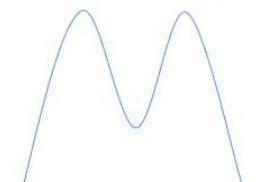


# Un pesce fuor d'acqua: Alimentazione di segnale in un mondo che va veloce

GIOVANNA GHIANI

Medicina di Segnale |



Dieta GIFT

Gradualità Individualità Flessibilità Tono



UNICA

UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI CAGLIARI

## XXI CONVEGNO DI MEDICINA DI SEGNALE

BOLOGNA 15 - 16 MARZO 2025 LIVING PLACE HOTEL



+ La pratica medica odierna, tra medicalizzazione degli stati di salute e medicina difensiva, ci ha reso tutti malati e bisognosi di farmaci e ricoveri. E i medici per primi, ignorando spesso il valore di alimentazione e stile di vita, non fanno altro che sopprimere i sintomi, cronicizzando ogni patologia.

\* Perchè oggi siamo tutti malati?

Una risposta complessa che cercheremo insieme a Bologna, provando tutti a fare un passo indietro perché la medicina non sia più fabbrica di malati ma strumento di prevenzione e di salute

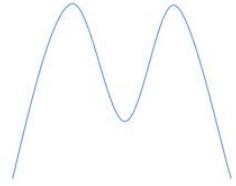
Vi aspettiamo,  
Luca Speciani

MEDICINA E SALUTE  
**TUTTI  
MALATI?**  
E SE FACESSIMO  
UN PASSO INDIETRO?

L'altra  
medicina  
MAGAZINE

I dettagli e form iscrizione da scaricare su [WWW.LALTRAMEDICINA.IT](http://WWW.LALTRAMEDICINA.IT)  
Intanto prendete nota e per qualsiasi informazione contattare r.cisternino@editorialecec.com

Medicina di Segnale



UNICA

UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI CAGLIARI

Good food choices will not make a mediocre athlete into a champion, but poor food choices may prevent the potential champion from releasing his/her potential

Dieta GIFT

Gradualità Individualità Flessibilità Tono



# LA PRESTAZIONE NEL CALCIO \*



- Allenamento
- Talento
- Energia
- Composizione Corporea

\* a lungo termine



# ALIMENTAZIONE DI SEGNALE E CALCIO

ADEGUATEZZA - QUALITÀ

COMPOSIZIONE CORPOREA

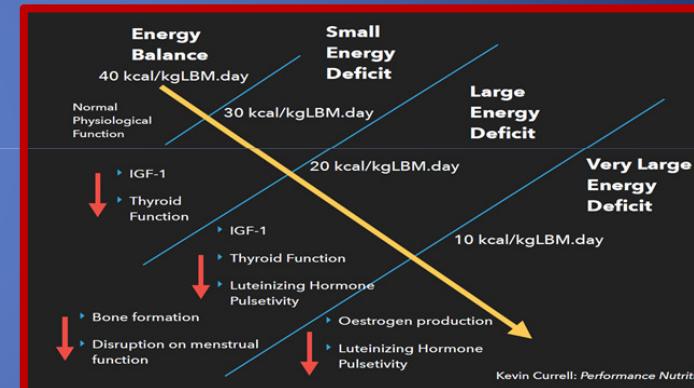
RIPRISTINO

CONTROLLO DELL'OSSIDAZIONE  
E DELL'INFIAMMAZIONE

CORRETTA IDRATAZIONE

GESTIONE DELLA GARA

INDIVIDUALITÀ



Collins et al. UEFA expert group statement on nutrition in elite football. Current evidence to inform practical recommendations and guide future research. Br J Sports Med. 2021 Apr;55(8):416. doi: 10.1136/bjsports-2019-101961. Epub 2020 Oct 23. PMID: 33097528.

**UNICA**

UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI CAGLIARI



# IL CALCIO NON È UN GIOCO

Il calcio professionistico è uno sport/spettacolo con regole ferree fatte di disciplina e gerarchie ben precise, è un mondo in cui tanti professionisti (tante squadre dentro la squadra) lavorano per garantire il risultato desiderato che dipenderà da molti altri fattori.



## MA NON SOLO

È un mondo che va molto velocemente, spesso sembra impossibile trovare un compromesso con la medicina di segnale, talmente tanti sono gli elementi da conciliare (farmaci, integratori spesso poco utili, sponsor, agenti)



# E QUINDI?!

UNICA

UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI CAGLIARI

Tutte queste difficoltà mi hanno motivato nel cercare spazi “alternativi” per aiutare a mio modo, secondo i dettami dell’alimentazione di segnale. Tengo un costante contatto con la cucina, un controllo regolare delle composizioni corporee e un rapporto individuale con gli atleti, e non smetto di predicare.

CONVEGNO  
DI MEDICINA  
DI SEGNALE  
2020 LIVING PLACE HOTEL



# E poi c'è la PARTITA

UNICA

UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI CAGLIARI

La partita è il culmine di tutto il lavoro, di tutta la tensione e di tutta la “sacralità” del calcio. E’ importante che ciascun membro di tutti i team che supportano la squadra diano il massimo. Io preparo l’integrazione personalizzata pre durante e post gara prestando particolare attenzione all’individualità di ciascun atleta.





**GRAZIE**

**BENCHÉ NASCIAMO CON UNA  
SCATOLA DI CERINI DENTRO DI  
NOI, NON POSSIAMO  
ACCENDERLI DA SOLI,  
ABBIAMO BISOGNO DI  
OSSIGENO E DELL'AIUTO DI  
UNA CANDELA\***

\*Laura Esquivel, Dolce come il cioccolato