



BLOG Quotidiano.net prontoimprese sito web
 Cosa (es. idraulico, pizzeria) Dove (comune o provi
 17/05/2011, ore 16:56

Home Cronache locali Sport Foto e video **Blog** Sondaggi Meteo In Edic

REGISTRATI Quotidiano Blog per autore: seleziona... Quotidiano Blog per titolo: seleziona...
 HOME » BLOG » BLOG DI ATTUALITÀ

Pediatria: in settimana bianca con i bimbi, la dieta ideale ad alta quota

PUBBLICATO DA ATTUALITÀ VEN, 11/03/2011 - 16:25

L'ultima neve prima dell'esplosione della primavera è ideale per organizzare una settimana bianca, anche in famiglia. La vacanza sulla neve è perfetta a qualsiasi età, soprattutto lo è per i giovanissimi, sottolineano i blogger del QN Quotidiano Nazionale e anche gli esperti del sito www.merendineitaliane.it sono d'accordo.

Nel 2010 è stato riscontrato un aumento delle presenze sulle piste delle famiglie italiane e le previsioni per il 2011 sono altrettanto rosee. Del resto, con gli sci ai piedi si fa attività fisica all'aria aperta divertendosi. Occhio però - avvertono - alla sicurezza dei baby-sciatori, che devono essere muniti di **casco protettivo** e di una adeguata attrezzatura: come consiglia anche l'ospedale Bambino Gesù di Roma, tute impermeabili o idrorepellenti viste le probabili frequenti cadute sulla neve dovute all'imperizia, ma anche abiti di tessuti traspiranti e disposti 'a strati'. Non va nemmeno trascurata l'alimentazione, che deve essere adeguata sia in quantità sia in qualità.

"Se fare 5 pasti al giorno è importante durante tutto l'anno - esordisce **Amleto D'Amicis**, nutrizionista epidemiologo - sulla neve è una regola fondamentale". "Poiché solitamente lo sport si fa la mattina - prosegue - è bene cominciare la giornata con una colazione particolarmente sostanziosa. Se infatti la colazione dovrebbe coprire il 20% delle **chilocalorie** giornaliere, per prepararsi a una bella mattinata sulla neve è bene incrementarle almeno fino al 25%. Bisognerebbe poi interrompere la mattinata sui campi da sci con uno spuntino, fare un pranzo leggero e digeribile, chiudere il pomeriggio sciistico con un altro spuntino e infine consumare una cena completa, capace di riequilibrare le scelte alimentari necessariamente non complete fatte durante la giornata all'aperto".

Secondo **Michelangelo Giampietro**, nutrizionista e medico dello sport, anch'egli consulente scientifico di merendineitaliane.it, ecco la "dieta perfetta ad alta quota: fare il pieno di **carboidrati** semplici e complessi già a colazione, scegliendo biscotti secchi, pane, fette biscottate con marmellata, alternandoli con dolci da forno a base pandispagna, pasta frolla, brioche o con cereali. Latte o yogurt e frutta non possono mancare. Mentre si è sulle piste non bisogna mai dimenticare di sorseggiare di tanto in tanto acqua o succo di frutta diluito. Per quanto riguarda il pranzo, se si scia solo la mattina, si può fare un pasto normale. Se, invece, si continua a fare sport anche il pomeriggio, meglio tenersi leggeri senza eccedere nei grassi e nelle proteine. Promossi pasta o riso conditi con pomodoro fresco. Dopo le discese pomeridiane, una bella cioccolata calda in baita, un momento importante, che deve esser vissuto anche come occasione di gratificazione per il bimbo".