

Quiz: Alimentazione e sport

1 risposta è corretta

1. Quanti liquidi si dovrebbero bere ogni ora di attività sportiva in aggiunta alla quantità giornaliera?

- A) Non sono necessari liquidi aggiuntivi
- B) 0,1 litri di acqua
- C) circa 0,4 – 0,8 l di bevanda sportiva (o acqua se l'attività sportiva dura meno di 1 ora)
- D) Almeno 1,5 litri di succo di frutta

2. Qual è la principale fonte di energia del corpo durante uno sforzo fisico intenso?

- A) I grassi
- B) Le proteine
- C) I carboidrati
- D) Le vitamine

3. Quante porzioni di frutta e verdura si consigliano al giorno?

- A) 1 porzione di verdura e 1 porzione di frutta
- B) 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta
- C) Frutta a volontà, ma nessuna verdura
- D) Solo 1 mela dopo l'allenamento

4. Cosa si intende per «carboloading» prima di una competizione?

- A) Bere frullati proteici subito prima della partenza
- B) Il reintegro mirato delle riserve di carboidrati nei giorni precedenti la competizione
- C) Evitare completamente i carboidrati prima dell'attività sportiva

- D) Mangiare cibi ricchi di grassi la sera prima

5. Quale percentuale dell'apporto energetico giornaliero totale dovrebbe provenire dai carboidrati negli atleti?

- A) Dal 10 al 20 %
- B) Dal 25 al 30 %
- C) Dal 50 al 60 %
- D) Dall'80 al 90 %

6. Quali alimenti o sostanze nutritive dovrebbero essere evitati la sera prima di una gara di resistenza?

- A) Pasta e riso
- B) Cibi difficili da digerire e ricchi di grassi (ad es. frittture), nonché verdure che causano flatulenza e cereali integrali
- C) Acqua e succhi di frutta
- D) Pane bianco con miele

7. Perché è importante consumare un pasto rigenerante equilibrato (carboidrati + proteine) subito dopo l'allenamento?

- A) Per arrestare la crescita muscolare
- B) Per abbreviare la fase di recupero e ridurre il rischio di infezioni
- C) Perché dopo l'attività fisica il corpo non brucia più energia
- D) Per raddoppiare immediatamente la percentuale di grasso corporeo