



HOME PAGE INTERNAZIONALE | ITALIA REGIONI SPECIALI | EVENTI | IN VE TRINA | VIDEO | ON FW TV | ORTOFRUTTALE | FIERE | EXPO 2015

GUSTURISMO | TURISMO RELAX

Newsfood.com » Turismo e Vacanze » TurismoRelax

SETTIMANA BIANCA

Usa Commenta **OKNO**

Esperti del sito www.merendineitaliane.it: Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello Sport, e Amleto D'Amicis, nutrizionista epidemiologo

Bambini in settimana bianca: I consigli degli esperti

Lo sci e gli altri sport sulla neve sono perfetti per divertirsi e fare movimento all'aria aperta, ma per godere appieno dei benefici che una settimana bianca può convenire seguire alcuni consigli

© Redazione NEWSFOOD.com - 01/03/2011



» LEGGI ANCHE

- I cartoni animati influenzano le preferenze dei bambini
- Cibo troppo sano e troppo sport: ecco l'ortorexia
- Roma: Presentazione indagine su stile di vita alimentare dei bambini del Lazio

E' ancora tempo di sci e di settimane bianche cioè movimento all'aria aperta e a contatto con la natura: ecco perché la vacanza sulla neve è perfetta a qualsiasi età, ma soprattutto per i giovanissimi. E se nel 2010 è stato riscontrato un aumento delle presenze sulle piste delle famiglie italiane, le previsioni per il 2011 sono altrettanto rosee.

Lo sci è uno sport fantastico che permette di muoversi e divertirsi passando molte ore all'aria aperta e avvicinandosi alla natura. La settimana sulla neve può inoltre diventare anche un'occasione ideale per educare al movimento quei bambini che tendono purtroppo nella loro vita quotidiana ad essere pigri e sedentari e per questa ragione sono spesso in sovrappeso, se non addirittura obesi.

Naturalmente i bambini vanno iniziati alla pratica sciistica solo dopo averli muniti di casco protettivo e di una adeguata attrezzatura di sicurezza, ma, soprattutto, immettendoli in un percorso sportivo adatto alle loro potenzialità e correttamente guidato da un adulto esperto.

Come consiglia anche l'Ospedale Bambin Gesù di Roma, molta attenzione deve essere messa anche a come si vestono i bambini: tute impermeabili o idrorepellenti viste le probabili frequenti cadute sulla neve dovute all'imperizia, ma anche abiti di tessuti traspiranti e disposti "a strati" in modo da poterli alleggerire o appesantire a seconda delle condizioni ambientali. Mani e piedi devono, inoltre, essere tenuti sempre caldi proteggendoli con guanti e calze adatte.

Per poter godere in pieno e a tutti gli effetti dei benefici di una settimana sugli sci non si può trascurare l'alimentazione che deve essere adeguata sia in quantità sia in qualità alla nuova condizione psicofisica in cui ci si viene a trovare. Stavolta i consigli giusti arrivano dagli esperti consulenti scientifici del sito www.merendineitaliane.it.

D'Amicis: "la colazione e la cena diventano i pasti più importanti della giornata. E i carboidrati devono costituire almeno il 60% del totale dell'energia introdotta"

"Se fare 5 pasti al giorno è importante durante tutto l'anno - esordisce Amleto D'Amicis, nutrizionista epidemiologo dalle pagine del sito www.merendineitaliane.it - sulla neve diventa una regola fondamentale. Poiché solitamente lo sport si fa la mattina, è bene cominciare la giornata con una colazione particolarmente sostanziosa. Se, infatti, la colazione dovrebbe coprire il 20% delle Kcal giornaliere, per prepararsi ad 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 uno spuntino e infine consumare una cena completa capace di riequilibrare le scelte alimentari necessariamente non complete fatte durante la giornata all'aperto"

"I carboidrati, devono costituire sempre ma in modo particolare in montagna il 55/60% del totale dell'energia introdotta - aggiunge D'Amicis - Il glucosio è infatti il principale combustibile utilizzato dai muscoli, soprattutto nelle prime fasi dello sforzo. Per ricaricare le riserve di glucosio di muscoli e fegato e mantenere costante il suo livello nel sangue durante lo sforzo fisico prolungato in modo da averne sempre prontamente a disposizione, vanno bene gli alimenti che contengono sia carboidrati a rapido assorbimento (zuccheri) sia a lento assorbimento (amidi).

Molto importante è bere liquidi (acqua, tè, orzo, succhi di frutta diluiti, latte) per reintegrare le perdite di acqua e sali persi attraverso lo sforzo muscolare e a causa dell'altitudine. Una piccola quantità di sostanze nervine stimolanti come quelle contenute nella cioccolata possono aiutare a resistere meglio alla fatica."

Giampietro: "Durante la settimana bianca, all'alimentazione del bambino normopeso, bisogna aggiungere almeno 300 Kcal in più rispetto al suo fabbisogno quotidiano e ricordarsi che gli sport ad alta quota devono soprattutto divertire i nostri figli.

"Come in tutti gli sport, prima si inizia a praticarli, meglio è - dichiara Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, anche lui consulente scientifico del sito www.merendineitaliane.it - È importante, però, che il bambino abbia perfetta cognizione dei propri movimenti e dell'equilibrio. Un'età giusta per iniziare a sciare potrebbe essere intorno ai 4/5 anni.

Ovviamente se non lo si vede ancora pronto, meglio optare per altri giochi come una passeggiata sulle ciaspole, lo slittino o una bella battaglia a palle di neve! Bisogna assecondare le predisposizioni dei giovanissimi, fargli fare quello che piace loro. Tenendo però ben presente che il senso del rischio di un bambino è ancora poco sviluppato e, quindi, non bisogna che si cimentino con cose troppo pericolose o discipline troppo impegnative."



"Per quanto riguarda l'alimentazione, partiamo dal presupposto che il fabbisogno quotidiano di un bambino normopeso, di questa età e che fa una moderata attività fisica è di 1300/1400 kcalorie. Mediamente, un'ora di sci di fondo comporta un dispendio energetico di circa 300/400 calorie, a seconda ovviamente anche del modo di sciare e del percorso. Quindi, se non si è in sovrappeso, bisogna rimanere all'interno di questo range (fabbisogno energetico quotidiano 300) per non vanificare il dispendio energetico dello sport. Il discorso cambia per i bambini in sovrappeso, che non devono invece modificare il proprio fabbisogno calorico per approfittare della settimana bianca per perdere peso, divertendosi".

"La mia dieta perfetta in alta quota? - conclude Michelangelo Giampietro su www.merendineitaliane.it - Bisogna 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 naturalmente non possono mancare. Se si prevede di fare un pranzo frugale, è bene aggiungere anche un po' di speck o del prosciutto e del formaggio, accompagnato dal pane.

Mentre si è sulle piste non bisogna mai dimenticare di sorseggiare di tanto in tanto dell'acqua o del succo di frutta diluito, ma soprattutto le mamme devono sempre mettere nello zainetto dei propri figli il necessario per uno spuntino, come una confezione di biscotti o una merendina: un dolce da forno confezionato rappresenta, infatti, la soluzione più pratica e igienica, nonché la più veloce, visto che può essere consumata facilmente anche mentre si è in fila per risalire in vetta.

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, conviene fare un pasto leggero senza eccedere troppo nei grassi e nelle proteine, che sono più difficili da digerire. Il pranzo ideale? Un piatto di pasta o di riso conditi semplicemente con il pomodoro fresco.

Dopo le discese pomeridiane, invece, arriva il momento tanto atteso dai bambini: la cioccolata calda in baita. Un momento importante, che deve esser vissuto anche come occasione di gratificazione per il bambino dopo una giornata impegnativa e come preparazione alla cena, che diventa così il pasto principale della giornata."

www.merendineitaliane.it