

L'OPINIONE DELL'ESPERTO

MICHELANGELO GIAMPIETRO – NUTRIZIONISTA MEDICO DELLO SPORT:

“No alle diete dannose, si ad uno stile di vita attivo”

Professore lei è un nutrizionista ma è anche un medico dello sport, ci dice che peso hanno nel diffondersi dell'obesità infantile il ruolo del movimento e quello dell'alimentazione?

Una corretta alimentazione e una regolare attività fisica sono gli elementi fondamentali per promuovere benessere e salute e per combattere molte malattie del mondo occidentale, comprese obesità e sovrappeso corporeo. Purtroppo abbiamo assistito negli anni ad un sempre crescente aumento del fenomeno della sedentarietà a tutte le età: maschi, femmine, bambini, adolescenti, adulti...ci muoviamo sempre di meno e non abbiniamo a questo minore movimento una minore introduzione di calorie e di energia attraverso il cibo. Il segreto qual è? Non è tanto ridurre ulteriormente l'introduzione di cibo, perché sarebbe un errore gravissimo, quanto invece promuovere uno stile di vita più attivo, più movimento sotto tutte le forme, non solo sport ma anche movimenti della vita quotidiana, ovvero i semplici gesti che hanno accompagnato - e che dovrebbero ancora accompagnare le nostre ore trascorse nelle varie faccende sia lavorative che domestiche.

Quanto si muovono secondo lei i bambini di oggi rispetto a quelli di ieri? Ci sono dei dati a questo proposito?

I bambini di oggi fanno molta attività fisica almeno sulla carta, sono iscritti quasi tutti a corsi e società sportive: lo dimostrano i numeri delle iscrizioni alle varie società sportive. Il problema di fondo è capire che cosa questi bambini fanno durante gli allenamenti. La 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 - laddove i genitori pensano che facciano movimento il più possibile - è dedicato alla spiegazione dell'esercizio e all'impostazione dell'allenamento. Si preferisce la parte tecnica e si dà poca importanza al movimento spontaneo o organizzato, per cui in realtà in un'ora di allenamento il tempo dedicato al movimento è una minima parte: parliamo di venti minuti nella migliore delle ipotesi. Questo è certamente uno dei fattori che ha contribuito all'incremento della sedentarietà: di una forma di sedentarietà che possiamo definire silente, perché noi crediamo che i bambini si muovano e, in realtà, non si muovono. Questi risultati sono confermati sia da precedenti ricerche che da altre successive, che sempre di più manifestano questa tendenza dei preparatori atletici e degli allenatori a non dare abbastanza libertà di movimento ai bambini...quasi a impedire loro di muoversi nel momento in cui dovrebbero muoversi maggiormente.

Le merendine come le vede nelle abitudini alimentari dei bambini d'oggi? Possono entrare in uno stile di vita sano che tenga lontano il sovrappeso?

Le merendine rappresentano una possibilità molto importante da sfruttare nell'alimentazione dei ragazzi: che facciano o no attività fisica possono tranquillamente essere proposte e consigliate. Sono, infatti, dei prodotti che per le loro caratteristiche e i loro ingredienti ben si possono conciliare con uno stile di vita attivo. Quanto maggiormente i ragazzi si muovono - aumentando quindi il loro dispendio energetico - tanto più potranno avere la possibilità di gustare le merendine e non necessariamente in un numero limitato. Possiamo immaginare che possano utilizzarle anche prima e/o dopo un allenamento

www.merendineitaliane.it



perché gli ingredienti della merendina italiana possono rappresentare un'alternativa validissima in sostituzione dei cosiddetti integratori energetici per lo sport, le barrette. Se noi andiamo ad analizzare la composizione delle merendine e quella delle barrette ci rendiamo conto che sono molto simili tra loro, con una netta preferenza per le merendine per quanto riguarda il gusto e la qualità degli ingredienti: sono pratiche, sono buone, educano i bambini a mangiare in funzione del loro dispendio energetico, servono nella gestione e la regolazione di una corretta alimentazione per chi fa sport.

www.merendineitaliane.it

