

Consigli nutrizionali per i ragazzi che praticano sport



Dott.ssa Gelsomino Giada
Biologa Nutrizionista

Incontro divulgativo in collaborazione con la SPD Valle PO
Paesana 17 aprile 2023

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda che bambini/ adolescenti pratichino ogni giorno almeno 60 minuti di attività aerobica da moderata a intensa

Lo sport aiuta :

- **a socializzare**
- **trasmette valori importanti (lealtà, amicizia)**
- **è una forma di svago e divertimento (trasmette il buon umore) libera le endorfine**
- **rafforza i muscoli e le ossa**
- **favorisce lo sviluppo delle abilità motorie e capacità intellettive**
- **è utile, insieme ad una corretta alimentazione, a evitare la sedentarietà e prevenire il sovrappeso e l'obesità nell'infanzia e nell'adolescenza**

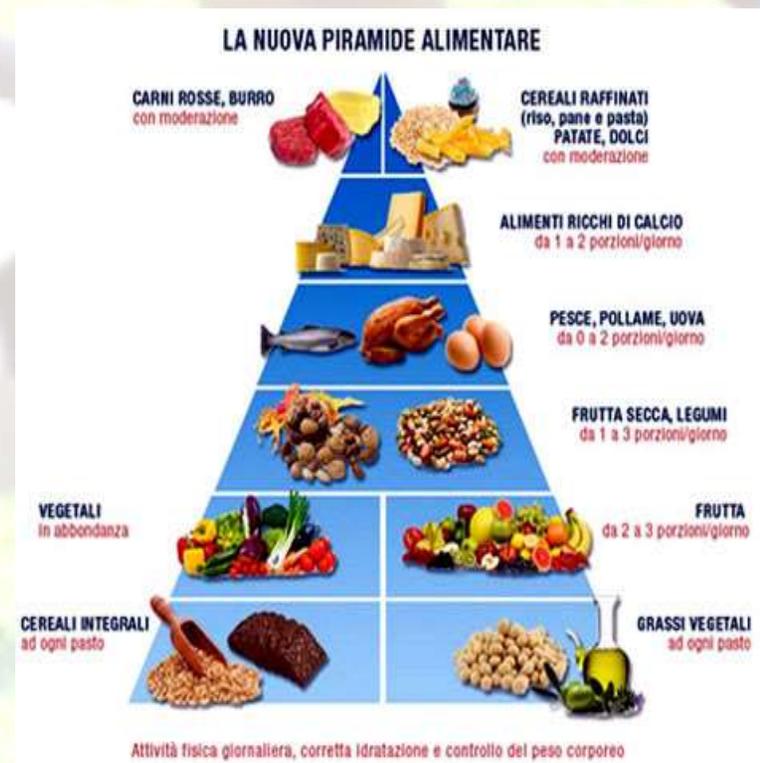


Quale alimentazione?

Per i bambini che praticano 2-3 volte a settimana uno sport, le raccomandazioni alimentari non sono molto differenti da quelle di chi praticata un'attività fisica normale (per esempio camminare, andare in bicicletta e fare giochi di movimento)

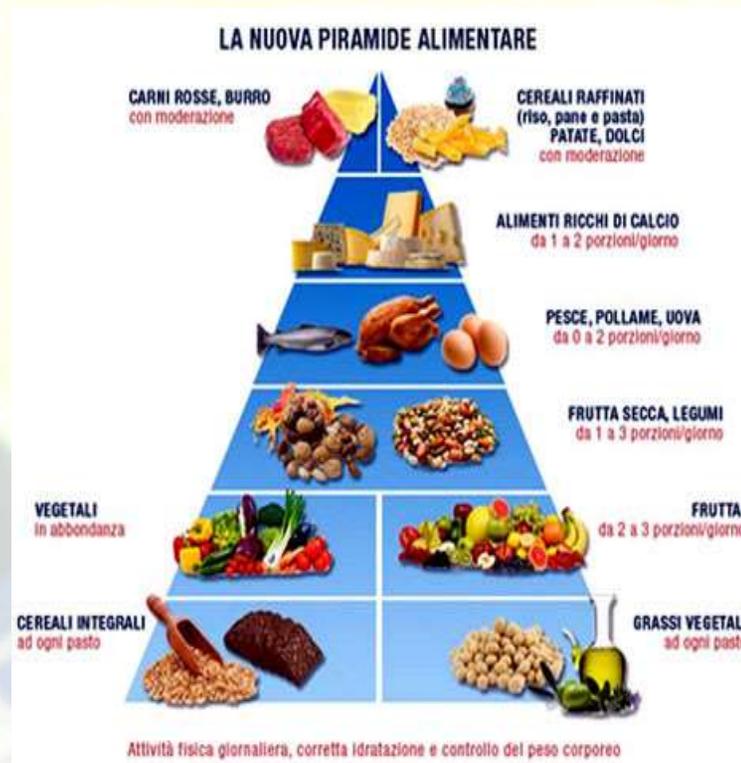
Una variata ed equilibrata alimentazione è più che sufficiente all'atleta

È necessario, però, valutare (con l'aiuto di professionisti) il bilancio energetico del ragazzo, ovvero quale e quanta attività fisica svolgere e di quanta energia abbia bisogno



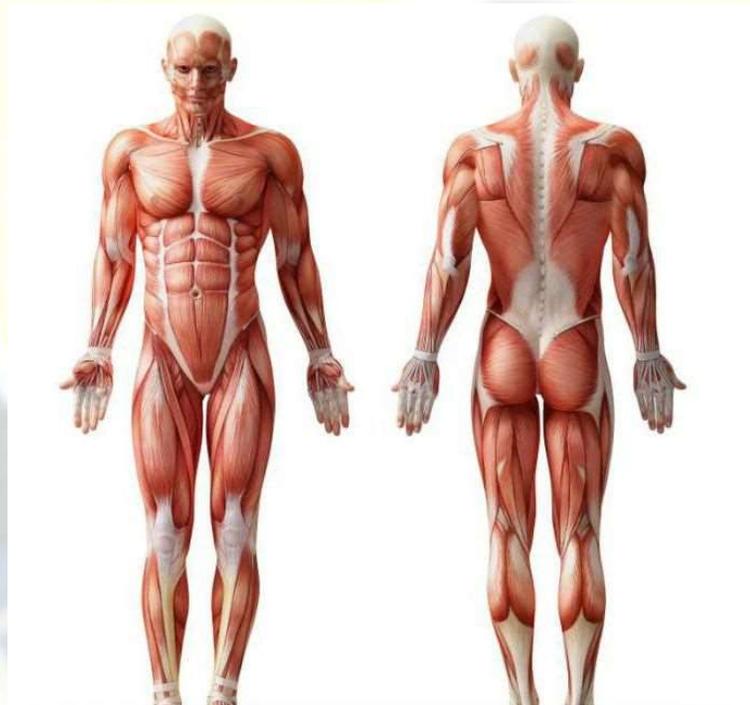
Le necessità energetiche dei bambini/ragazzi (crescita e maturazione di organi e sistemi) sono elevate, senza un adeguato apporto d'energia il bambino può sentirsi stanco e ridurre sia la forza, sia le capacità intellettive.

L'alimentazione deve essere variata e bilanciata in macro (carboidrati, proteine e lipidi) e micronutrienti (minerali e vitamine) in modo che bambini/ragazzi 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, si riduce la massa muscolare con vari effetti negativi.

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.



Il calcio è uno sport:

- **ad esercizio intermittente (può capitare durante allenamenti e partite, di non essere impegnati nella corsa)**
- **di media intensità (per i dilettanti, la maggioranza dei praticanti)**
- **ad elevato dispendio energetico (considerando l'intensità e la durata dello sforzo).**

Il calciatore, sia esso un professionista o un semplice amatore, ha necessità individuali d'energia che dipendono dalla sua fisiologia (massa magra e grassa) dal metabolismo basale e dalla durata e intensità dell'allenamento.

Se si disputa una partita a livello agonistico – 90 minuti di tempo percorrendo 6-7 km di campo (i professionisti arrivano sino a 10 e oltre) - si possono consumare anche 12-15 kcal per chilo ora, cioè tra le 900 e 1000 kcal. Un bel piatto di lasagne ben condite.

Proporzioni: macronutrienti e micronutrienti

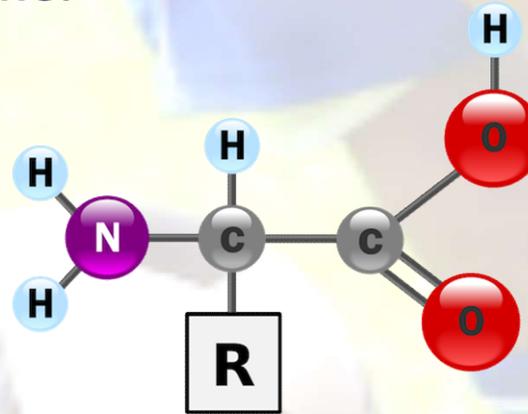
All'interno di una corretta ed equilibrata alimentazione, le calorie devono provenire dai macronutrienti in questa proporzione:

- 55-60% da carboidrati cerali 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 dolci 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 (olio di oliva, olio di semi ...)

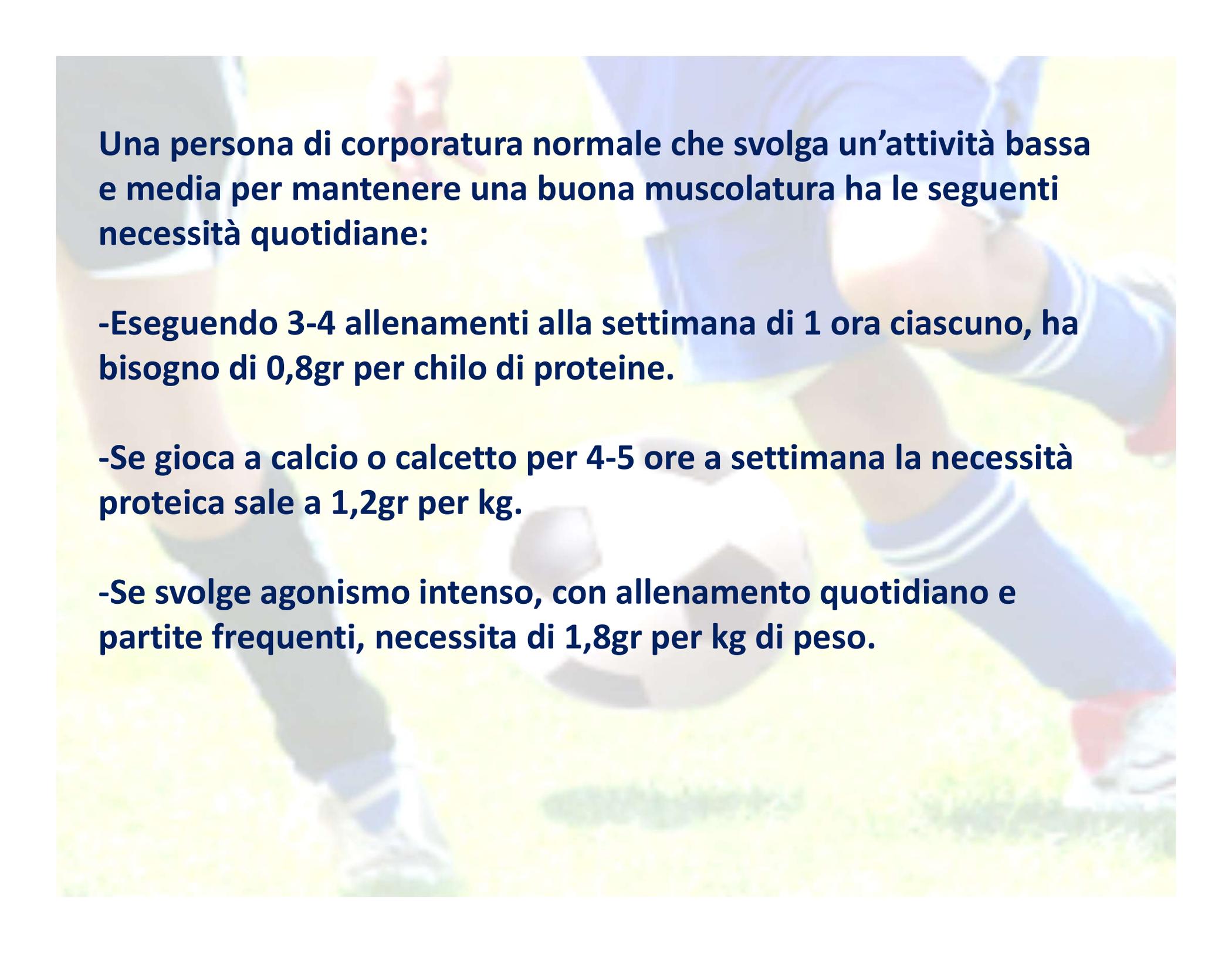
I micronutrienti: vitamine e minerali (contenuti in frutta, verdura, acqua) debbono essere assunti nel rispetto dei fabbisogni di riferimento d'assunzione giornaliera

Quantità e qualità delle proteine

Le proteine sono composte da amminoacidi e possono essere di origine animale, tra le quali quelle di alto valore biologico, o vegetale di medio e basso valore biologico. Tra gli amminoacidi ve ne sono 8 detti essenziali perché l'organismo non è in grado di produrli e possono essere assunti solo dagli alimenti, come il Grana Padano DOP, che in solo 50 gr apporta 16,5 gr di proteine.



Tra gli essenziali vi sono gli amminoacidi ramificati: isoleucina, leucina e valina, la cui funzione è riparare i muscoli (strutture proteiche danneggiate) "consumati" dall'attività fisica, ed anche dare ai muscoli energia a pronto utilizzo. I ramificati sono anche in grado di contrastare la produzione di acido lattico.



Una persona di corporatura normale che svolga un'attività bassa e media per mantenere una buona muscolatura ha le seguenti necessità quotidiane:

-Eseguendo 3-4 allenamenti alla settimana di 1 ora ciascuno, ha bisogno di 0,8gr per chilo di proteine.

-Se gioca a calcio o calcetto per 4-5 ore a settimana la necessità proteica sale a 1,2gr per kg.

-Se svolge agonismo intenso, con allenamento quotidiano e partite frequenti, necessita di 1,8gr per kg di peso.

Vitamine e Sali minerali

Sono micronutrienti essenziali che non apportano energia, ma indispensabili per tutte le funzioni dell'organismo. Alcune vitamine sono importanti per il calciatore perché intervengono nella produzione di energia (vitamine del gruppo B).

I minerali rappresentano circa il 4% del peso corporeo e si possono assumere solo dal cibo e dall'acqua.

Nello sport sono tutti importanti, ma in particolare non devono mai mancare: calcio e fosforo per il sistema muscoloscheletrico, il magnesio nell'attività muscolare, il potassio e il sodio per l'equilibrio idrico.

La distribuzione dei pasti

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.

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 metà mattina:

Dolce o salato, pane e marmellata e un bicchiere di latte, frullati di latte e frutta, oppure un frutto.

Pranzo:

un primo di pasta (oppure cereali quali riso, orzo, avena...), ma anche legumi e pasta, passati di verdura con pasta. Un secondo a base di carne, pesce, un contorno di verdura condita con olio d'oliva e frutta.

Merenda:

può avere gli stessi alimenti dello spuntino di metà mattina.

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.

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.



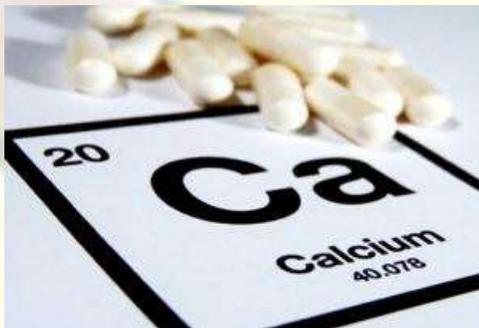
L'acqua

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 particolare prima, durante e dopo l'attività fisica.



Calcio e ferro sono vitali soprattutto per le ragazze

Il fisico della ragazza adolescente è particolarmente sensibile alle carenze di calcio e di ferro. Se nella sua alimentazione non c'è abbastanza calcio alimentare, le ossa si calcificheranno poco. Le conseguenze non si vedono subito, ma quando sarà grande ed entrerà in menopausa correrà un rischio di osteoporosi anche grave. Allo stesso modo, l'inizio dei flussi mestruali fa aumentare la richiesta di ferro, la cui carenza può portare ad anemie.



Non mangiare sempre le stesse cose, evitare diete "strane" e fast food

Gli adolescenti tendono spesso a seguire mode, stili di vita e credenze alimentari poco salutari. Soprattutto tendono ad avere una dieta monotona, con carenze nutrizionali

I ragazzi invece spesso consumano grosse quantità di carne o uova, di cibi da fast food (panini, frittura, bibite zuccherate ,etc.) e poca frutta e verdura.

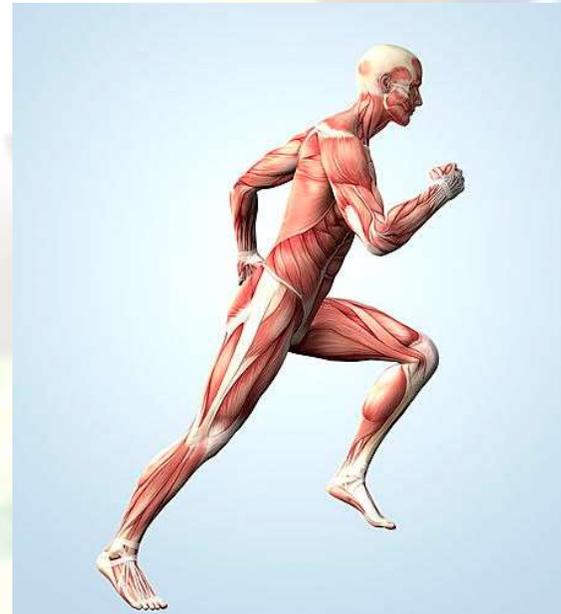
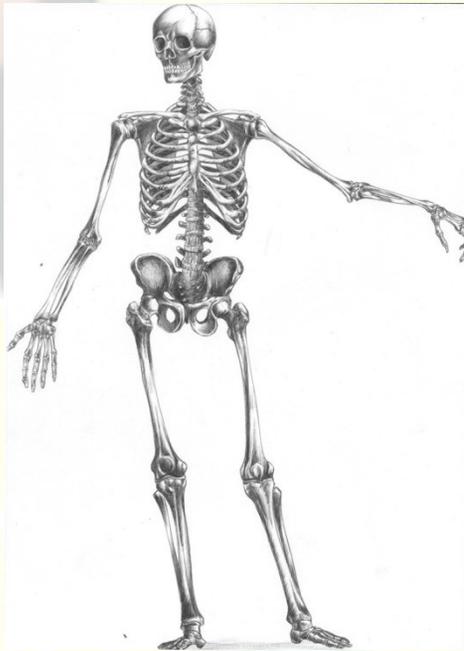
La conseguenza possono essere l'aumento di peso e il rischio di aumento già a questa età del colesterolo nel sangue.





Lo sport aiuterà lo scheletro per tutta la vita

Per avere ossa forti anche da anziani, il calcio del latte e dello yogurt è importante ma da solo non basta. Perché si fissi nelle ossa, queste devono "lavorare", e il modo migliore è avere uno stile di vita attivo. Durante l'adolescenza infatti - e solo nell'adolescenza - ciascuno di noi accumula nelle ossa una "riserva" di calcio che le proteggerà per tutta la vita, soprattutto nella terza età, quando è forte il rischio di osteoporosi, malattia che rende le fragili.





GRAZIE PER L'ATTENZIONE

**Dott.ssa Gelsomino Giada
Biologa Nutrizionista**

328 58 34 517

nutrizionistagelsomino@gmail.com