



BAMBINI E SPORT : **Alimentazione nei giorni di gara** **a cura di: Dott. Guido Vertua (pediatra)**

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

Per la grande parte degli eventi sportivi i carboidrati, soprattutto quelli complessi o amidi (pane, pasta, patate, riso, prodotti da forno e cereali in genere), rappresentano sicuramente la fonte di energia principale. Di conseguenza il giovane che deve partecipare ad una gara dovrà scegliere, nelle ventiquattro ore che precedono l'impegno atletico, questo tipo di alimenti affinché sia possibile garantire la massima concentrazione possibile di glicogeno (che rappresenta l'unica forma di deposito di carboidrati nell'organismo umano) sia nei muscoli che nel fegato.

L'alimentazione nel giorno della gara sarà stabilita in funzione dell'orario di inizio dell'impegno sportivo, mantenendo tuttavia sempre valido il principio di non praticare mai l'attività sportiva dopo un periodo di digiuno troppo lungo né, tanto meno, immediatamente dopo un pasto troppo abbondante. È opportuno che il giovane sportivo si abitui, fin dalle sue prime esperienze "agonistiche", a consumare l'ultimo pasto almeno due o tre ore prima dell'inizio della gara, scegliendo alimenti a prevalente contenuto di zuccheri complessi. Nel periodo di tempo che precede l'inizio della prestazione sportiva il giovane sportivo potrà sorseggiare ogni tanto una bevanda a bassa concentrazione di zuccheri (6 - 10%) e, qualora avvertisse la sensazione di fame, potrà consumare anche qualche fetta biscottata o qualche biscotto secco al fine di prevenire eventuali cali della glicemia che potrebbero ridurre la sua capacità di prestazione sportiva.