



La **Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)** è - dall'anno della sua fondazione nel 1929 - la Federazione medica del Comitato Olimpico Nazionale Italiano deputata alla tutela della salute degli atleti e di chiunque pratichi attività sportiva, svolgendo anche un importante ruolo sociale e culturale di prevenzione ed educazione alla salute. Rappresentando oltre 4.000 Medici, è oggi la Società scientifica di riferimento in Italia per la Medicina dello Sport, unico ente nazionale riconosciuto dalla Federazione Internazionale e da quella Europea di Medicina dello Sport.



Uliveto è un'acqua mediamente mineralizzata, bicarbonata, calcica ed "effervescente naturale" con eccezionali qualità digestive che la rendono immediatamente disponibile per l'organismo. **Uliveto** ha inoltre tutte le caratteristiche per una ottimale idratazione dello sportivo: bevuta prima, durante e dopo lo sforzo fisico, reintegra la quota idrico-salina persa durante la sudorazione e corregge la tendenza all'acidosi.

Esame Chimico e Chimico Fisico

Residuo fisso a 180°C: 745 mg/L
Conduc. elettrica spec. a 20°C mS/cm: 1104
Esponente di Idrogeno: pH 5.8

Bicarbonato	570	Calcio	173
Cloruro	80	Fluoruro	1.0
Litio	0.18	Magnesio	25
Nitrato	7.1	Potassio	7.3
Sodio	67	Solfato	100
Silice	8.9	CO₂	1485

Per saperne di più:

www.uliveto.it
www.rocchetta.it
www.acquedellasalute.it
www.webaigo.it
www.calcolosi-urinaria.it
www.degustatoriacqua.com
www.wateracademy.eu
www.mineracqua.it
www.bottledwaterweb.it
www.acquamania.net
www.spawater.com
www.acqueminerali.it
www.acqueinbottiglia.fondazioneamga.org
www.bottledwater.org
www.etichetteacque.it
www.acqua2o.it
www.museonazionaleacqueminerali.it



ULIVETO e la Federazione Medico Sportiva Italiana INSIEME PER LO SPORT



Ecco i consigli
per tenersi in forma
con un sano stile
di vita e una corretta
pratica sportiva

LE 15 REGOLE D'ORO

indicate dalla
Federazione Medico Sportiva Italiana

CHI È IL MEDICO SPECIALISTA IN MEDICINA DELLO SPORT?

È il “Medico dell’atleta”: lo assiste per ogni esigenza di carattere medico e funzionale, dalla prevenzione degli infortuni all’assistenza medica, dalla valutazione degli effetti dell’allenamento alla prevenzione dell’over-training.

UN FATTO

La ricerca scientifica ha dimostrato che una buona capacità fisica è il più potente strumento sia di prevenzione di molte malattie nell’individuo sano, sia di terapia nei confronti di molte patologie nel malato e rappresenta, inoltre, un indicatore affidabile di una vita lunga in piena salute.

UN’AVVERTENZA

Tuttavia, l’esercizio fisico, per ottenere tutti quei benefici che la ricerca scientifica ha dimostrato, deve essere prescritto e somministrato nella “giusta dose”, proprio come un farmaco: se fatto a livello insufficiente è inutile; se praticato a livello eccessivo, può essere dannoso se non addirittura pericoloso. Come per ogni altra terapia o consulto medico, anche per la corretta prescrizione dell’esercizio fisico, occorre rivolgersi allo Specialista.

UNA DEFINIZIONE PIÙ CALZANTE

Il Medico dello Sport è lo specialista in Medicina dello Sport che sa verificare non solo lo stato di salute, ma anche il grado di “efficienza fisica” e sa prescrivere l’esercizio fisico nella “giusta dose”, in base alle specifiche caratteristiche di ogni individuo.

Il Medico dello Sport, proprio grazie a questa esperienza acquisita a fianco degli atleti olimpionici e dei professionisti di massimo livello, sa mettere le proprie competenze a beneficio di un ben più ampio pubblico, di atleti di ogni livello, di sedentari che iniziano la pratica di uno sport, di malati affetti da diverse patologie.

UN PARAGONE UTILE

Dallo sport di altissimo livello all’attività fisica per tutti, dall’atleta al cittadino: un passaggio di conoscenze e competenze che ricorda, per ricorrere a un paragone, “dalla Ferrari alla Cinquecento”.

UNA CURIOSITÀ STORICA

Forse non tutti sanno che la Specializzazione in Medicina dello Sport è nata in Italia, a Milano, nel 1957, prima al mondo, ed è oggi una specialità universitaria di 4 anni post-laurea.

LE 15 REGOLE D'ORO

Ecco le 15 regole d'oro da adattare al TUO stato di salute e al TUO grado di “efficienza fisica”

- 1 Praticare sport produce endorfine, sostanze del benessere, ti fa stare meglio, migliora la circolazione del sangue, aiuta il riposo notturno, sveglia il cervello. Oggi, a scuola e nel lavoro, è indispensabile essere vivaci, propositivi e dinamici.
- 2 Mantieni comunque una costante attività fisica: almeno 5000 passi al giorno. Non è molto ed è facile. Se sei giovane arriva a 10.000 passi e a una certa dose di esercizio fisico e mentale, per la tua salute.
- 3 Al risveglio fai un’abbondante colazione. Dopo il digiuno notturno di 8 ore ne hai proprio bisogno, a qualunque età e a maggior ragione durante la crescita. Non ti sentresti affamato se tu digiunassi dalle 7 del mattino alle 3 del pomeriggio? Mangia pane, fette biscottate, un po’ di marmellata e una bella tazza di latte, magari con caffè o cacao, soprattutto se sei giovane.
- 4 Mangia secondo una dieta corretta ed equilibrata, come quella mediterranea. È facile e ricordati: mastica sempre lentamente, gustando il cibo. Lo godi di più, ti nutre di più, ne mangi meno e non ingrassi.
- 5 Consuma frutta e verdura tutti i giorni, molto meglio se di stagione. Prendile almeno 3-4 volte al giorno.
- 6 Assumi consapevolmente e con moderazione le bevande alcoliche (compresa la birra) e anche lo zucchero e le bevande zuccherate, fai attenzione all’eccesso di sale (tanto più se sei “anta”).
- 7 Dopo aver mangiato, aspetta un po’ prima di fare sport. Un’ora è sufficiente se mangi soprattutto pane e pasta; due-tre se mangi soprattutto proteine; quattro se mangi soprattutto (si spera di no!) grassi. Gli alcolici rendono il movimento non coordinato, meno preciso e la forza e la vista si riducono, meglio evitarli.
- 8 Evita il tabacco sempre e comunque, uccide il tuo corpo e le tue prestazioni, tutte!
- 9 Considera che l’acqua minerale è il miglior “integratore” - non solo di liquidi, ovviamente, ma anche di tanti oligoelementi - e che la trasmissione nervosa indispensabile per la contrazione del muscolo avviene nei nervi solo grazie a un delicato equilibrio di sodio, potassio, ecc.

10 È importante mantenere l’organismo idratato per sentirsi in forma. Sei fatto al 70% di acqua e il sangue la contiene per il 78%. Devi ricambiarla in continuazione: tanta ne entra, tanta ne esce. E le scorie se ne vanno.

11 Bevi almeno 1,5/2 litri di acqua al giorno per mantenere sempre una corretta idratazione. Non aspettare lo stimolo della sete, soprattutto se sei “anta”. La vecchia regola della nonna dei 6-8 bicchieri al giorno, distribuiti nella giornata, è sempre valida. Urine chiare e non cariche sono una spia di benessere.

12 L’acqua aiuta il muscolo, che lo costituisce per la maggior parte, e i sali minerali che essa contiene entrano nel complesso gioco della contrazione muscolare e nella trasmissione dell’impulso nervoso a livello della placca neuromuscolare.

13 Introduci se puoi, nella tua dieta, un’acqua minerale bicarbonato-calcica (lo trovi indicato sull’etichetta), carica al punto giusto di bicarbonato, sodio e calcio per migliorare la prestazione sportiva in allenamento e in gara. Inoltre contrasti un po’ l’acido lattico che si produce nello sforzo. Un falso mito da sfatare è credere che assumendo un’acqua a residuo fisso molto basso si sia avvantaggiati nell’affrontare la pratica sportiva mentre invece l’acqua che si introduce deve fornire, come già detto, i minerali da integrare.

14 Per prevenire la disidratazione mentre fai sport, ricorda di bere prima, durante e dopo l’attività fisica. Se lo sforzo è prolungato, piuttosto intenso, fa caldo, e sudi, è un disastro se non bevi abbastanza. La prestazione si riduce: come fai a portare l’ossigeno al muscolo se il sangue si riduce di volume perché perdi liquidi e non bevi?

15 Rispetta le tue esigenze di riposo notturno dormendo almeno otto ore per notte. Lo sport e la corretta alimentazione favoriscono il buon sonno. E senza sonno... come fai a seguire le regole 1 e 2?

