

COMUNICATO STAMPA

ATTIVITA' FISICA SOTTO LO ZERO: I CONSIGLI DEGLI ESPERTI E GLI ATTEGGIAMENTI CORRETTI IN ALTA QUOTA

È arrivata l'ora di portare i bambini per la prima volta sulla neve! Ma sarà il momento giusto o è ancora troppo presto? Ci sono accorgimenti da tener presente? Quando e come deve mangiare durante la settimana bianca un bambino tra i 5 e i 10 anni? È 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 alcuni consigli. Ecco quelli degli esperti del sito www.merendineitaliane.it: Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello Sport, e Amleto D'Amicis, nutrizionista epidemiologo

Febbraio 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.

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

www.merendineitaliane.it



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.**”

Per informazioni:

Angela La Terra
INC – Istituto Nazionale per la **Comunicazione**
06/44160844 – 334/6788707
a.laterra@inc-comunicazione.it

www.merendineitaliane.it

