



24-02-2011

Ansa

n. lettori: n.d.

2011-02-24 15:40

SALUTE: A BIMBI IN SETTIMANA BIANCA +300 KCAL E PIU'PASTI ESPERTI, DA CARBOIDRATI ALMENO 60% ENERGIA INTRODotta ROMA

(ANSA) - ROMA, 24 FEB - Quando e come deve mangiare durante la settimana bianca un bambino tra i 5 e i 10 anni? E' vero che bisogna incrementare l'assunzione calorica quotidiana di circa 300 Kcal? E come dovrà essere vestito? 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 i consigli degli esperti.

Dall'Ospedale Bambin Gesù di Roma arriva l'invito a mettere molta attenzione 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 quanto riguarda l'alimentazione deve essere adeguata sia in quantità sia in qualità alla nuova condizione psicofisica in cui ci si viene a trovare.

Sul sito www.merendineitaliane.it arrivano molti consigli dai medici e nutrizionisti che vi collaborano. Secondo Amleto D'Amicis, nutrizionista epidemiologo, "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". "Poiché solitamente lo sport si fa la mattina - aggiunge - 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". Secondo Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello Sport: "Durante la settimana bianca, all'alimentazione del bambino normopeso, bisogna aggiungere almeno 300 Kcal in più rispetto al suo fabbisogno quotidiano e ricordarsi, naturalmente, che gli sport ad alta quota devono soprattutto divertire i nostri figli". (ANSA).

LS-COM/ S04 QBJA