



Pediatria: in settimana bianca con i bimbi, la dieta ideale ad alta quota

Roma, 24 feb. (AdnKronos Salute) - Febbraio tempo di sci e di settimane bianche, anche in famiglia. La vacanza sulla neve è perfetta a qualsiasi età, soprattutto lo è per i giovanissimi, sottolineano gli esperti del sito www.merendineitaliane.it. Nel 2010 è stato riscontrato un aumento delle presenze sulle piste delle famiglie italiane e le previsioni per il 2011 sono altrettanto rosee. Del resto, con gli sci ai piedi si fa attività fisica all'aria aperta divertendosi. Occhio però - avvertono - alla sicurezza dei baby-sciatori, che devono essere muniti di casco protettivo e di una adeguata attrezzatura: come consiglia anche l'ospedale Bambino Gesù di Roma, tute impermeabili o idrorepellenti viste le probabili frequenti cadute sulla neve dovute all'imperizia, ma anche abiti di tessuti traspiranti e disposti 'a strati'. Non va nemmeno trascurata l'alimentazione, che deve essere adeguata sia in quantità sia in qualità. "Se fare 5 pasti al giorno è importante durante tutto l'anno - esordisce Amleto D'Amicis, nutrizionista epidemiologo, su www.merendineitaliane.it - sulla neve è una regola fondamentale". "Poiché solitamente lo sport si fa la mattina - prosegue - 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 leggero e digeribile, chiudere il pomeriggio sciistico con un altro spuntino e infine consumare una cena completa, capace di riequilibrare le scelte alimentari necessariamente non complete fatte durante la giornata all'aperto".

"Una piccola quantità di sostanze stimolanti come quelle contenute nella cioccolata possono aiutare a resistere meglio alla fatica", conclude. "Come in tutti gli sport, prima si inizia a praticarli, meglio è - dichiara Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, anche lui consulente scientifico di [merendineitaliane.it](http://www.merendineitaliane.it) - L'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". E a tavola? "Il fabbisogno quotidiano di un bambino normopeso, di questa età e che fa una moderata attività fisica è di 1300/1400 kcalorie - spiega - mediamente un'ora di sci di fondo comporta un dispendio energetico di circa 300/400 calorie: se non si è in sovrappeso, bisogna quindi 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". Secondo l'esperto, ecco la "dieta perfetta ad alta quota: 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 non possono mancare. 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. 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, meglio tenersi leggeri senza eccedere nei grassi e nelle proteine, più difficili da digerire. Promossi pasta o riso conditi con pomodoro fresco. Dopo le discese pomeridiane, una bella cioccolata calda in baita, un momento importante, che deve esser vissuto anche come occasione di gratificazione per il bimbo".