

STILE DI VITA

## L'ALIMENTAZIONE PER I BAMBINI "ATLETI"



Che lo sport faccia bene ai bambini è noto, oltre che confermato da tanti studi scientifici e risaputo da tutti i genitori. Lo sport li aiuta a socializzare, trasmette loro valori importanti della vita (come la lealtà e l'amicizia) ed è una forma di svago e divertimento che accresce il loro benessere. L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che bambini e adolescenti, da 5 a 17 anni, praticino ogni giorno almeno 60 minuti di **attività aerobica**, da **moderata** a **intensa**. Per i bambini che fanno sport **2 o 3 volte a settimana**, le raccomandazioni alimentari non sono molto differenti da quelle di chi pratica un'attività fisica normale (camminare, andare in bicicletta e fare giochi di movimento). Se il giovane atleta fa invece attività agonistica dovrà assumere le calorie necessarie e distribuirle diversamente nei 5 pasti della giornata. In generale l'attività agonistica nei bambini non comporta un dispendio energetico molto elevato, di solito si aggira tra **300 e 600 calorie** (Kcal) per volta, negli adolescenti l'allenamento può essere più intenso e di maggior durata, quindi può richiedere anche molta più energia. In età evolutiva la sedentarietà può indurre sovrappeso e obesità quindi ben venga lo sport, ma i genitori non dovrebbero consentire che bambini e adolescenti mangino molto più del dovuto perché fanno sport, e dovrebbero contrastare l'idea che esistano cibi miracolosi o integratori che aiutano a diventare Superman e vincere la gara. **In età evolutiva i pediatri sconsigliano** di dare ai bambini **integratori** proteici e/o energetici (carnitina, creatina, ecc.). Gli integratori sono preparati adatti gli adulti e solo per alcuni sport anaerobici. La **variata ed equilibrata alimentazione** è più che sufficiente al piccolo atleta per diventare un grande atleta. In estrema sintesi **l'attività fisica migliora**

il benessere psicofisico di bambini e adolescenti, è importante per la corretta crescita fisiologica poiché favorisce lo sviluppo delle abilità motorie e delle capacità intellettive, rafforza i muscoli e le ossa e aumenta il buon umore.

### Quale alimentazione

Quando il fabbisogno di energia aumenta, nel **bambino che fa sport**

occorre che i genitori valutino con il pediatra quale e quanta attività fisica svolge e quanta energia gli serve ( **bilancio energetico** ). Le necessità energetiche dei bambini (crescita e maturazione di organi e sistemi ) sono abbastanza elevate, senza un adeguato apporto d'energia il bambino può sentirsi stanco e ridurre sia la forza, sia le capacità intellettive. L'apporto di calorie dei macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) è solo uno degli aspetti da tenere in considerazione, l'alimentazione deve essere variata e bilanciata in macro e micronutrienti ( **vitamine** e **minerali** ) perché i bambini assumano dal cibo tutte le sostanze di cui necessitano, anche quando praticano sport.

Se l'alimentazione non apporta tutti i nutrienti secondo i fabbisogni giornalieri delle diverse età e l'apporto di energia è basso, il corpo utilizza prevalentemente le proteine della massa muscolare magra come fonte d'energia, **riducendo la massa muscolare** con vari effetti negativi tra i quali una diminuzione dell'attività metabolica. In mancanza di energia il peso si riduce insieme alla massa magra, aumentando in proporzione la massa grassa e, di conseguenza, aumentando il rischio di diventare sovrappeso o obesi quando cesserà o ridurrà l'attività fisica.

### Proporzioni: macronutrienti e micronutrienti.

I bambini hanno necessità energetiche differenti per sesso, età, peso e ovviamente livelli di attività fisica e sport. All'interno di una corretta ed **equilibrata alimentazione**, le calorie devono provenire dai macronutrienti in questa proporzione:

## **55-60% da carboidrati:**

cereali in genere, pane, pasta, riso (meglio se integrali) patate e frutta oltre che dallo zucchero da cucina (saccarosio o canna) che va usato con moderazione (compreso i dolciumi che lo contengono) e dal miele.

## **10-15% da proteine:**

latte e latticini, carni, pesce, uova ed anche proteine di origine vegetale contenute soprattutto nei legumi, oltre che nei cereali.

## **25-30% da grassi:**

considerando sia quelli visibili e invisibili degli alimenti di origine animale che quelli usati per condire, tra i quali preferire l'olio extra vergine di oliva, mentre burro e panna vanno assunti con moderazione.

## **I micronutrienti:**

vitamine e minerali debbono essere assunti nel rispetto dei fabbisogni di riferimento d'assunzione giornaliera (LARN - Livelli Assunzione di Riferimento di Nutrienti) che variano rispetto al sesso e all'età, per esempio: il fabbisogno di calcio da 5 a 17 anni varia da circa 800 mg a 1.500 per giorno, la Vitamina A tra i 400 e 700 mcg, la B12 tra 1 e 2 mcg (l'elenco è lungo e complesso per cui è bene parlarne con il pediatra).

- Se i bambini adottano un'alimentazione variata di giorno in giorno, mangiando frutta e verdura di tutti i colori in porzioni adeguate, latte, carne pesce, ecc.. avranno ottime possibilità di soddisfare i fabbisogni di tutti i micronutrienti necessari al loro organismo, anche quando fanno sport.

## **La distribuzione dei pasti**

Seguendo le linee guida della SINU (Società Italiana Nutrizione Umana), ad esempio bambini di 10 anni (maschi e femmine) con un peso di circa 35 chili e un'attività media (giocare, studiare ecc.) dovrebbero consumare circa **2300 Kcal** al giorno (il calcolo esatto deve essere fatto per ogni soggetto in base ai LAF-Livelli Attività Fisica- e i percentili), se fanno sport le calorie necessarie dovranno essere maggiori, ma proporzionate all'intensità dello sport e alla durata. Gli insegnanti e gli istruttori sportivi sono in grado di indicare i valori medi di energia spesa così che un genitore si possa regolare.

Una prima buona abitudine, valida per tutti, è cercare di suddividere le calorie provenienti dai 5 pasti della giornata in queste proporzioni:

**Colazione 25%, a metà mattina 5%, pranzo 35%, merenda 10% e 25% a cena.**

Se invece i bambini praticano sport la suddivisione verrà fatta in funzione dell'orario dell'allenamento:

### ***Allenamento nelle prime ore del pomeriggio:***

**Colazione 20%, a metà mattina 15%, pranzo 20%, merenda 10% e 35% a cena.**

### ***Allenamento nel tardo pomeriggio:***

**Colazione 20%, a metà mattina 10%, pranzo 30%, merenda 10% e 30% a cena.**

## **Cosa mangiare: allenamento e competizione.**

Nei periodi, giorni o settimane, in cui non ci sono gare, compreso il giorno prima della competizione, l'alimentazione deve seguire le regole di tutti i giorni ed eventualmente avere un incremento calorico se aumentano, via via, i fabbisogni energetici. Deve sempre prevedere la **colazione** e apportare **carboidrati** e **proteine** (abolire le diete dissociate), in sintesi può essere rappresentata da:

### **Colazione del mattino:**

latte, yogurt, cereali (pane, fette biscottate, corn flakes) ma anche ciambelle e biscotti fatti in casa con basso tenore di zuccheri, frutta fresca o spremute, acqua.

### **Spuntino di metà mattina:**

Dolce o salato, pane e marmellata e un bicchiere di latte, frullati di latte e frutta, oppure un frutto con **Grana Padano**, questo formaggio è un concentrato di latte e apporta ottime quantità di proteine di alto valore biologico, molti minerali con ottime quantità di calcio, tante vitamine tra le quali il gruppo B, la B12 e la vitamina A, non contiene lattosio può quindi essere consumato anche da chi è intollerante allo zucchero del latte.

### **Pranzo:**

un primo di pasta, ma anche legumi e pasta, passati di verdura con pasta e un cucchiaino di Grana Padano grattugiato al posto del sale. Un secondo a base di carne, **pesce**, un contorno di verdura condita con olio d'oliva e limone (il limone favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nella verdura) frutta.

### **Merenda:**

può avere gli stessi alimenti dello spuntino.

### **Cena:**

la cena deve essere meno abbondante del pranzo e l'occasione per alternare gli alimenti che non si sono mangiati durante il giorno; deve

comunque contenere una porzione di verdura e frutta.

### Da ricordare

Le indicazioni non prevedono quantità di alimenti perché tale misura varia rispetto a sesso, età e condizione fisica di bambini e adolescenti. Il genitore, per ottenere un'equilibrata alimentazione, dovrà informarsi sulla **quantità e la frequenza** settimanale di ogni alimento che i ragazzi dovranno assumere, per la loro salute e per lo sport praticato.

### Orari dei pasti

Lo sport prevede, oltre la gara, anche allenamenti costanti (2-3 volte a settimana) in questo caso l'alimentazione dovrà essere adeguata ai ritmi dell'attività sportiva in particolare se si tratta di allenamenti intensi e ravvicinati all'orario dei pasti. Occorre stabilire **a che ora si svolgerà lo sforzo fisico**, perché l'attività fisica non dovrebbe svolgersi durante la digestione per non causare **problemi gastrointestinali**, e, in particolare prima di una competizione o allenamento intenso, l'energia deve già essere disponibile.

### Il tempo per la digestione

**Occorrono circa 60 minuti per i carboidrati, 90-120 per le proteine, 3 ore per i grassi.**

I bambini si alimentano con tutti e tre i nutrienti è quindi meglio attenersi all'orario massimo per rendere **disponibile** all'utilizzo tutta l'**energia** dei nutrienti, specialmente prima della **competizione**. Bambini, adolescenti e genitori hanno orari che devono essere rispettati, i ragazzi possono dover fare colazione alle 7 e avere alle 8,30 l'ora di educazione fisica o una gara, ed anche pranzare alle 13,30 e avere un allenamento alle 15. Se i tempi della digestione sono mediamente uguali per ogni soggetto, l'insorgere di problemi digestivi varia da persona a persona e dall'intensità dello sforzo. Se non c'è tempo per la completa digestione, ci si può regolare seguendo in linea di massima questi accorgimenti:

- Mangiare lentamente e **masticare molto bene** perché la prima digestione avviene in bocca e la saliva inizia a **digerire gli amidi** contenuti nei carboidrati complessi.
- Iniziare l'attività non prima di **60 minuti**, tempo minimo.
- Il pasto prima dell'allenamento deve apportare soprattutto **carboidrati e proteine e pochi grassi**: pane, pasta, latte e yogurt parzialmente scremati, condimenti poveri di grassi a crudo, e alimenti come carne senza grasso visibile o pesce anche con il grasso visibile.
- Se il pasto è stato inferiore alla regola e l'allenamento finisce nell'orario della merenda o di un pasto l'alimentazione può essere aumentata.

### Il pasto prima della competizione

Deve essere più abbondante di quello della vigilia in proporzione all'energia necessaria e osservare poche ma importanti regole che non garantiranno ai ragazzi la vittoria o una performance eccezionale, ma sicuramente metteranno l'organismo del giovane atleta in grado di svolgere al meglio la sua prestazione. Il pasto ideale deve:

- Essere consumato preferibilmente circa 3 ore prima dell'inizio della gara.
- Provvedere a diversi apporti fondamentali: **proteine** ad alto valore biologico ricche di **aminoacidi ramificati**, allo scopo di assicurare un buon tono neurovegetativo per diverse ore.
- Apportare **zuccheri complessi**, direttamente e facilmente assorbibili per garantire la copertura glicemica.
- Comprendere un buon apporto di **acqua** che permetta la mobilizzazione ed eliminazione più rapida delle "scorie" della fatica.

### Acqua

Adolescenti e bambini tendono ad accumulare calore dall'ambiente circostante più degli adulti anche perché possono avere un'inferiore sudorazione. Per prevenire disidratazione e stress da calore è bene che assumano un'adeguata quantità di acqua, frutta fresca, spremute nell'intera giornata, (evitando o limitando l'assunzione di bevande zuccherate, cole, gassate) e in special modo prima, durante e dopo l'attività fisica.

### Vero o falso

Quando si parla di alimentazione nello sportivo si incontra una ricca collezione di leggende metropolitane, indicazioni bizzarre, convinzioni errate, le quali possono trarre in inganno i genitori e gli adolescenti.

1. **Non è vero che quando si fa attività fisica intensa si può mangiare "quanto si vuole"**. A seconda del tipo di attività si possono aumentare le calorie giornaliere dal 15% al 30% circa, lasciando invariato, in generale, l'equilibrio tra macronutrienti.
2. **Non è vero che lo sportivo, bambini e adolescenti compresi, debba assumere più proteine per aumentare i muscoli**. La quantità di proteine si calcola in grammi per chilo di peso corporeo che mediamente è di 0,8 g pro kg; solamente in adulti e sportivi professionisti può esserci la necessità di aumentare la quantità e comunque non superare 1,8 g pro kg.
3. **Non è vero che bisogna bere solamente prima e dopo l'attività**. Si deve bere anche durante l'attività stessa, specialmente se in un ambiente climaticamente sfavorevole. Ricordiamoci di rispettare la regola che può variare da 100 a circa 250 ml di acqua ogni 15 minuti per consentire un corretto svuotamento dello stomaco.
4. **Non è vero che fare sport fa venire appetito**. Dopo una seduta d'allenamento intenso, molte volte compare addirittura un lieve senso di nausea. Fare attività migliora il metabolismo, fa consumare più calorie, ma non incide minimamente sull'appetito.
5. **Non è vero che non occorre sempre fare la visita medica**. Oltre alla visita per l'**idoneità sportiva**, il genitore dovrebbe comunque far visitare il bambino che vuole intraprendere attività sportiva da un medico dello sport per verificare quali siano i suoi limiti e le sue particolari abilità, quindi lo **sport più adatto**.