

ALIMENTAZIONE IN ETÀ EVOLUTIVA E NEI BAMBINI CHE PRATICANO SPORT

L'alimentazione, che gioca un ruolo fondamentale nell'età evolutiva, è doppiamente importante quando il bambino pratica sport.

La prevalenza del sovrappeso infantile ed adolescenziale ha raggiunto valori intorno al 30% della popolazione (Tabella 1) e mostra un lento e progressivo incremento negli anni (Tabella 2).

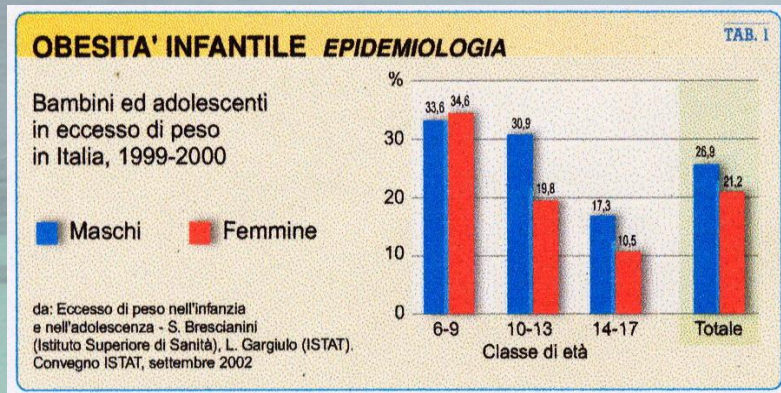


Tabella 1. Eccesso di peso nell'infanzia in Italia nell'infanzia e nell'adolescenza (ISM).

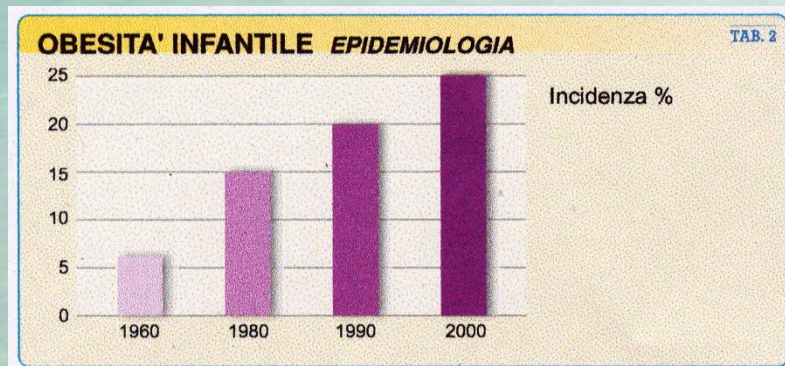
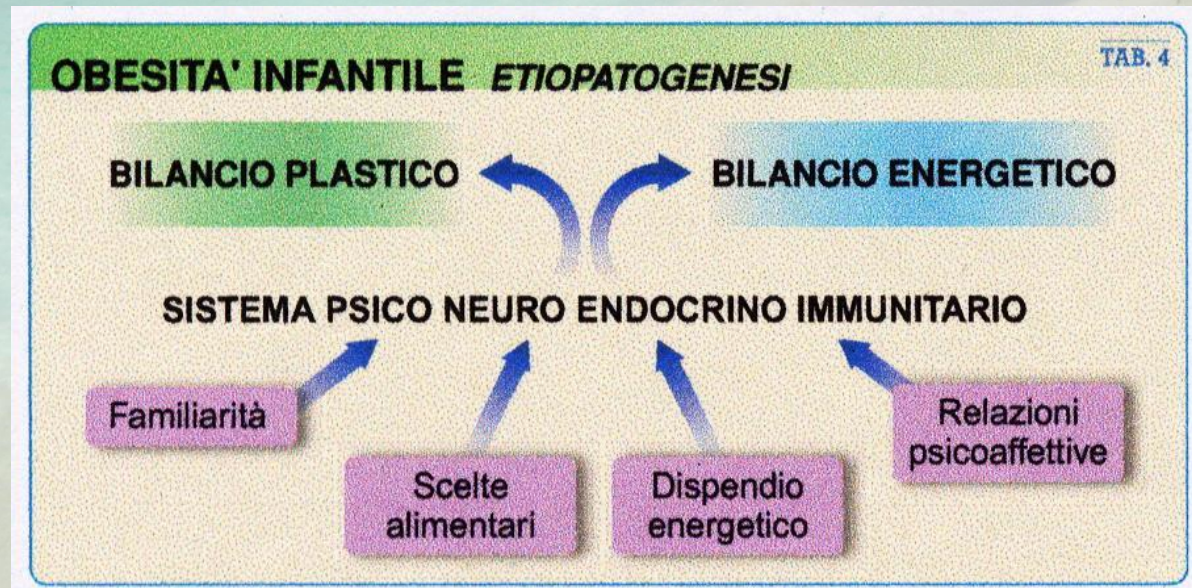


Tabella 2. La crescita dell'obesità infantile dal 1960 al 2000.

Le cause che portano ad un eccesso di peso sono molteplici, l'obesità è una condizione “**multifattoriale**”.

Si mettono su chili per la compartecipazione di più ragioni quali quelle (**Tabella 4**):

- **genetiche (familiari),**
- **metaboliche,**
- **ambientali,**
- **psicosociali.**



In pratica il bambino o adolescente il cui **BMI** (Body Mass Index - **Indice di Massa Corporea**) ad una certa età sia al di sopra dei valori “CUT OFF ” considerati critici, ha elevate probabilità, nell’età adulta, di trovarsi nelle condizioni di **sovrappeso** (BMI >25) o **obesità** (BMI > 30).

BMI = Peso in kilogrammi (Indice di massa corporea)
(Altezza in metri)²

I valori di riferimento sono qui di seguito riportati:

Sottopeso	< = 18.5
Normopeso	18.6 - 24.9
Sovrappeso	25.0 - 29.9
Obesità I° grado	30.0 - 34.9
Obesità II° grado	35.0 - 39.9
Obesità morbigena	> = 40

Possiamo dire – molto semplicisticamente – che si prende peso perché “**si mangia molto**” e/o “**si mangia male**” e/o “**ci si muove poco**”.

Non è necessario “**mangiare tanto**” perché si abbia obesità, ma basta mangiare quel tanto in più rispetto al consumo, che si comincia ad accumulare grasso.

La **sedentarietà** è un problema molto diffuso tra i bambini della nostra società, ed è un problema anche in età adulta.

Fattore ambientale importante è **l'ambiente familiare**:

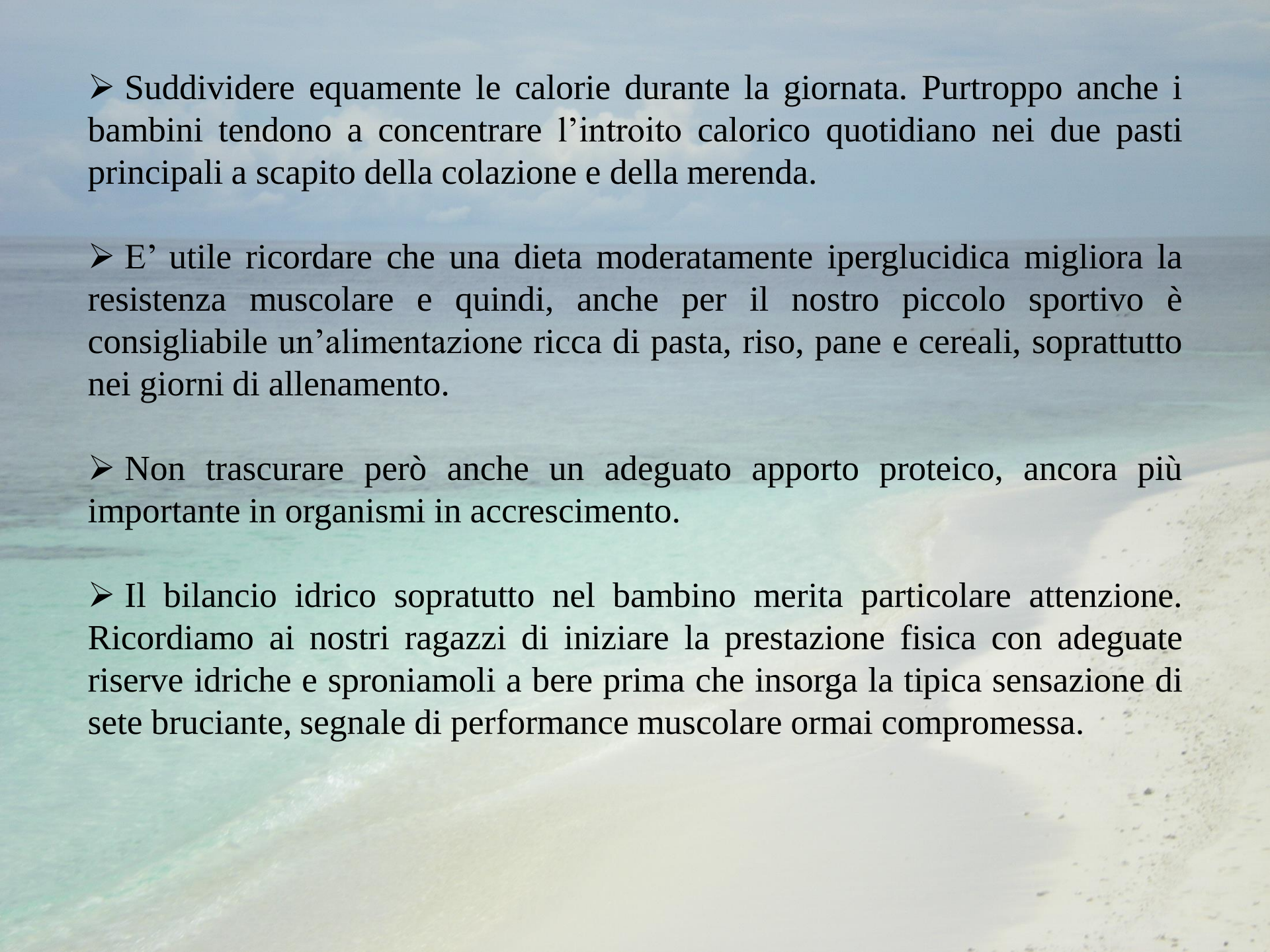
la presenza di genitori obesi (le loro abitudini alimentari, il loro “rapporto” con il cibo),

l'essere figli unici (quindi molto al centro dell'attenzione – coccolati) od il basso livello socio-economico, sono tutti fattori favorenti l'obesità, un cattivo rapporto genitori-figli (figli trascurati, situazione familiare degradata) è un fattore predisponente l'obesità.

L'attività sportiva è fondamentale per aumentare il dispendio energetico e per imparare ad alimentarsi in modo corretto.

Occorre mangiare di tutto un poco.

Anche per il bambino sportivo, una dieta varia che comprenda settimanalmente tutti i principali gruppi alimentari (cereali, latticini, carne, pesce, frutta, verdure, ecc.), è garanzia di alimentazione corretta.

- 
- Suddividere equamente le calorie durante la giornata. Purtroppo anche i bambini tendono a concentrare l'introito calorico quotidiano nei due pasti principali a scapito della colazione e della merenda.
 - E' utile ricordare che una dieta moderatamente iperglucidica migliora la resistenza muscolare e quindi, anche per il nostro piccolo sportivo è consigliabile un'alimentazione ricca di pasta, riso, pane e cereali, soprattutto nei giorni di allenamento.
 - Non trascurare però anche un adeguato apporto proteico, ancora più importante in organismi in accrescimento.
 - Il bilancio idrico soprattutto nel bambino merita particolare attenzione. Ricordiamo ai nostri ragazzi di iniziare la prestazione fisica con adeguate riserve idriche e sproniamoli a bere prima che insorga la tipica sensazione di sete bruciante, segnale di performance muscolare ormai compromessa.

Conclusioni

Queste semplici regole di alimentazione contribuiranno senz'altro a mantenere in massima efficienza l'organismo dei bambini sportivi ma è bene ricordare che il fine ultimo di qualunque attività fisica non è l'exasperazione delle prestazioni fisiche ma il mantenimento di un ottimale stato di salute e di benessere.

Alimentazione durante periodi di allenamento

L'allenamento migliore è quello che consente il massimo rendimento fisico con il minor sfruttamento delle risorse dell'organismo.

Il corpo, adeguatamente nutrito, è in grado di collaborare al massimo senza inopportuni cedimenti e defaillance.

Per questo motivo lo sportivo, soprattutto durante l'allenamento, deve curare in modo particolare la sua alimentazione.

Rifornirsi prima di partire: l'importanza della prima colazione

Dovrebbe fornire circa 1/4 delle calorie della giornata

Non si può uscire di casa, al mattino, senza aver consumato una buona prima colazione perché al risveglio siamo digiuni ormai da almeno 10 ore e quindi l'organismo ha già utilizzato l'energia contenuta negli alimenti della cena ed ha bisogno di un primo rifornimento per affrontare le spese energetiche della mattinata senza dover intaccare le sue preziose riserve di carburante.

Alimentazione durante periodi di allenamento

Se la prima colazione è importante per chiunque, tanto più lo diventa per chi vuole fare dello sport.

Un digiuno troppo prolungato farà perdere attenzione e rendimento a scuola o nell'attività fisica,

Mangiando a casa propria, e non al bar o presso qualche macchinetta che distribuisce merendine e bibite, si possono scegliere dei cibi più sani e più adatti alla nostra salute;

Se si è fatta una buona colazione e magari anche uno spuntino nel corso della mattinata, il pranzo potrà essere più leggero e quindi sarà possibile fare qualsiasi sport senza contravvenire a quella “regola delle tre ore”.

Regola delle 3 ore

La maggior parte degli alimenti rimane per tre ore nello stomaco.

EVITARE QUALSIASI ATTIVITA' SPORTIVA ENTRO 3 ORE DA UN PASTO COMPLETO

3 ore

Regola delle 8 ore

Gli alimenti una volta passati dallo stomaco all'intestino impiegano 8 ore per venire assimilati.

BISOGNA PROGRAMMARE CON CURA L'ALIMENTAZIONE IN VISTA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA

8 ore



Alimentazione durante periodi di allenamento

Cosa e quando mangiare?

Colazione

Il LATTE è la base della prima colazione e devono essere dei documentati motivi di intolleranza per escluderlo dalle proprie abitudini. Si può anche sostituirlo con lo yogurt.

Oltre alla tazza di latte occorrono dei carboidrati di pronto impiego, come se ne possono trovare nel pane, fette biscottate, marmellata o meglio miele. Vanno bene i cereali integrali, i corn-flakes, muesli. Può comprendere oltre al latte anche altri alimenti di natura proteica (uova, prosciutto crudo, bresaola, formaggi, ecc.)

ed infine una frutta o spremuta di frutta.

Da ricordare

*Se nel primo pomeriggio è previsto un allenamento impegnativo **bisogna rinforzare lo spuntino di mezza mattina**, fare un mini-pasto ricco di carboidrati, almeno un'ora prima di cominciare l'attività fisica, e recuperare dopo l'allenamento o la gara, a merenda e poi a cena, con un buon “secondo” e porzioni più abbondanti del solito. **La precedenza, nel recupero, spetta sempre all'acqua e ai carboidrati.***

Alimentazione durante periodi di allenamento

Pranzo

Deve essere caratterizzato da alimenti di facile digeribilità ed assimilazione. Il **primo** piatto può essere rappresentato da **pastasciutta o riso condito con pomodoro, verdura, grana, olio extravergine d'oliva.**

Il **piatto proteico** sarà caratterizzato da **carne o pesce** accompagnati da **abbondante verdura condita con olio d'oliva.**

La frutta può essere consumata lontano dai pasti per evitare processi fermentativi.

Sarebbe anche opportuno bere lontano dai pasti.

Merenda

Possono essere utilizzati **succhi o centrifugati di frutta, miele, the, fette biscottate.**

Cena

Si dovranno privilegiare i **passati di verdura o di legumi** eventualmente con poca pasta o riso seguiti da **abbondanti porzioni di carni o pesce**, con contorni di **verdure crude o cotte.**

Alimentazione durante periodi di allenamento

	Pranzo	Cena
G I O R N O 1	• Buffet di verdure miste. • Pasta al pesto oppure spaghetti con verdure. • Uovo alla coque ben cotto (oppure tonno al naturale con fagioli o ceci lessati e pomodori). • Yogurt.	• Buffet di verdure. • Passato di legumi (fagioli, ceci, lenticchie) con crostini di pane tostato (oppure minestrone di riso con verdure). • Pollo al forno con patate arrosto. • Crostata con frutta fresca.
G I O R N O 2	• Buffet di verdure miste. • Risotto allo parmigiana. • Bresaola olio e rucola. • Macedonia.	• Pizza pomodoro, mozzarella, prosciutto cotto o crudo. • Insalatona di verdure miste con fagioli, germogli di soia e mais. • Frutta fresca.
G I O R N O 3	• Buffet di verdure miste con legumi. • Pasta al pomodoro e tonno. • Prosciutto crudo. • Crostata con frutta fresca	• Buffet di verdure cotte e crude. • Passato di verdura. • Bistecca di manzo alla griglia - gr.200 circa. • Macedonia alla frutta.

Alimentazione durante periodi di allenamento

Non si corre a pancia piena: la regola delle tre ore

Durante la digestione è necessario che un notevole quantitativo di sangue affluisca all'intestino per assorbire quel che abbiamo mangiato e, se una buona parte del sangue deve dedicarsi a questa funzione, ne resterà troppo poco per rifornire i muscoli ed il cuore dei nutrienti e dell'ossigeno che servono per sostenere lo sforzo di una corsa o di qualsiasi sport impegnativo.

Potrebbe andar bene, invece una banana ed uno yogurt alla frutta, oppure due fettine di pane con del prosciutto magro e poi un gelato di frutta o una spremuta. Con un mini-pasto si può iniziare l'attività fisica *prima che sia trascorso il fatidico intervallo delle tre ore*.

Alimentazione durante periodi di allenamento

L'alimentazione nel corso dell'attività agonistica

Vigilia della gara

L'alimentazione e la suddivisione dei pasti resta sostanzialmente invariata rispetto alle normali abitudini; è opportuno però introdurre cibi ricchi di amido (riso, pane, pasta, patate) per assicurare ai muscoli e al fegato un quantitativo sufficiente di glicogeno che sarà utilizzato durante l'incontro.

Pasto pre-competitivo

Deve essere ricco di carboidrati, in modo che non meno del 70 - 75% dell'energia totale dell'intero pasto sia fornita da questo tipo di nutrienti (Costill 1980), pari a circa il 25 - 30% delle calorie totali giornaliere, con modeste quantità di lipidi e protidi.

Alimentazione durante periodi di allenamento

Razione di attesa

Idrica e glucidica, fino a non oltre 30 - 40 minuti dall'inizio della competizione, anche al fine di smorzare lo stato di stress psichico che precede la gara, prevenire l'insorgenza dell'ipoglicemia e favorire così il mantenimento di livelli costanti della glicemia.

Bevande energetiche a base di maltodestrine (polimeri del glucosio): per le loro specifiche caratteristiche chimiche e nutrizionali rappresentano oggi la più corretta scelta come “razione di attesa” nelle ore che precedono l'esercizio fisico a prescindere dall'impegno metabolico ad esso legato.

Alimentazione durante periodi di allenamento

La razione intra-competitiva solida

Da consumare ad intervalli regolari, deve essere suddivisa in piccole porzioni, non superiori a 50 gr e deve avere un prevalente contenuto in carboidrati complessi con minimi apporti di zuccheri semplici. Può essere utilizzata negli sport di maggiore durata e impegno atletico.

Per tutti gli altri casi è preferibile orientarsi su una razione pre-competitiva liquida arricchita con zuccheri ed eventualmente minerali.

L'alimentazione dopo la gara

Il reintegro delle perdite idriche e saline è certamente l'obiettivo prioritario, e in tal senso qualunque tipo di bevanda, purché non alcolica, può essere utilizzata, ma sono preferibili quelle non gassate, zuccherine e leggermente alcaline, con l'aggiunta di minerali.

La risintesi del glicogeno muscolare e delle riserve glucidiche in genere, rappresenta quindi il più importante problema metabolico nella fase di recupero dopo uno sforzo fisico, anche nel caso di prove veloci, e costituisce **insieme alla reidratazione, alla correzione dell'acidosi metabolica e all'eliminazione delle scorie metaboliche prodotte**, il principale obiettivo nutrizionale di questa fase.

Alimentazione durante periodi di allenamento

In conclusione

I **carboidrati** hanno un ruolo centrale energetico nella alimentazione degli atleti, siano essi **zuccheri semplici** (razione di attesa, intra-competitiva e di recupero immediatamente dopo lo sforzo) o **complessi**, alimentazione nei periodi di allenamento.

Fondamentale importanza hanno infine le **bevande** che devono essere **semplici** (succhi di frutta, tè, ecc.) o **appositamente studiate** (maltodestrine, minerali e sostanze alcalinizzanti) per prevenire e/o correggere le perdite idrico-minerali causate dalla profusa sudorazione, favorire l'eliminazione delle scorie metaboliche, ottimizzare la disponibilità del glicogeno e consentire in definitiva il più rapido recupero dell'efficienza atletica dopo gravosi sforzi fisici.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Dott. Tullio Valerio Mazza

Medico

Cell. 338.6616131