

L'IMPORTANZA DI ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO. QUALE MERENDA NELLA BORSA DEL PICCOLO SPORTIVO?

La stagione fredda è lunga, e i bambini mai come ora hanno bisogno di un'alimentazione equilibrata, ma anche ricca di energia per affrontare i tanti impegni quotidiani. La merenda diventa un pasto ancora più importante, soprattutto per i bambini che praticano regolarmente uno o più sport durante l'inverno. I consigli di Michelangelo Giampietro - nutrizionista, medico dello sport e consulente scientifico del sito www.merendineitaliane.it - per la merenda più adatta al piccolo sportivo.

In queste settimane stiamo entrando in quello che sarà il picco del freddo invernale e milioni di ragazzi avranno bisogno di tutte le loro energie per affrontare al meglio l'inverno che durerà ancora a lungo. Per i più piccoli poi, è ancora più importante non sottovalutare il **ruolo dell'alimentazione** per ottimizzare il rendimento dell'intero organismo, ancora in fase di crescita, e impegnato contemporaneamente in attività di studio, gioco e sport. Ma per chi svolge una regolare attività sportiva, l'attenzione a quel che si mangia, e a quando lo si mangia, deve essere ancora maggiore.

LE REGOLE PER LA MERENDA DEL PICCOLO SPORTIVO

L'alimentazione, si sa, riveste un ruolo determinante per una buona prestazione sportiva. E nel caso dei bambini bisogna anche tenere conto che lo sport si inserisce in una giornata già densa di impegni scolastici. La merenda, quindi, diventa un **pasto particolarmente strategico** e importante.

*“Bisogna sfatare il mito secondo cui chi fa sport deve mangiare di più di chi non ne fa – esordisce il **nutrizionista-medico dello sport Michelangelo Giampietro, consulente scientifico del sito www.merendineitaliane.it** – Molti genitori fanno ancora l'errore di esagerare nella quantità di cibo proposta a merenda, perché sentono il bisogno di “compensare” la fatica dei figli che fanno sport. È, invece, preferibile puntare su **una merenda più energetica e nel contempo più digeribile**. Come? Scegliendone una più ricca di carboidrati e meno di grassi. In particolare, bisogna puntare soprattutto sui carboidrati se si praticano ad esempio giochi di squadra, su carboidrati e grassi se si svolgono lavori di lunga durata e continuativi, come nuoto o maratona. Prendiamo l'esempio di un bambino normopeso di circa 10 anni, che fa calcio e ha un fabbisogno quotidiano di 1500/1800 calorie. Poiché **la merenda deve rappresentare il 10-15%**, dovrà contenere circa 150-180 calorie, quindi una giusta merenda potrebbe essere rappresentata da una merendina non farcita in abbinamento con un succo di frutta (o un frutto) o uno yogurt. Se, invece, è un bambino in sovrappeso, la merenda dovrà contenere meno di 150 calorie e potrebbe essere costituita da uno o due frutti, una merendina non farcita e un frutto, crackers o yogurt e frutta. Meglio lasciare i cibi più ricchi di proteine per la cena, poiché richiedono una digestione più lunga”.*

Qual è il momento giusto per farla? Anche in questo caso non esistono regole universali, ma dipende dalle abitudini del bambino.

*"Se l'attività sportiva viene praticata 4 o 5 ore dopo il pranzo – **continua il prof. Giampietro** - è consigliabile farla circa un'ora e mezza prima dell'allenamento, salvo poi ripeterla mezz'oretta dopo l'attività. In questo caso, è consigliabile puntare su una merenda altamente digeribile, come **fette biscottate con miele/marmellata, un dolce da forno non farcito in abbinamento ad un succo di frutta o un frutto**. Dopo l'attività, per reintegrare i liquidi persi, si può bere un frullato o un bicchiere di latte, da evitare prima del movimento perché sono più difficilmente digeribili. Se, invece, come accade soprattutto ai più piccoli, l'attività si fa più a ridosso del pranzo, è bene far merenda al termine dell'allenamento, privilegiando una merenda ricca di carboidrati semplici e complessi insieme, **tipo biscotti secchi o pane e marmellata, alternandoli con dolci da forno a base pandispagna, pasta frolla, brioche o con cereali**. Un ingrediente che non deve mai mancare, infine, è la **varietà**: la merenda non deve essere necessariamente uguale tutti i giorni e deve contemplare sempre una buona dose di **liquidi** (acqua, the, orzo, succhi di frutta al 100% o diluiti, latte) per reintegrare le perdite di acqua e sali, persi con lo sforzo muscolare. Per chi, invece, non fa alcuno sport, l'orario migliore è a metà pomeriggio, con una merenda dolce o anche salata, come pane e prosciutto o altre farciture a minore contenuto di grassi."*

SECONDO L'ONU LO SPORT È FONDAMENTALE PER UN SANO SVILUPPO DEI BAMBINI

È fondamentale che i ragazzi siano educati al movimento il prima possibile e svolgano una adeguata quantità di attività fisica. Lo **sport** è un elemento fondamentale per il sano sviluppo dei bambini, ancora di più di quanto lo sia per gli adulti, tanto da esser stato **ricosciuto dalle Nazioni Unite come un diritto fondamentale**.

*"Bisogna educare il prima possibile i bambini ad uno stile di vita sano, con un'alimentazione varia ed equilibrata e adeguato movimento – **aggiunge Giampietro, dalle pagine del sito www.merendineitaliane.it** – i bambini di oggi fanno molta attività fisica sulla carta, lo dimostrano i numeri delle iscrizioni alle varie società sportive, ma il problema di fondo è capire che cosa questi bambini fanno durante gli allenamenti. Una ricerca che abbiamo condotto qualche anno fa con la Scuola dello Sport del CONI e il maestro dello sport Alessandro Donati ha messo in luce proprio questa caratteristica: la gran parte del tempo che questi bambini trascorrono nei centri sportivi è dedicato alla spiegazione dell'esercizio e all'impostazione dell'allenamento, per cui in realtà in un'ora di allenamento il tempo dedicato al movimento è spesso una minima parte, ovvero circa venti minuti. Questo è certamente uno dei fattori che contribuisce all'incremento della sedentarietà che possiamo definire silente, perché noi crediamo che i bambini si muovano e, in realtà, non si muovono."*

Non tutti i bambini sono naturalmente predisposti al movimento. È, quindi, fondamentale che la scelta dello sport da praticare sia vissuta come un **gioco**, in maniera che **divertimento e movimento convivano**. Iscrivere un bambino ad un corso sportivo significa agire sul suo sviluppo fisico, ma anche psichico, poiché è stato dimostrato che la pratica sportiva prolungata influenza anche la personalità.