening)



# Donna e Sport

Importante valutare il tipo di attività sportiva (LAF) e il fabbisogno energetico quotidiano senza sottostime o sovrastime.

Importante distribuire equilibratamente i macronutrienti in base agli allenamenti, soprattutto se intensi e/o prolungati.

Idratazione e micronutrienti.

Peso corporeo salutare / composizione corporea.

Flessibilità equilibrata e sana; attenzione al rischio di DA e/o di RED-S (*Relative Energy Deficiency in Sport*, deficienza energetica relativa nello sport; Cf. "triade dell'atleta femmina" con disturbi alimentari, amenorrea e osteoporosi).



È in sovrappeso. Se fosse più magra riuscirebbe meglio. C'è le ricordiamo Olga korbut ecc?

**DAILY HABITS**

Purtroppo molte appesantita !! Un periodo non facile per lei ?? Troverà sicuramente la sua strada

**«È SOVRAPPESO» «SE FOSSE PIU MAGRA RIUSCIREBBE A GAREGGIARE MEGLIO...»**

Questi alcuni dei commenti ricevuti da Manila Esposito, campionessa olimpica di ginnastica artistica, sotto a un post

WTHEM

**EXCLUSIVE**

The 'Ozempic body' trend is pushing celebrity role models to shrink before our eyes — but it's not 'shaming' to call it what it is: **shocking**

NEW YORK POST

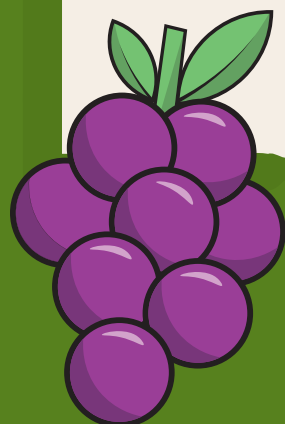
[DAL WEB]



# Alimentazione sana

## Equilibrata

Contenuto  
energetico-calorico;  
pasti regolari



## Sana

Pattern  
mediterraneo



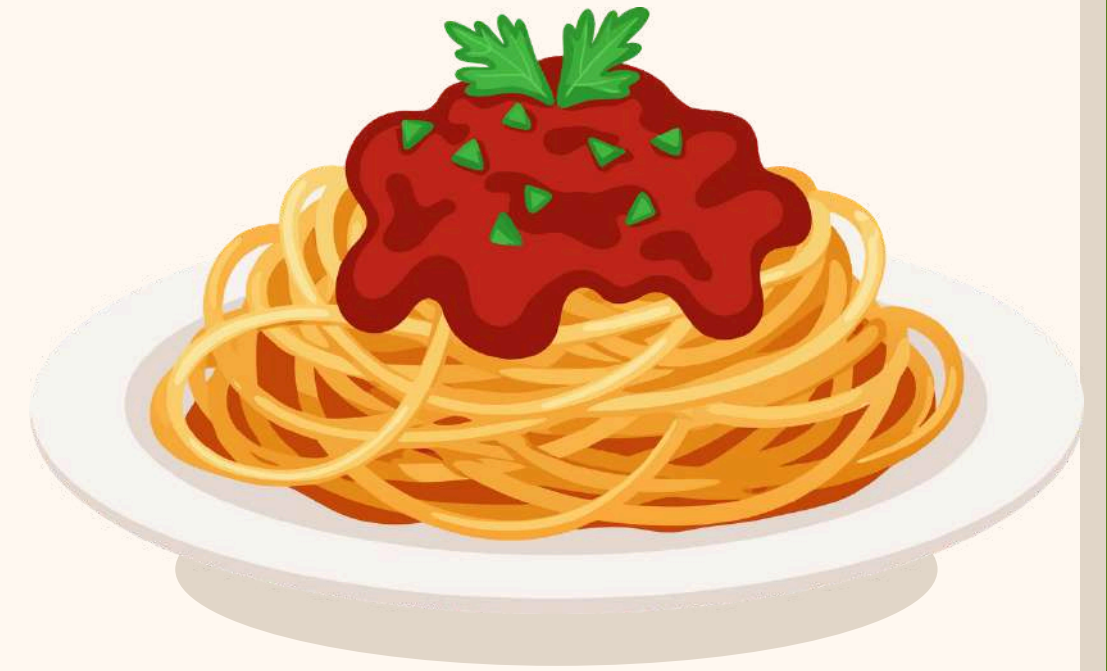
## Flessibile

Eccezioni occasionali;  
non regole rigide



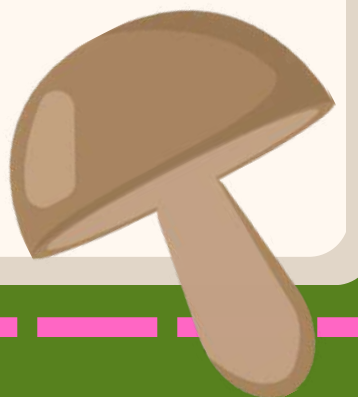


# Personalizzazione

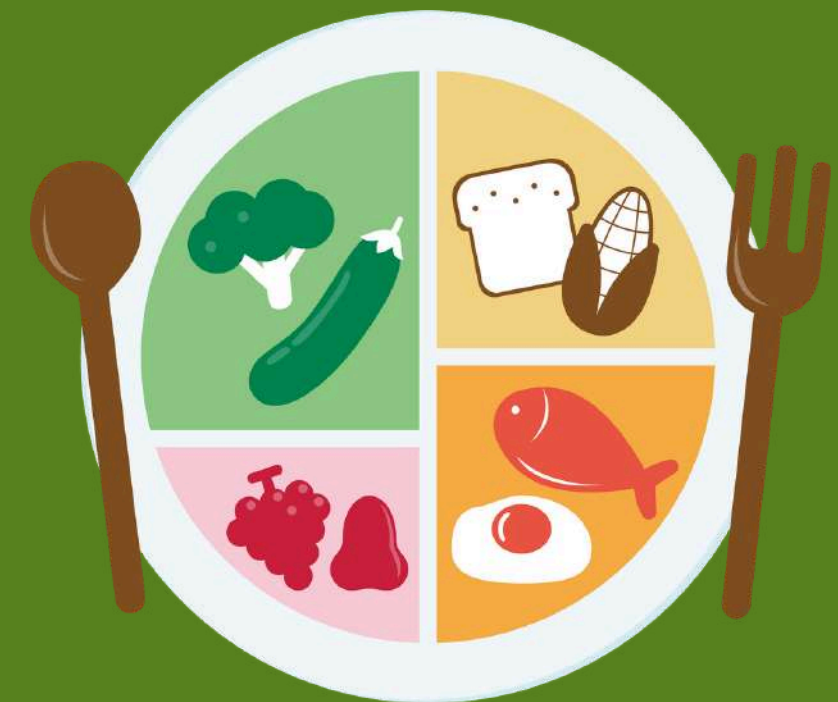


La stessa Dieta Mediterranea necessita di una personalizzazione nell'impostazione dei pasti precisi in base alle necessità specifiche, e.g.:

- maggior apporto proteico se attività sportiva intensa;
  - maggior apporto calorico se malnutrizione o elevato dispendio energetico;
  - minor apporto calorico se obesità/sovrappeso e indicazione clinica;
  - etc.
- 



# Il Piatto del mangiar sano



*Digiuno intermittente*

*Dieta paleo*

*Dieta  
cheto genica*

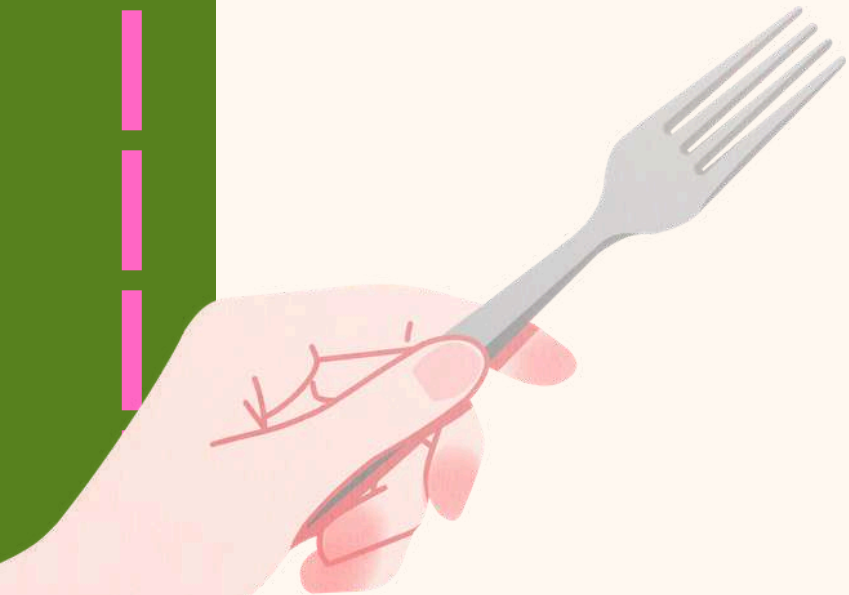
*Intolleranze*

*Senza glutine*

DIETA  
IPERPROTEICA

*CORTISOLO*

1. Brunello A, et al. *Efficacy of Mediterranean diet for the primary prevention of oncological diseases: A systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea"*. Nutrition. 2026;148:113131.
2. Muscogiuri G, et al. *Mediterranean diet for the primary prevention of cardiometabolic diseases: evidence from a systematic review and meta-analysis featured in the Italian National Guidelines "La Dieta Mediterranea"*. Nutrition. 2026;148:112947.
3. *2025 National Guidelines on the Mediterranean Diet*. Executive Summary of a Joint Report by Italian Scientific Societies and the National Institute of Health Task Force on Clinical Practice Guidelines. 2026.
4. Gonçalves C, Moreira H, Santos R. *Systematic review of mediterranean diet interventions in menopausal women*. AIMS Public Health. 2024;11(1):110–129.
5. Cano A, et al. *The Mediterranean diet and menopausal health: An EMAS position statement*. Maturitas. 2020.
6. Guercio V, et al. *Mediterranean diet and cardiovascular disease: a systematic review and meta-analysis of observational studies*. Eur J Nutr. 2019;58:1737–1762.
7. Estruch R, et al. *Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts*. N Engl J Med. 2018;378.
8. Muscogiuri G, et al. *Mediterranean diet for the primary prevention of cardiometabolic diseases*. Nutrition. 2026.
9. Gonçalves C, Moreira H, Santos R. *Systematic review of mediterranean diet interventions in menopausal women*. AIMS Public Health. 2024.
10. International Society of Sports Nutrition. *International society of sports nutrition position stand: nutritional concerns of the female athlete*. J Int Soc Sports Nutr. 2023.
11. Brunello A, et al. *Efficacy of Mediterranean diet for the primary prevention of oncological diseases*. Nutrition. 2026.
12. Muscaritoli M, et al. *ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer*. Clin Nutr. 2021;40:2898–2913.
13. Arends J, et al. *ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients*. Clin Nutr. 2017;36:11–48.
14. Moore DR, Sygo J, Morton JP. *Fuelling the female athlete: carbohydrate and protein recommendations*. Eur J Sport Sci. 2022;22:684–696.
15. Smith-Ryan AE, et al. *International society of sports nutrition position stand: nutritional concerns of the female athlete*. J Int Soc Sports Nutr. 2023.
16. Mountjoy M, et al. *IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update*. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2018;28:316–331.
17. Melin A, et al. *The Female Athlete Triad and Relative Energy Deficiency in Sport*. Nutritional management literature.
18. McClung JP, et al. *Female athletes: a population at risk of vitamin and mineral deficiencies affecting health and performance*. J Trace Elem Med Biol. 2014.
19. Rossi KA. *Nutritional Aspects of the Female Athlete*. Clin Sports Med. 2017;36:627–653.
20. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. *Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance*. J Acad Nutr Diet. 2016;116:501–528.



# THANK YOU!

“Take care of your body,  
because it is your home for life”



[WWW.BEATRICEANDREOLI.IT](http://WWW.BEATRICEANDREOLI.IT)