**Riassunto**

La presente tesi ha inteso effettuare una valutazione dello stato di nutrizione e di idratazione in nuotatori Master partecipanti ai campionati nazionali italiani, organizzati dalle federazioni sportive del CONI nell’anno sportivo 2016/2017, ai fini dell’ottenimento di un database derivato dalla classe in esame, in un campione di sportivi Master, poco o per nulla approcciati da un punto di vista scientifico, ed i cui programmi di allenamento e le prestazioni fisiche risultano essere, al contrario, vicine a quelle di atleti professionisti. I risultati ottenuti sono poi stati confrontati con i dati relativi ai soggetti, di pari età rispetto al campione esaminato, che praticano attività amatoriale denominati in questo lavoro di tesi come Amatori.   
A tal fine, la ricerca è stata condotta su un campione di 40 soggetti, divisi in due gruppi (Master e Amatori) di sesso maschile, con età compresa tra 30 e 50 anni.   
I Master praticano una quantità di attività fisica, in termini di frequenza, durata e intensità della seduta di allenamento, maggiore degli Amatori.   
Lo stato nutrizionale e di idratazione sono stati valutati mediante una procedura strutturata che utilizza in combinazione dati provenienti da:

* Anamnesi;
* Esame obiettivo;
* Indagini nutrizionali;
* Questionari relativi alla qualità e quantità di bevande;
* Raccolta dati antropometrici;
* Bioimpedenza;

I due gruppi sono omogenei per età e statura.

L’analisi dei risultati ha messo in evidenza differenze antropometriche e bioimpedenziometriche tra i due gruppi esaminati.

I valori medi delle variabili antropometriche (BMI, circonferenza vita, circonferenza fianchi e rapporto vita-fianchi) risultano superiori nei nuotatori Amatori; inoltre, i nuotatori Master registrano valori di massa magra (FFM) mediamente più elevati e presentano valori in media inferiori di massa grassa (FM).

Relativamente allo stato di idratazione misurato con esame impedenziometrico, il contenuto di acqua corporea totale (TBW) è mediamente inferiore nei nuotatori Master.

I due gruppi mostrano un diverso metabolismo basale, che risulta superiore nel gruppo dei Master, (MB: 1950±152,3 vs 1750±161,15, p<0,03).

I nuotatori Master hanno valori mediamente inferiori di pressione arteriosa: pressione sistolica: 115±11,3mmHg vs 118±10,2 mmHg, p<0,02

pressione diastolica: 75±10,4mmHg vs 80±10,2 mmHg, p<0,02).

Lo studio, mediante anamnesi alimentare con FFQ, ha evidenziato un apporto calorico giornaliero medio di 2357 e 1957 kcal rispettivamente nel gruppo Master e nel gruppo Fitness, con un disequilibrio dei singoli nutrienti maggiormente accentuato nei nuotatori Fitness.

Le medie giornaliere dei nutrienti sono state confrontate con i valori di riferimento riportati dai Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN SINU 2014). Dall’analisi dei dati è emerso che il campione esaminato mediamente rispetta le raccomandazioni nutrizionali riportate dai LARN riguardanti le percentuali glucidiche e lipidiche. L’apporto proteico è leggermente superiore ma il superamento dell’assunzione raccomandata per la popolazione generale è giustificato dall’aumento del dispendio energetico dovuto all’intensa attività fisica praticata.

Entrambi i gruppi mostrano un apporto di zuccheri semplici leggermente più alto del valore massimo consigliato dalle raccomandazioni.

Tanto i nuotatori Master quanto i nuotatori Amatori rispettano in media le raccomandazioni nutrizionali per acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi mentre l’apporto di acidi grassi saturi supera di poco il limite superiore dell’intervallo di introduzione nei nuotatori Amatori.

In relazione alle abitudini relative all’utilizzo delle bevande sportive e non, gli atleti Master mostrano una attenzione maggiore alla qualità dell’integrazione utilizzata e nella scelta dei tempi di utilizzo.

In conclusione, i dati rilevati sono confortanti nell’indicare che la regolare pratica sportiva provoca un positivo effetto sulla composizione corporea. Questo fenomeno è più evidente nel gruppo Master che nel gruppo di controllo Amatore. Il presente studio suggerisce, quindi, l’esistenza di una relazione lineare tra quantità di attività fisica e miglioramento dei parametri dello stato nutrizionale; inoltre, i dati confermano che gli sportivi posseggono nozioni sufficienti sulla qualità degli alimenti e sui modelli salutari di riferimento. Infatti, dall’analisi dei risultati è emerso che l’adesione alle raccomandazioni nutrizionali è piuttosto soddisfacente, meno che per l’apporto di carboidrati semplici e acidi grassi saturi.