



BAMBINI E SPORT : **l'alimentazione nei giorni di allenamento** **a cura di: Dott. Guido Vertua (pediatra)**

Per i bambini che fanno sport, nei giorni di allenamento occorre aumentare la quota di alimenti forniti con la prima colazione e con lo spuntino di metà mattino.

Bambini e sport

Il bambini che fanno sport di solito svolgono la seduta di allenamento nelle prime ore del pomeriggio e, ovviamente, il tempo tra la fine delle lezioni scolastiche e l'inizio dell'attività sportiva è spesso volte troppo breve per permettere di consumare un pasto completo, anche perché si rischierebbe di trovarsi nel pieno della digestione mentre si sta affrontando l'impegno fisico. Sarà perciò opportuno, nei giorni in cui sono previste le sedute di allenamento, aumentare la quota di alimenti forniti con la prima colazione e con lo spuntino di metà mattino.

Alimentazione nei giorni di allenamento

La prima colazione, troppo spesso trascurata nella cultura alimentare italiana, potrà prevedere, oltre agli alimenti più tradizionali (latte, caffè o orzo, pane, fette biscottate e/o biscotti, marmellata, miele o zucchero, yogurt e frutta), anche l'aggiunta di qualche fetta di prosciutto crudo e/o di formaggio fresco, preferibilmente a scarso contenuto in grassi.

Lo spuntino di metà mattina, consumato durante l'intervallo scolastico, dovrà essere considerato quasi come un "pasto completo" se, come abbiamo visto, il bambino non avrà il tempo necessario per il pranzo vero e proprio dopo la scuola. Pertanto un panino con prosciutto e/o formaggi, a seconda delle preferenze del ragazzo e con una giusta rotazione di scelte nell'arco della settimana, ed eventualmente un altro panino farcito con verdure cotte possono soddisfare ampiamente l'appetito e far fronte alle esigenze nutrizionali del giovane sportivo, soprattutto se, alla fine delle lezioni scolastiche, verrà anche consumata della frutta e una piccola porzione di dolce da forno accompagnato da un succo di frutta senza zucchero. Ovviamente, se tra la fine delle ore scolastiche e l'inizio dell'allenamento vi sono almeno una o due ore, sufficienti per consumare un pasto caldo, allora lo spuntino di metà mattina sarà molto più contenuto, prevedendo un solo panino e un frutto, oppure pizza con pochi grassi o uno yogurt e biscotti.

Il pasto di mezzogiorno dovrà risultare comunque sempre digeribile e leggero e potrà prevedere una normale porzione di pasta, o in alternativa di riso, condita con sugo di pomodoro con poco olio di oliva e un pò di parmigiano, evitando l'uso di grassi animali (burro, lardo, strutto). Potrà essere prevista l'eventuale aggiunta di una piccola quantità di verdure cotte o di legumi. Infine una piccola fetta di un semplice dolce da forno, senza creme e/o panna, come ad esempio il pan di Spagna, o di crostata o di una torta di mele, può completare il pranzo, se

il bambino non è in sovrappeso. Durante l'allenamento è opportuno che il bambino si abitui a sorseggiare di tanto in tanto dell'acqua, l'unica "integrazione" di cui può realmente avere bisogno. È estremamente raro, infatti, che a questa età l'impegno atletico sia sufficientemente prolungato nel tempo e gravoso come intensità da richiedere, oltre a quella idrica, anche un'integrazione energetica e/o minerale; in questo caso pochi cucchiaini di zucchero (saccarosio) disciolti in un litro di acqua saranno più che sufficienti a sostenere l'impegno fisico del bambino.

Una volta finito l'allenamento la merenda dovrà anch'essa essere leggera e provvedere soprattutto al reintegro idrico ed energetico, così da non impegnare eccessivamente l'organismo, nella fase di recupero dopo l'impegno atletico, con laboriosi processi digestivi. Frutta, succhi di frutta oppure latte accompagnato da pane e marmellata o biscotti, oppure una delle tante merende confezionate proposte dall'industria dolciaria, meglio se non troppo ricche in energia e in grassi, risultano certamente adatte dal punto di vista nutrizionale.

Il pasto della sera deve invece soddisfare le esigenze dei bambini e provvedere a completare gli apporti nutrizionali non soddisfatti nel corso della giornata, senza tuttavia risultare troppo abbondante e squilibrato. Pertanto, in rapporto agli alimenti già consumati in precedenza e tenuto conto anche delle preferenze alimentari del ragazzo, la cena potrà essere costituita da un pasto completo o da una sola portata principale che, a seconda dei casi, sarà un piatto di minestra o una pietanza, accompagnata da verdure cotte o da ortaggi freschi conditi a piacere, e per finire ancora frutta fresca di stagione. Il classico minestrone all'italiana con l'aggiunta di una piccola quantità di pasta, o di riso, condito con olio extravergine di oliva e con un po' di parmigiano, per quanto non sempre molto gradito dai bambini e dai giovani in genere, è invece un'ottima soluzione per la cena degli sportivi, a prescindere dalla loro età e dal tipo di disciplina sportiva praticata. Infatti nel minestrone sono ben rappresentati molti dei nutrienti di cui abbiamo bisogno dopo uno sforzo fisico: acqua, minerali, vitamine e carboidrati in primo luogo e, secondariamente, anche piccole quantità di proteine e di grassi. A seguire, una giusta porzione di carne, non importa se rossa o bianca, o di pesce, oppure di formaggio completerà la razione alimentare giornaliera con i necessari apporti di proteine animali, ad elevato valore biologico, e di lipidi.