

# 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 **64 soggetti**, maschi e femmine, di età compresa fra **20 e 30 anni** e impegnati in attività fisica di endurance (48) o di forza (16).

Non possono partecipare a questa ricerca soggetti **fumatori**, **sovrappeso** (BMI > 25) 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 il mese di maggio, al fine di completare il primo periodo di trattamento entro fine giugno/inizio luglio. Il secondo trattamento comincerà invece a settembre, per terminare a fine ottobre/novembre.

**TEST** - All'inizio e alla fine di questi periodi di alimentazione controllata ti sarà richiesto di sottoporci ad un **prelievo di sangue**, la valutazione della tua **composizione corporea**, e a test per valutare variazioni del tuo **stato di forma fisica** (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, i partecipanti verranno forniti alcuni **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 docenti di Scienze Motorie coinvolti nella ricerca (**Prof. Ce'**, **Prof. Doria** e **Prof. Esposito**), oppure manda una mail a: [massimiliano.tucci@unimi.it](mailto:massimiliano.tucci@unimi.it)

