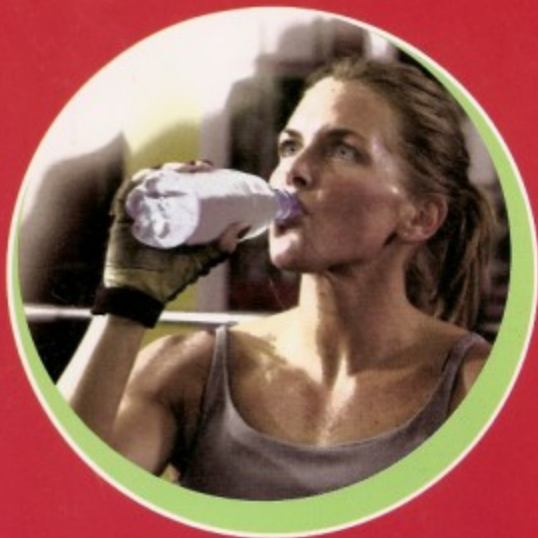


Antonietta PARMENDOLA
Mauro PASCOLINI

MOVIMENTO UMANO E ALIMENTAZIONE

LA SIMBIOSI NECESSARIA



SECONDA EDIZIONE RIVEDUTA E CORRETTA



ASSOCIAZIONE ITALIANA TECNICI DI ATLETICA LEGGERA

PRESENTAZIONE

Tutti sappiamo che dobbiamo mangiare bene, ma spesso non lo facciamo. Sappiamo che il movimento è necessario, fa parte integrante della nostra vita, della salute e (perché no?) della sopravvivenza della specie, ma la nostra moderna società diventa sempre più sedentaria e, nonostante l'evoluzione della medicina (o a causa di essa?), sempre più malata.

Si cammina sempre di meno e l'invasione di strumenti elettrici ed elettronici non aiuta il nostro corpo ad esprimersi come potrebbe e dovrebbe.

L'obesità dilaga ed è stata ormai riconosciuta come patologia invalidante.

Tuttavia i nostri figli ingozzano tutto e il contrario di tutto.

Su questo argomento moltissimo è stato già scritto, di questo ne siamo convinti, tuttavia siamo altrettanto consapevoli che in una società in continua e progressivamente geometrica evoluzione (o involuzione?) è necessario ribadire, confermare, smentire, sollecitare, stimolare, aiutare a capire.

È necessario convincere (e convincerci) che benessere significa star bene e acquisire denaro, pertanto una società del benessere che non sta bene diventa un paradosso o se volete una contraddizione in termini.

Dobbiamo anche capire (o ricordare) che star bene con se stessi aiuta a star bene con gli altri e che la nostra serenità non potrà mai essere disgiunta da uno stato di salute soddisfacente.

Pertanto oltre che al nutrimento dobbiamo pensare a muoverci sufficientemente e possibilmente in maniera organizzata.

L'opuscolo offre una panoramica fruibile da tutti per cominciare, anche in età adulta, e si pone come guida-stimolo per chi non ha nessuna preparazione sugli effetti benefici che possono derivare dal movimento organizzato.

Allora dobbiamo modificare (in parte) i nostri comportamenti ed i nostri abituali stili di vita per migliorarne non solo la durata ma anche la qualità.

Vivere per molti anni deve essere un "vivere a lungo" e non un "lungo morire".

La redazione

INDICE

PRESENTAZIONE	4
I CAPITOLO	5
Perchè ci nutriamo	6
Funzione costruttrice	8
Funzione energetica	10
Funzione regolatrice o protettiva	12
Cattive abitudini	16
II CAPITOLO	19
Alimentazione e movimento.....	20
Il movimento e la formazione dell'uomo integrale	24
I primi passi del podista	34
Il consumo calorico attraverso il movimento	40
Alcuni consigli utili	42
Pillole alimentari	45
III CAPITOLO	51
Alimentazione e movimento per i giovanissimi	52
Il codice europeo contro il cancro	57
Combinazioni alimentari	58
Patologie legate all'alimentazione.....	60
Diete.....	63