



[gravidanza](#) [neonati](#) [all'asilo](#) [la scuola](#) [novità](#) [blog](#) [quiz](#) [iscrizione](#)

Saperne di più

approfondire insieme al Pediatra

La carne e i salumi sono alimenti essenziali per i bambini che fanno sport

I ragazzi che praticano attività sportive hanno bisogno di seguire una dieta sana ed equilibrata, con le calorie e le sostanze nutritive necessarie allo sforzo fisico.

I ragazzi e gli adolescenti che praticano attività sportive hanno bisogno di seguire una dieta sana ed equilibrata, che sia in grado di apportare le calorie e le sostanze nutritive necessarie per il maggiore consumo energetico derivante dallo sforzo fisico.

L'importanza delle proteine

Per ottenere prestazioni ottimali è fondamentale che vengano assunte proteine, che sono indispensabile per la crescita e il ripristino dei tessuti dell'organismo, soprattutto per quanto riguarda i muscoli, che ospitano pressappoco il 40% delle proteine totali presenti nel corpo umano.

Le proteine della carne vengono anche chiamate "proteine ad alto valore biologico" perché contengono tutti i 20 aminoacidi necessari per la loro produzione e, di questi, 8 sono definiti "aminoacidi essenziali" dal momento che l'organismo umano non è in grado di produrli autonomamente, ma deve necessariamente introdurli con determinanti alimenti.

Nella dieta dello sportivo i salumi possono rappresentare una preziosa fonte energetica: contengono infatti in buone quantità tre degli otto aminoacidi essenziali (la valina, l'isoleucina e la leucina) chiamati anche "aminoacidi ramificati". Essi si sono dimostrati molto efficaci nel ridurre la sensazione di fatica e la stanchezza muscolare oltre ad accelerare i tempi di recupero dopo uno sforzo fisico.

La valina, l'isoleucina e la leucina vengono infatti trasformati dall'organismo in alanina e da qui in glucosio, che rappresenta il carburante delle cellule del corpo umano.

I salumi contengono ferro e vitamine

I salumi costituiscono un'ottima fonte di ferro che si trova in una forma "eme", quindi altamente biodisponibile e assorbibile a differenza del ferro contenuto nei vegetali, che invece è scarsamente assimilabile. Il ferro è una componente fondamentale dell'emoglobina, una proteina contenuta nei globuli rossi che porta ossigeno ai muscoli e che quindi è particolarmente necessaria per aumentare le prestazioni sportive.

L'esercizio fisico richiede inoltre una adeguata quantità di vitamine del gruppo B, che sono ampiamente rappresentate nei salumi: la tiamina (vitamina B1), la riboflavina (vitamina B2), la vitamina B6, la niacina, l'acido pantotenico e la biotina sono coinvolte nella trasformazione del glucosio e degli acidi grassi in energia e nella riparazione dei tessuti.

[gravidanza](#)
[neonato](#)
[famiglia](#)
[salute](#)
[psicologia](#)
[alimentazione](#)
[viaggi](#)

[home](#)
[info](#)
[magazine](#)
[SIPPS](#)
[newsletter](#)
[novità](#)
[blog](#)

Zoom caratteri A | A | A



ministero delle politiche agricole alimentari, forestali e del turismo

Iniziativa realizzata con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole, alimentari, Forestali e del Turismo



Il Pediatra risponde

Scarlattina
Varicella
Infezione alle vie urinarie
Adenoidi ingrossate
Sesta malattia
Somministrazione dei vaccini
I pidocchi
Quinta malattia sintomi

Gravidanza

Calcolo settimane di gravidanza
Consigli per l'alimentazione
Le prime settimane
Le voglie in gravidanza
Amniocentesi e villocentesi
Aumento di peso
Corsi parto
Nausea e vomito in gravidanza
Sintomi di gravidanza

Neonato

La mamma che allatta
Calmare il pianto del neonato
Lo svezzamento
Crescita del peso fino a 2 anni
Latte artificiale: come si prepara
Coliche gassose del neonato
Cordone ombelicale: come medicarlo

Psicologia

L'amico immaginario
Bambini e animali domestici
Pro e contro l'asilo nido
A scuola si mette a piangere
Dormire nel lettone
Lo sviluppo del disegno infantile
Come togliere il pannolino