



L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO CHE PRATICA SPORT a cura di: Dott. Guido Vertua (pediatra)

Quale alimentazione è più indicata nei giorni di gara per i ragazzi che praticano sport?

L'alimentazione dei ragazzi e delle ragazze che praticano un'attività sportiva, oltre a fornire un giusto apporto di energia, deve essere variata ed equilibrata nell'apporto percentuale dei vari nutrienti energetici (carboidrati, detti anche glucidi o zuccheri, lipidi o grassi e proteine) così da fornire allo stesso tempo anche un apporto ottimale di nutrienti non energetici (acqua, vitamine e minerali). La razione energetica totale giornaliera deve essere correttamente suddivisa così che i glucidi ne rappresentino circa il 55 - 65%. Di questa percentuale solo il 12 - 15% deve essere fornita da zuccheri semplici (saccarosio, fruttosio e lattosio); va, in altre parole, privilegiata la quota degli zuccheri complessi o amidi (pasta, pane, riso, patate, prodotti da forno e cereali in genere). Molto importante è che venga garantito un buon apporto di fibre alimentari, contenute prevalentemente nei prodotti orto-frutticoli (frutta, ortaggi, verdure e legumi) e nei cereali integrali (grano, riso, orzo, farro, ecc.): tali alimenti sono indispensabili per il corretto funzionamento dell'apparato gastro-enterico e per ridurre, quando necessario, l'apporto di energia anche per il loro maggiore effetto saziante. Nella razione energetica totale giornaliera la percentuale di proteine deve essere compresa tra il 12 e il 15%, in modo da fornire la necessaria quota di aminoacidi, essenziali e non-essenziali, tutti comunque indispensabili per le funzioni plastiche e per l'accrescimento dell'organismo, ma anche per sopperire all'aumentato fabbisogno proteico insito nella pratica sportiva.

Dall'età scolare in poi il rapporto fra l'assunzione di proteine animali e vegetali deve essere di 1:1 e non vi sono quindi motivi per aumentare in modo eccessivo il consumo di carni e/o di salumi, soprattutto se troppo grassi, a scapito delle fonti proteiche vegetali (legumi e cereali). Questi ultimi due alimenti, se ben accoppiati tra loro, possono rappresentare una valida alternativa dal punto di vista proteico, per la buona composizione in aminoacidi che si ottiene in tal modo: per intenderci la pasta con i ceci o con i fagioli può costituire un'ottima alternativa alla carne. A questo proposito va sottolineato come le carni bianche (pollame in genere), il pesce ed il latte siano alimenti proteici animali altrettanto validi della carne bovina.

Anche le uova possono e devono trovare, insieme ai formaggi, una giusta collocazione nella razione alimentare complessiva, ad esempio settimanale, dei ragazzi sportivi senza ingiustificate e preconcette esclusioni. Infine i lipidi completano il restante 30% della razione energetica totale giornaliera, di cui circa un quarto è costituito da acidi grassi saturi (prevalentemente di origine animale), un altro quarto da acidi grassi polinsaturi (oli di semi, pesci, carni bianche), mentre la metà circa deve essere costituita da acidi grassi

monoinsaturi, in particolare l'acido oleico presente soprattutto nell'olio di oliva. Una razione alimentare così strutturata, accompagnata ad un quotidiano e cospicuo apporto di frutta, ortaggi e verdure fresche è sicuramente in grado di fornire, al giovane sportivo, la giusta quantità di tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno per un buon rendimento nello sport e una crescita regolare e sana. In generale, come per l'atleta adulto, anche nel caso di soggetti giovani che svolgano con sufficiente impegno un'attività sportiva regolare, possiamo identificare alcune problematiche principali di carattere nutrizionale, che possono essere riassunte in due differenti situazioni tipiche: l'alimentazione nei giorni di allenamento quando il bambino frequenta la scuola; l'alimentazione del giorno di gara.