



## alimentazione corretta per lo sportivo

### 📍 Mappa



Il Dottor Oscar Lucio Leone svolge la sua attività come libero professionista a Rho (Milano).

Da oltre trent'anni si dedica al trattamento delle malattie della nutrizione presso il suo Ambulatorio di Dietologia. Il suo approccio al Paziente in sovrappeso è multidisciplinare, contemporaneamente medico, psicologico e nutrizionale. Medico perché sovrappeso e obesità sono patologie che si interfacciano con altre patologie conseguenziali; psicologico perché il Paziente che affronta un percorso dietologico deve essere sostenuto anche da un punto di vista emotivo; nutrizionale perché lo scopo della terapia è la risoluzione del problema peso attraverso un'educazione e un controllo dell'alimentazione. E' stato ospite fisso di una rubrica di divulgazione medico internistica presso Radio Reporter di Milano; viene consultato come esperto di problematiche medico nutrizionali da testate a diffusione regionale. Per esigenze professionali e personali ha seguito Corsi di Aggiornamento e Perfezionamento post-Universitari sui più svariati temi di Medicina, Chirurgia e Nutrizione acquisendo informazioni e abilità che gli hanno permesso di gestire con successo tutta la sua vita professionale. Presso il suo studio e in altre sedi tiene Corsi di Alimentazione dell'età evolutiva, adulta, senile, in condizioni patologiche (ipertensione arteriosa, diabete, dislipidemie, epatopatie, insufficienza renale, calcolosi biliare, calcolosi renale) e fisiologiche particolari (gravidanza, allattamento, sport).

### 📄 Descrizione

L'alimentazione corretta per lo sportivo rappresenta un elemento fondamentale per chi pratica attività fisica a qualsiasi livello. A Milano, il Dott. Oscar Lucio Leone si distingue come punto di riferimento per atleti professionisti e amatori che desiderano ottimizzare le proprie prestazioni attraverso un regime alimentare personalizzato. La nutrizione sportiva richiede conoscenze specifiche e un approccio scientifico che tenga conto delle esigenze individuali dell'atleta, del tipo di attività praticata e degli obiettivi da raggiungere. I vantaggi di una consulenza nutrizionale specializzata per sportivi Affidarsi a un esperto in nutrizione sportiva come il Dott. Oscar Lucio Leone offre numerosi vantaggi rispetto a seguirne diete generiche o consigli non personalizzati. Il professionista milanese propone percorsi nutrizionali studiati su misura che garantiscono: \* Piani alimentari calibrati sulle specifiche esigenze metaboliche dell'atleta \* Strategie nutrizionali pre, durante e post allenamento/gara \* Integrazione mirata solo quando necessaria e scientificamente supportata \* Monitoraggio costante dei risultati con adeguamenti progressivi del piano La differenza sostanziale rispetto ad approcci standardizzati sta proprio nella personalizzazione: il metabolismo di ogni sportivo risponde in modo differente agli stimoli dell'allenamento e dell'alimentazione. Il Dott. Leone utilizza metodologie avanzate per valutare la composizione corporea e le caratteristiche metaboliche individuali, garantendo risultati concreti e duraturi nel tempo. Come funziona un percorso di nutrizione sportiva professionale Un corretto programma di alimentazione per lo sportivo segue fasi precise e scientificamente validate. Il primo passo consiste in un'approfondita analisi della situazione di partenza, che include valutazione della composizione corporea, anamnesi alimentare e sportiva, e identificazione di eventuali problematiche metaboliche. Successivamente, viene elaborato un piano alimentare personalizzato che tiene conto di: 1 Tipo di sport praticato (resistenza, forza, misto) 2 Frequenza e intensità degli allenamenti 3 Obiettivi specifici (performance, massa muscolare, definizione) 4 Gusti personali e abitudini alimentari 5 Eventuali intolleranze o condizioni particolari Il percorso prevede controlli periodici per valutare i progressi e a

portare le necessarie modifiche al piano. L'educazione alimentare rappresenta una componente essenziale dell'intervento: il Dott. Leone non si limita a fornire schemi alimentari, ma insegna al paziente a comprendere le proprie necessità nutrizionali e a fare scelte consapevoli in autonomia. Metodologia e principi scientifici alla base del percorso nutrizionale. La corretta alimentazione dello sportivo proposta dal Dott. Leone si basa su principi scientifici solidi e costantemente aggiornati. L'approccio si fonda sull'equilibrio tra i macro nutrienti (proteine, carboidrati e grassi) e la corretta tempistica di assunzione rispetto all'attività fisica. Il bilanciamento energetico viene calcolato con precisione considerando il dispendio calorico dell'attività sportiva e il metabolismo basale. Particolare attenzione viene dedicata all'idratazione, aspetto spesso sottovalutato ma determinante per la performance e il recupero. Il metodo utilizzato prevede anche l'analisi della risposta individuale a diversi pattern alimentari, consentendo di identificare la strategia più efficace per ciascun atleta. I piani nutrizionali vengono sviluppati considerando le fasi di preparazione, competizione e recupero, con indicazioni specifiche per ciascun momento. Il professionista mantiene un costante aggiornamento sulle più recenti evidenze scientifiche in ambito di nutrizione sportiva, garantendo approcci all'avanguardia e scientificamente validati. La consulenza del Dott. Oscar Lucio Leone a Milano è particolarmente apprezzata da atleti di diverse discipline che hanno potuto constatare miglioramenti significativi non solo nelle prestazioni, ma anche nel benessere generale e nella qualità del recupero. La consulenza rappresenta un investimento sul proprio potenziale atletico, con benefici che si estendono ben oltre la semplice performance sportiva, influenzando positivamente la salute generale e la qualità della vita.

## **Contatti**

### **DOTT. OSCAR LEONE**

Tel. 3496501697

<http://www.oscarleonenutrizione.com>

Corso Europa, 209, Rho, 20017

Lunedì, Martedì, Giovedì, Venerdì:

15.00 - 20.00 | Mercoledì: 09.00 - 12.30

---