



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 capitombolo 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 settimana 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.

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](http://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)