



asca |
agenzia stampa quotidiana nazionale

Hotel a 3* in Val di Non
Panorama Hotel a Ruffrè, Val di Non Dal
15.05: 4gg a part. da 159€
www.penegal.com

Conto Arancio al 3%
Aprilo subito online. Zero Spese
libertà. Conviene!
www.contoarancio.it

Decisioni in tempo reale

Direttore Responsabile Gianfranco Astori



In asca



News in tempo reale GRATIS con ASCA

RSS	HOME	CHI SIAMO	Clicca qui per ricevere gratuitamente			
BREAKING NEWS	ECONOMIA	BORSE&MERCATI	POLITICA	ENTI LOCALI	SPORT	ATTUALITA'

speciali | L'AQUILA DUE ANNI DOPO | CINEMA E SPETTACOLO | 150 ANNI UNITA' D'ITALIA | AMMINISTRATIVE 2011 |

salute oggi

ultime notizie

17-05-11

17:45 - SALUTE: STUDIO, CERVELLO CONSUMA ENERGIA ANCHE QUANDO E' IN PAUSA

17:40 - SALUTE: ETICA E SPORT, SE NE DISCUTE AL CAMPUS BIOMEDICO DI ROMA

16:49 - SALUTE: KIWIRE' DEGLI ANTIOSSIDANTI, COMBATTE STRESS OSSIDATIVO

15:49 - SALUTE: RECUPERO POST-ICTUS PIU' RAPIDO GRAZIE A ORMONE

15:14 - HIV: SCOPERTO FARMACO CHE POTENZIA TERAPIA ANTIMIRALE

13:51 - SALUTE: FUMO, SCOVATO GENE RESPONSABILE GRAVITA' ASTINENZA DA NICOTINA

13:39 - SALUTE: CANCRO ALLA PROSTATA, NUOVO TEST AUMENTA SUCCESSO DIAGNOSI

16-05-11

18:20 - SANITA': FAZIO PRONTO A RISPONDERE A QUESTION TIME SU SITUAZIONE SICILIA

18:01 - SALUTE: COLPIRE

in collaborazione con "Noemata srl"

Torna indietro

24-02-11

SALUTE: VESTITI A STRATI, CASCO E COLAZIONE ABBONDANTE. I CONSIGLI PER LA SETTIMANA BIANCA DEI BIMBI



Uno ci prova, e magari riesce a fare una discesa completa. Un altro cade e ricade più volte: frutto, forse, della mancanza di abilità. E che utilizzino lo snowboard o gli sci non fa differenza: qualche capotombolo può valere la bellezza del 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.

Che, però, devono essere adeguatamente equipaggiati e preparati per non trasformare una settimana di divertimento in una sette giorni di pericolo e dolore ai muscoli. Come consiglia anche l'Ospedale Bambin Gesù di Roma, molta attenzione deve essere posta anche sul come si vestono i bambini: tute impermeabili o idrorepellenti viste le probabili frequenti cadute sulla neve, ma anche abiti di tessuti traspiranti "a strati" in modo da poterli alleggerire o appesantire a seconda delle condizioni ambientali. E mani e piedi devono essere tenuti sempre caldi, con guanti e calze adatte. Senza dimenticare il casco protettivo.

SALUTE: NO AL...
47 ANNI E AL PIE...
I 35. LE REGOLE...
APPARIRE SEMF...



Basta con il bikini...
raggiunti i 47 an...
emerso da un so...
commissionato d...
azienda del Regr...

Ads by Google

Offerte Viagg
Prenota Ora la t...
con noi Risparm...
Parti Subito!
www.GROUPON.

Offerte Vacanz
Slovenia
Speciale offerta...
Portorose Pren...
risparmia fino a...
bernardingroup.si

Hotel a 3* in Va
Panorama Hotel...
Val di Non Dal 15...
part da 159€
www.penegal.com



'GENE LEADER' PER
COMBATTERE OBESITA' E
DIABETE

17:26 - SALUTE: BPCO, TEST
6 MINUTI PER DIAGNOSI
GRAVITA' PATOLOGIA
POLMONI

15:29 - SALUTE: DANNI DA
MUSICA TROPPO ALTA,
NUOVO DISPOSITIVO SALVA-
TIMPANO

15:11 - SALUTE: ALZHEIMER,
ONLINE NUOVO TEST PER
AUTODIAGNOSI

[>> Vedi tutte](#)

Per avere dei bambini in forma, poi, e per poter godere di tutti gli effetti benefici di una settimana sugli sci, non si può trascurare l'alimentazione: "Se fare 5 pasti al giorno è importante durante tutto l'anno, sulla neve diventa una regola fondamentale - spiega Amleto D'Amicis, direttore dell'Unità di Documentazione e informazione nutrizionale dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran) sulle pagine del sito www.merendineitaliane.it - 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 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 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, in particolare, devono costituire sempre, ma in modo particolare in montagna, il 55/60% del totale dell'energia introdotta. Vanno bene sia gli alimenti che contengono carboidrati a rapido assorbimento (zuccheri) sia a lento assorbimento (amidi). Molto importante è bere liquidi per reintegrare le perdite di acqua e sali persi attraverso lo sforzo muscolare e a causa dell'altitudine".

Durante la settimana bianca, poi, se il bambino non ha problemi di sovrappeso è d'obbligo fare qualche strappo alla regola, spiega Michelangelo Giampietro, docente di 'Dietologia dello sport' all'Università di Modena e Reggio Emilia: "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". (ASCA)

[Torna indietro](#)

Conto Arancio al 3%
Aprilo subito online. Zero
Spese massima libertà.
Conviene!
www.contoarancio.it