

DIETA MEDITERRANEA E PERFORMANCE



Cercasi volontari giovani e sportivi per la partecipazione ad una ricerca che intende valutare il ruolo della Dieta Mediterranea nella performance sportiva

Chi può partecipare?

Cerchiamo **soggetti**, maschi e femmine, di età compresa fra **20 e 45 anni** e impegnati in attività fisica di **endurance** (corsa, ciclismo, triathlon, sci di fondo, canottaggio, nuoto, calcio, basket, etc.).

È necessario essere in possesso di **certificato medico agonistico** o **ad alto impegno cardiovascolare**, per coloro che non lo possiedono sarà possibile effettuare la visita per ottenere l'idoneità gratuitamente.

Non possono partecipare a questa ricerca soggetti **fumatori**, **obesi** o con **patologie** muscolo-scheletriche croniche/assunzione quotidiana di **farmaci**.

Cosa verrà richiesto di fare?

DIETA - Se deciderai di partecipare ti sarà richiesto di seguire una **Dieta Mediterranea**, con 5 porzioni di pasta alla settimana e circa il **55-60% di energia da carboidrati**, per 8 settimane e, dopo un periodo libero di 6 settimane, ripetere la procedura, ma seguendo una **dieta a ridotto contenuto di carboidrati**, pari al **40-45% dell'energia quotidiana** (o viceversa). L'inizio dell'intervento è previsto per l'inizio di settembre al fine di completare il primo periodo di trattamento entro la prima metà di novembre. Il secondo trattamento comincerà invece a gennaio, per terminare a fine febbraio/marzo.

TEST - All'inizio e alla fine di questi periodi di alimentazione controllata ti sarà richiesto di sottoporsi ad un **prelievo di sangue**, la valutazione della tua **composizione corporea**, e a test per valutare variazioni della tua performance (VO2 max, Wingate anaerobic test ecc).

QUESTIONARI - Dovrai infine compilare alcuni **questionari** per il monitoraggio del tuo livello di **allenamento** e **diari alimentari** per monitorare la **dieta**.

Quali vantaggi sono previsti?

Oltre a contribuire alla ricerca in ambito sportivo/nutrizionale, ai partecipanti verranno forniti **buoni pasto** e **prodotti alimentari**, tra cui la pasta, per facilitare l'adesione a questo modello alimentare.

Sarà inoltre possibile avere gratuitamente importanti valutazioni di marker metabolici e funzionali, composizione corporea, performance ecc.

Come partecipare?

Se sei interessato a partecipare, lascia il tuo nominativo e la tua email ai ricercatori della sezione di Nutrizione Umana del DeFENS coinvolti nella ricerca (alice.trezza@unimi.it o massimiliano.tucci@unimi.it) oppure ai docenti di Scienze Motorie (Prof. Ce', Prof. Doria e Prof. Esposito)

