



Alimentazione e allenamento ai tempi della COVID-19

Dott. Emanuele Triberti
Biologo Nutrizionista

Dott. Mattia Contin
Dott. in Scienze Motorie



TRIBERTI EMANUELE
Biologo nutrizionista



Alimentazione e allenamento ai tempi della COVID-19

1	Note legali	1
2	Tutti i diritti riservati	1
3	A proposito degli autori	2
4	Alimentazione ai tempi della COVID-19	4
4.1	Alimentazione e sistema immunitario: facciamo chiarezza	5
4.1.1	Bilancio energetico	5
4.1.2	Glutamina, arginina e taurina	5
4.1.3	Omega-3	6
4.1.4	Vitamine D, A, C ed E	6
4.1.5	Zinco e selenio	7
4.2	Alimentazione e COVID-19: devo cambiare qualcosa nella mia dieta?	8
4.2.1	Pillole di sana alimentazione	8
4.2.1.1	Colazione	8
4.2.1.2	Spuntini	8
4.2.1.3	Pranzo e cena	9
4.2.2	Acqua	9
4.2.3	Alimentazione ed esercizio fisico	10
5	Allenamento ai tempi della COVID-19	11
5.1	Importanza dell'attività fisica per mantenere un buono stato di salute	11
5.1.1	Attività fisica e sistema immunitario	11
5.2	E ora che sono a casa come mi alleno?	13
6	Approfondimenti	14
7	Bibliografia	15

1 Note legali

Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e non sostituisce in nessun modo il parere medico o di altro professionista qualificato. Gli autori non si assumono nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

Gli autori si riservano il diritto di aggiornare o modificare il contenuto in funzione delle nuove evidenze che saranno disponibili nel tempo.

2 Tutti i diritti riservati

Puoi distribuire questo documento in formato PDF ai tuoi amici, caricarlo sul tuo sito WEB o distribuirlo tramite la tua newsletter o nel tuo blog, a patto di citare gli autori. Al contrario, è vietato modificare o copiare i contenuti per proporli in modo parziale o modificati in altri formati (es. .html, .text, .doc o simili) all'interno di pagine web, newsletter o blog.

3 A proposito degli autori

Emanuele Triberti, classe 1993, dottore in Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana, laureato con lode presso l'Università degli Studi di Torino, abilitato alla professione di Biologo e iscritto all'Ordine Nazionale dei Biologi, Albo, Sez. A, n° matricola AA_083276, esercita la professione di Biologo Nutrizionista presso "La Ginestra. Centro Psicologico e Multiprofessionale" a Caselle Torinese (TO), via Gibellini 95, e "Pharmakeia" a Villanova Canavese, piazza IV novembre n°8. Dopo la laurea ha approfondito e continua ad approfondire il tema della nutrizione e della nutrizione sportiva in particolare tramite svariati corsi di formazione, lo studio e la pratica sul campo.

La mia conoscenza con la nutrizione avviene alle scuole superiori grazie ai corsi di scienze dell'alimentazione. Successivamente, spinto dalla passione per la materia mi sono iscritto a Scienze Biologiche presso l'Università di Torino e successivamente mi sono specializzato in Scienze della Nutrizione Umana. Prima di essere un professionista della nutrizione, sono un appassionato di sport. I miei preferiti sono gli sport di endurance, in particolare il ciclismo e la corsa e il mio sogno è quello di fare un IRONMAN. Ho scoperto, con piacere, che la corretta nutrizione fa la differenza nella vita di tutti i giorni e, forse ancor di più, nella pratica sportiva, specie quando questa diventa di alto livello. Spinto dalla passione, ho scelto di intraprendere questa professione, sicuro del fatto che mi avrebbe dato – e non mi sbagliavo – tanta soddisfazione.

Mattia Contin Classe 1983, mi affaccio al mondo dello sport iniziando nel 2007 la collaborazione con il C'entro Sport e Momenti di Caselle Torinese. Nel 2009 divento parte operativa della gestione occupandomi inizialmente del settore calcio e successivamente della palestra C'entro Forma e Benessere. Nel 2011 mi iscrivo alla facoltà di Scienze Motorie, ottenendo la laurea triennale nel 2014 con una tesi sull'allenamento funzionale. Nello stesso anno proseguo con la laurea magistrale in Scienze dell'Educazione Motoria e delle Attività Adattate ottenendo il titolo nel 2017 con una tesi sulle differenze di genere in ambito motorio sui bambini in età prescolare. Nel 2015 ottengo la qualifica di operatore kinesio taping method KT1/KT2. Nel 2018 fonda la palestra SPAM fitness club con alcuni colleghi. Dal 2015 al 2019 ha insegnato educazione motoria presso alcune scuole dell'infanzia della provincia. Segue regolarmente diversi atleti nella preparazione dell'attività agonistica e nel recupero funzionale da infortuni. Pratico running dal 2010, negli ultimi anni ha trovato la sua vocazione nelle lunghe distanze, partecipando regolarmente a mezze maratone e maratone. Ultimamente mi sono affacciato al triathlon con grande interesse, disputando prima gare di distanza sprint e poi gare olimpiche, fino ad arrivare all'IRONMAN 70.3 nel 2019. Nello stesso

Alimentazione e allenamento ai tempi della COVID-19

anno ho partecipato alla fondazione di una società di triathlon, l'a.s.d. Filmar Triathlon, con la qualifica di tecnico istruttore di primo livello. Mi alleno regolarmente in palestra.

4 Alimentazione ai tempi della COVID-19

L'alimentazione influenza molto più di quanto possiamo immaginare il nostro stato di salute e, questo è bene ricordarlo, è il fattore esterno più "facilmente" modificabile per migliorare o mantenere il nostro stato di salute. Basti pensare all'aria inquinata: non possiamo scegliere di non respirarla o di respirarne di più pulita perché non dipende dalla nostra volontà. Dobbiamo respirare e basta. Al contrario, il cibo che mangiamo possiamo deciderlo noi. Detto questo, non ho quindi dubbi, in quanto Biologo Nutrizionista, che la sana alimentazione possa aiutarci nel mantenimento e nel miglioramento del nostro stato di salute o nel raggiungimento dei nostri obiettivi (es. obiettivi sportivi). Tuttavia, facendo leva su questo corretto concetto, oggi si assiste sempre di più al fiorire di "diete" speciali o integratori alimentari che promettono risultati miracolosi in termini di dimagrimento, di prevenzione o, peggio ancora, di guarigione dalle peggiori malattie.

Come potevamo facilmente aspettarci, anche per la COVID-19, in termini di alimentazione ne sono state dette tante. Si è sentito parlare della vitamina C come panacea di tutti i mali, qualcuno ha detto che i carboidrati "aiuterebbero" il virus e, in ultima ma non per importanza, una professionista della nutrizione è stata denunciata per aver proposto diete utili a prevenire e curare la COVID-19.

In questo breve documento, cercheremo quindi di fare chiarezza sull'argomento. Pensiamo che questo sia fondamentale, specialmente in un momento come questo, dove le fake news possono essere più deleterie che mai.

Un altro problema che abbiamo notato essere più sentito che mai in questo periodo è quello della paura di ingrassare. Qui possiamo rassicurarvi e suggerirvi alcune strategie interessanti per mantenervi in forma durante questo periodo particolare. In primis, come sempre, è bene ascoltarsi. Il nostro corpo ci manda sempre dei segnali che spesso non ascoltiamo come nel caso del reale bisogno di mangiare. Dato il periodo di maggiore sedentarietà dovrebbe essere normale avere meno fame, ma dobbiamo fare i conti con la fame emotiva e con la fame da "noia". È quindi importante sapersi ascoltare per riconoscere quando abbiamo realmente bisogno di mangiare. Oltre a questo, sarà importante cercare di tenersi attivi e un buon modo per farlo sarà seguire le sessioni di allenamento proposte dal dott. Mattia Contin nell'ultimo capitolo.

Buona lettura.

4.1 Alimentazione e sistema immunitario: facciamo chiarezza

L'alimentazione è la nostra fonte di energia e materia. Abbiamo bisogno di alimentarci e, soprattutto, di farlo correttamente per mantenere il nostro organismo in un buono stato di salute e, al mantenimento di un buono stato di salute concorre, naturalmente, anche il nostro sistema immunitario. Il sistema immunitario, in quanto sistema, è molto complesso e il suo funzionamento è condizionato da diversi fattori, tra cui l'alimentazione.

Alcuni fattori nutrizionali che, nel tempo, sono stati dimostrati avere una qualche influenza significativa sul funzionamento del sistema immunitario ci sono e tra questi troviamo il bilancio energetico in generale, la glutammina, l'arginina, gli omega-3, la taurina, le vitamine D, A, C ed E e alcuni minerali come lo zinco e il selenio.

4.1.1 Bilancio energetico

In particolare, il bilancio energetico è l'equilibrio tra entrate e uscite energetiche nel nostro organismo. Le entrate corrispondono al cibo che consumiamo, mentre le uscite all'attività fisica che svolgiamo. Il sistema immunitario funziona bene quando questo bilancio è in pari, ovvero quando mangiamo a sufficienza in funzione dell'attività che svolgiamo (né più, né meno). Quando ci spostiamo da questa condizione andando a mangiare di meno, o di più, del necessario, tra le altre cose, anche il sistema immunitario ne risente e lavora meno bene rendendoci, per esempio, più suscettibili alle infezioni. Naturalmente, questo non accade per una o due giornate in cui non mangiamo correttamente, ma se la condizione si protrae per lungo tempo portando, appunto, a una condizione di malnutrizione che può essere per difetto (sottopeso) o per eccesso (obesità) a seconda che si mangi meno o più del dovuto.

4.1.2 Glutammina, arginina e taurina

Tra gli aminoacidi, la glutammina, l'arginina e la taurina sono le più connesse al funzionamento del sistema immunitario. In particolare, la glutammina è un aminoacido che funge da principale fonte di nutrimento per cellule intestinali e i linfociti (cellule del sistema immunitario). Nel primo caso aiuta a ridurre il passaggio di batteri a livello intestinale proteggendoci da infezioni indesiderate mentre nel secondo caso sembra che aiuti queste cellule del sistema immunitario a svolgere correttamente le loro funzioni. L'arginina è un aminoacido semi-essenziale indispensabile allo sviluppo del timo e dei macrofagi (elementi indispensabili per il sistema immunitario). Diversi studi hanno evidenziato come l'arginina sia coinvolta nei processi di cicatrizzazione, nella sintesi di proteine e nell'attività del timo mostrando quindi un suo ruolo nel funzionamento del sistema immunitario. Infine, la

taurina è un aminoacido essenziale che migliora le capacità antibatteriche dei macrofagi (cellule del sistema immunitario).

4.1.3 Omega-3

Gli omega-3 sono acidi grassi essenziali, ovvero che il nostro organismo non sa produrre e che, pertanto, dobbiamo introdurre con la dieta. Un aspetto importante nella regolazione della risposta immunitaria è il rapporto omega-3/omega-6. Semplificando molto, possiamo dire che gli omega-3 hanno un effetto anti-infiammatorio che potrebbe portare a soppressione del sistema immunitario, mentre gli omega-6 hanno un effetto pro-infiammatorio che potrebbe stimolare il sistema immunitario. Leggendo queste righe potrebbe apparire che siano un'arma a doppio taglio. Infatti, se è vero che gli omega-3 possono aiutare a ridurre l'infiammazione che si ritrova in diverse patologie croniche, pare che riducano l'attività del sistema immunitario, cosa non gradita nel caso di un'infezione. D'altra parte, gli omega-6 appaiono avere un ruolo opposto: stimolazione dell'infiammazione (aspetto non gradito per le patologie croniche) e, di conseguenza, stimolazione del sistema immunitario (aspetto gradito nella risposta alle infezioni). Naturalmente, con la sola dieta è difficile sbilanciarsi verso un effetto piuttosto che un altro. Questo potrebbe avvenire però nel caso in cui si dovessero usare integratori alimentari in modo smodato e senza criterio. Come spesso accade in nutrizione, la giusta via è quella di mezzo e il risultato ottimale si ottiene mangiando in maniera bilanciata. In questo modo è possibile prendere tutti benefici da questi preziosi elementi, senza correre rischi.

4.1.4 Vitamine D, A, C ed E

Le vitamine giocano un ruolo importante nella regolazione del sistema immunitario e nel suo buon funzionamento. Partendo dalla vitamina D, questa sembra avere un'attività modulante sul sistema immunitario (sue carenze sono state riscontrate nelle patologie auto-immuni), la vitamina A si comporta come anti-infiammatorio e come modulante del sistema immunitario (carenze di questa vitamina sono associate a maggiore mortalità per infezioni gastrointestinali e respiratorie, mentre sembra che un corretto stato di questa vitamina sia associato a una migliore sintomatologia per quanto riguarda le malattie autoimmuni e l'infiammazione), la vitamina C è un potente antiossidante e, tra le altre funzioni, contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario (un deficit di vitamina C porta a una maggiore suscettibilità alle infezioni) e, infine, un buono stato della vitamina E contribuisce a una risposta ottimale del sistema immunitario alle malattie infettive.

4.1.5 Zinco e selenio

Lo zinco ha un ruolo importante nel corretto funzionamento del sistema immunitario e la sua carenza può portare a maggiore suscettibilità alle infezioni. Un altro minerale importante per il funzionamento del sistema immunitario è il selenio. Una sua carenza si associa a una minore produzione di anticorpi e a una minore efficienza delle cellule del sistema immunitario.

4.2 Alimentazione e COVID-19: devo cambiare qualcosa nella mia dieta?

E ora veniamo alla pratica e alla domanda che in tanti sembrano farsi. Devo cambiare qualcosa nella mia alimentazione ora che c'è questa nuova malattia infettiva in giro?

La risposta è semplice. Se la tua dieta era varia e bilanciata prima, allora no. Al contrario, se la tua alimentazione non lo fosse, sarebbe meglio cogliere la palla al balzo per migliorarla. Ma non per il coronavirus, per te. Infatti, e qui ci tengo particolarmente a precisarlo, **non esiste una dieta in grado di prevenire o curare la COVID-19**. Se sono dunque assolutamente comprovati i benefici dell'alimentazione sul mantenimento della risposta immunitaria, non ha invece senso parlare di "aumento dell'immunità", concetto abusato dal marketing, ma scientificamente poco valido.

4.2.1 Pillole di sana alimentazione

Vediamo dunque i principi generali per una sana alimentazione. In generale, la dieta tipo potrebbe essere composta da cinque pasti (colazione, spuntino metà mattina, pranzo, spuntino metà pomeriggio, cena), contenere tre porzioni di verdura e due di frutta ogni giorno ed essere il più possibile varia per garantirsi l'assunzione di tutti i nutrienti necessari.

4.2.1.1 Colazione

La colazione è davvero un pasto importante. Ci permette di iniziare al meglio la giornata, oltre ad essere il momento della giornata dove possiamo mangiare di più. Secondo le linee guida, la colazione dovrebbe rappresentare il 20% della quota energetica che assumiamo nella giornata. Può essere dolce o salata a seconda di che cosa uno preferisce, ma con qualche accorgimento: 1) limitare gli zuccheri semplici il più possibile e 2) limitare gli affettati nel caso in cui si scelga la colazione salata. Una colazione tipo potrebbe essere composta da una parte liquida, rappresentata, per esempio, da tè, latte o yogurt, e da una parte solida, rappresentata, per esempio, da pane, cereali, fette biscottate. A questi ultimi alimenti, in base ai gusti e alle necessità, è possibile abbinare della marmellata, della crema di nocciole (100% nocciole) o, per chi preferisce il salato, dell'affettato magro, del formaggio o un uovo, naturalmente, senza eccedere con questi ultimi alimenti, affettato in particolare dal momento che fa parte di quella categoria di alimenti "conservati" di cui è bene moderare il consumo.

4.2.1.2 Spuntini

Gli spuntini sono un momento, a parer mio, a cui non si può rinunciare. Farli ha diversi vantaggi tra cui non arrivare ai pasti principali con troppa fame e, vantaggio non da poco, la possibilità di

prenderci una piacevole pausa da quello che si sta facendo per ripartire ricaricati. Lo spuntino può essere molto diverso in base ai gusti della persona. Gli accorgimenti principali sono quelli di limitare i prodotti industriali e gli zuccheri. Alcuni esempi pratici potrebbero essere yogurt bianco con un frutto, yogurt bianco con mandorle/noci, mandorle/noci con un pezzetto di parmigiano, un pacchetto di cracker/grissini con un frutto, una fettina di pane con della ricotta o una fettina di pane con pomodoro a mo' di bruschetta. Questi sono alcuni esempi pensati per far comprendere in che cosa consista uno spuntino sano e potrebbero essere modificati e scambiati tra loro a seconda delle necessità e dei gusti.

4.2.1.3 Pranzo e cena

Il pranzo e la cena sono i pasti principali e, in linea di massima, non andrebbero mai saltati. Sottolineo "in linea di massima" perché, come tutto quanto indicato in questo piccolo documento, anche questa è una nozione generale di sana alimentazione e potrebbe non essere valida per condizioni particolari. Ad ogni modo, il pranzo e la cena dovrebbero essere sempre completi con primo piatto (pasta, riso, pane, patate, farro o altro cereale), secondo (carne, pesce, uova, formaggio o legumi) e verdura. In questo modo il pasto sarà completo, saziante e appagante. Naturalmente, essendo vicino al momento in cui andremo a letto, sarà bene che la cena sia più leggera del pranzo per favorire il sonno. Riguardo alla frequenza con cui consumare i vari piatti, alcuni consigli di massima sono quello di consumare almeno una volta a settimana i legumi, almeno un paio di volte a settimana il pesce e di limitare l'affettato a non più di due volte a settimana. Per migliorare il senso di sazietà ai pasti, potrebbe essere utile fare il pasto al contrario: partire con la verdura per poi andare sul secondo e, infine, sul primo piatto.

4.2.2 Acqua

L'acqua, spesso dimenticata, è fondamentale per il nostro stato di salute. La disidratazione, infatti, porta a calo dell'attenzione, stanchezza e, nel caso di attività sportiva, a un calo della prestazione e a un maggiore rischio di infortuni. L'acqua è, infatti, fondamentale per tutte le reazioni che avvengono nel nostro corpo. Normalmente si consiglia di bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, numero che troppo spesso non viene nemmeno lontanamente raggiunto. In realtà, è abbastanza semplice: considerando che un bicchiere contiene circa 200ml di acqua, basterà bere un bicchiere di acqua a colazione, uno agli spuntini e due ai pasti principali (sette bicchieri per un totale di 1,4 litri). A questi aggiungiamo, per esempio, il tè consumato a colazione ed è fatta.

4.2.3 Alimentazione ed esercizio fisico

In questo documento ci tengo a dare due indicazioni in particolare sull'alimentazione in relazione all'attività fisica. Per maggiori informazioni su questo tema, ti invito a seguire la mia pagina Facebook ([@tribertinutrizione](#)) e il mio profilo Instagram ([@tribertinutrizione](#)).

Molto sinteticamente, se si vuole fare esercizio fisico dopo un pasto, è bene che questo sia leggero, facilmente digeribile, con dei carboidrati e fatto sufficientemente prima (solitamente si consigliano un paio d'ore, ma vedremo i vari casi in altra sede). Per quanto riguarda il pasto post allenamento, se si è in prossimità del pranzo o della cena, questi, essendo pasti completi, vanno benissimo. In situazioni differenti andrà fatto uno spuntino come quelli descritti in cui trovare sia fonti di carboidrati che di proteine.

5 Allenamento ai tempi della COVID-19

5.1 Importanza dell'attività fisica per mantenere un buono stato di salute

È ormai superfluo continuare a sottolineare quanto l'attività fisica regolare sia fondamentale per ottenere un buono stato di salute. La letteratura scientifica ha riempito le enciclopedie sui benefici che l'esercizio regolare ha su diverse patologie, partendo da semplici problemi pressori o circolatori fino ad arrivare a patologie ben più gravi come diabete e sindrome metabolica.

Ecco cosa ci dice l'organizzazione mondiale per la sanità in proposito:

“L'OMS raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata. Le raccomandazioni attuali insistono sui benefici per la salute di un'attività a intensità moderata e sul fatto che i livelli consigliati possono essere accumulati esercitandosi per intervalli relativamente brevi di tempo. Bambini e giovani dovrebbero praticare un totale di almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, da moderata a intensa. Praticare livelli superiori di attività fisica può con ogni probabilità comportare ulteriori benefici per la salute, in età sia adulta che infantile. Chi è attualmente inattivo dovrebbe mirare a soddisfare queste raccomandazioni. In ciascun caso, è dimostrato che anche piccole dosi di attività fisica sono preferibili a nessuna. A chi è impossibilitato per motivi di salute a praticare le quantità di attività consigliate, si raccomanda di mantenersi fisicamente attivo nei limiti delle proprie capacità e condizioni, anche attraverso attività a bassa intensità. Le recenti ricerche suggeriscono inoltre che sarebbe bene ridurre i lunghi periodi di sedentarietà, come lavorare seduti o guardare la televisione, poiché potrebbero costituire un fattore di rischio a sé per la salute, a prescindere da quanta attività si pratici in generale. Per gli anziani, soprattutto, l'attività fisica è importante a mantenere il tono muscolare e un buon equilibrio, prevenendo in particolare le cadute”

5.1.1 Attività fisica e sistema immunitario

Ecco un argomento molto spinoso: si è parlato molto in queste settimane della cosiddetta “open window”, cioè l'abbassamento delle difese immunitarie in seguito ad attività fisica estremamente intensa, e lo si è fatto riferendosi principalmente al “paziente1”, il primo malato conosciuto di COVID-19 in Italia, giovane e sportivo. Nelle settimane prima del suo ricovero, il paziente 1 aveva preso parte a due gare podistiche distanti 9 giorni una dall'altra, per cui l'associazione abbassamento difese immunitarie-attività fisica è arrivata abbastanza automaticamente. Ma facciamo un passo indietro e andiamo a vedere che cosa ci dice la letteratura scientifica.

Per prima cosa, gli studi in merito sono molti e contrastanti: sono state riscontrate diminuzione delle immunoglobuline in alcuni sportivi e quindi una minor efficienza del sistema immunitario nelle ore immediatamente successive ad uno sforzo prolungato e intenso mentre non sono stati valutati cambiamenti significativi in altri atleti e gruppi di controllo. Tutto ciò perché questa componente è fortemente influenzata da altri parametri (come ad esempio la disponibilità dei micronutrienti come le vitamine e quindi l'alimentazione in generale)

In secondo luogo, tutti gli studi sono concordi nell'associare un miglioramento del sistema immunitario associato ad una moderata attività fisica quotidiana.

Partendo da questi due presupposti, come possiamo regolarci? Intanto, cominciamo a dare dei numeri: nonostante la durata e l'intensità siano completamente soggettivi, possiamo regolarci impostando come durata consigliata per la nostra attività fisica un'ora al massimo.

Perché un'ora? Cominciamo col dire che se l'intensità è buona, un'ora di allenamento può essere più che sufficiente per qualsiasi sportivo non professionista.

Quindi, come possiamo regolare l'intensità?

In due modi principali: valutando il battito cardiaco nel caso in cui il mio sforzo sia di tipo aerobico e regolare (corsa sul tappeto o pedalata sui rulli), utilizzando la seppur grossolana ma comunque indicativa formula del valore massimo $220 - \text{l'età}$ e mantenendo il nostro sforzo tra il 70% e il 80% del valore ottenuto. Esempio: individuo di 45 anni, corsa su tappeto; $220 - 45 = 175$, cioè un'attività tra i 130 e i 140 battiti per minuto.

Nel caso invece di un'attività cosiddetta "a circuito", dove per definizione il cuore sale e scende repentinamente a seconda dello sforzo, possiamo utilizzare la scala dello sforzo di Borg, dove la percezione dello sforzo è calcolata su una scala numerica da 6 a 20, sempre in relazione al battito cardiaco. Immaginando l'ultimo blocco di 5 numeri, dal 15 al 20, come da "pesante" a "molto pesante", dovremmo cercare di non superare mai il 16.

5.2 E ora che sono a casa come mi alleno?

Ed eccoci arrivati dalla teoria alla pratica; in questo caso, ciò che posso mostrarvi è senza dubbio più efficace di ciò che posso scrivervi. Per cui vi rimando al mio canale YouTube che vi linko in calce, ove potrete trovare numerosi video tra cui:

- allenamenti a circuito;
- allenamenti specifici per Core Stability e postura;
- allenamenti con piccoli attrezzi o tutorial per la loro fabbricazione con oggetti reperibili comunemente in casa;
- esercizi di stretching.

Potete anche integrare i video l'uno con l'altro, unendo un allenamento a circuito con uno di core Stability, finendo la seduta con dieci minuti di stretching. Ogni video è correlato di commenti e spiegazioni, che potete integrare voi stessi in forma di domanda tramite i commenti, sarò lieto di rispondervi. Vi invito a iscrivermi al canale YouTube per le novità, a seguire il profilo Instagram [m_c_coach](#) e il mio blog personale <http://www.mccoach.it/>.

Clicca [QUI](#), o scansiona il QR Code di seguito, per accedere al canale YouTube dove potrai trovare tutti i video a tua disposizione.



6 Approfondimenti

Se questo contenuto ti è piaciuto e vuoi approfondire tematiche inerenti a nutrizione e sport, di seguito lasciamo i collegamenti ai nostri profili social. Per accedere basterà cliccare sul link o scansionare il QR Code.



Profilo Instagram del Dott. Emanuele Triberti. Clicca [QUI](#) o scansiona il QR Code per visualizzarlo



Profilo Facebook del Dott. Emanuele Triberti. Clicca [QUI](#) o scansiona il QR Code per visualizzarlo



Profilo Facebook del Dott. Mattia Contin. Clicca [QUI](#) o scansiona il QR Code per visualizzarlo



Blog del Dott. Mattia Contin. Clicca [QUI](#) o scansiona il QR Code per visualizzarlo



Canale YouTube del Dott. Mattia Contin. Clicca [QUI](#) o scansiona il QR Code per visualizzarlo

7 Bibliografia

1. G. Liguri; 2015; Nutrizione e dietologia: aspetti clinici dell'alimentazione; Zanichelli;
2. SINU; 2014; Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia; SICS;
3. Anitra C, Maggini S.; 2017; Vitamin C and Immune Function; Nutrients; 9; 1211-1236;
4. Ga Y., Nim Han S.; 2018; The Role of Vitamin E in Immunity; Nutrients; 10; 1614-1632;
5. World Health Organization; 2015; Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025.