



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

## Saperne di più

*approfondimento scientifico*

# L'alimentazione del bambino che pratica sport: l'importanza della carne

*L'alimentazione dei bambini che praticano un'attività sportiva, oltre a fornire un corretto apporto di energia, deve essere equilibrata.*

L'alimentazione dei bambini che praticano un'attività sportiva, oltre a fornire un corretto apporto di energia, deve essere variata ed equilibrata nell'apporto percentuale dei vari nutrienti energetici (carboidrati, lipidi e proteine) in modo da fornire allo stesso tempo anche un ottimale apporto di nutrienti non energetici (acqua, vitamine e minerali).

La razione energetica totale giornaliera deve essere correttamente suddivisa in modo che i glucidi ne rappresentino circa il 55-65%. Di questa percentuale solo il 12-15% deve essere fornita da zuccheri semplici (saccarosio, fruttosio e lattosio); va infatti favorita l'assunzione di alimenti a basso indice glicemico (pasta, pane, riso, cereali di tipo integrale).

I lipidi costituiscono il 25-30% della razione energetica totale giornaliera, di cui circa un quarto è costituito da acidi grassi saturi (prevalentemente di origine animale), un 15-30% da acidi grassi polinsaturi (oli di semi, pesci, carni bianche), mentre un 35-50% circa deve essere costituito da acidi grassi monoinsaturi, in particolare l'acido oleico presente soprattutto nell'olio di oliva.

La percentuale di proteine da assumere nel corso della giornata deve essere compresa tra il 10 e il 12%, ed il rapporto fra l'assunzione di proteine animali e vegetali deve essere di 1:1. Importante è l'assunzione di fonti proteiche vegetali (legumi e cereali) ma fondamentale è l'assunzione di carne, soprattutto alla sera a cena, principalmente nelle giornate di allenamento, in modo da contribuire alla sintesi proteica, allo sviluppo e al recupero muscolare, nonché alla riparazione dei tessuti danneggiati con l'esercizio fisico.

Il ferro presente nella carne, in forma altamente assimilabile come quello eme, è un componente importantissimo per l'emoglobina e la mioglobina, entrambe proteine ottime per fornire ossigeno ai tessuti durante l'allenamento e la prestazione atletica, e che consentono alla muscolatura di lavorare efficientemente.

Nella carne troviamo anche molto zinco che favorisce lo sviluppo, la crescita e la riparazione dei tessuti muscolari. L'attività fisica, soprattutto se intensa, ne aumenta le perdite, soprattutto attraverso il sudore per cui è fondamentale la reintegrazione dei livelli ematici.

La carne è particolarmente ricca di vitamine: quelle del gruppo B (tiamina, riboflavina, vitamina B6, niacina, acido pantotenico, biotina) sono coinvolte nel processo di trasformazione dell'energia durante l'esercizio fisico, mentre i folati e la vitamina B12 sono necessari per la produzione dei globuli rossi, la sintesi delle proteine, la riparazione e il mantenimento dei tessuti.

I salumi come bresaola, prosciutto cotto e crudo, se privati del grasso visibile, rappresentano una valida alternativa alla carne in quanto forniscono gli stessi nutrienti: apportano proteine, pochi lipidi e se consumati con pane e verdura vanno a coprire tutti i fabbisogni nutritivi dei bambini.

Nella dieta dello sportivo va garantito un buon apporto di fibre alimentari, contenute prevalentemente nei prodotti orto-frutticoli (frutta, ortaggi, verdure e legumi) e nei cereali integrali (grano, riso, orzo, farro, ecc.). Il fabbisogno di minerali va soddisfatto da un'alimentazione che preveda almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura fresche, da assumere crude o cotte.

## Alla tastiera...

Stai navigando come **utente anonimo**. Nessun problema per noi, ma in questo modo non potrai accedere alle pagine riservate ai Pediatri.

Se non lo hai ancora fatto, **iscriviti**.

Se sei già iscritto, fatti riconoscere.



l'informazione utile

## ICP provider ECM

ICP è provider nazionale ECM accreditato standard Agenas per eventi residenziali, formazione a distanza e formazione sul campo.

## SIPEC

Società Italiana di Pediatria Condivisa



Dal Forum di Pediatria On Line nasce una società scientifica che si fonda sull'esperienza e sul valore della condivisione.

## Iscriviti al Forum: il primo mese è gratis!

Iscriviti ora: avrai la possibilità per un mese di accedere liberamente al Forum e alle pagine riservate di Pediatria On Line. Al termine del periodo di prova, deciderai liberamente se abbonarti.

Infine, va prevista l'assunzione di acqua medio-minerale prima, durante (in scarsa quantità) ma soprattutto dopo la prestazione sportiva. Va considerato, infatti, che durante il lavoro muscolare le perdite di acqua sono piuttosto variabili in relazione alla durata e all'intensità dell'attività sportiva e, non dimentichiamo, in rapporto anche alle condizioni climatiche e all'abbigliamento indossato. Poiché il riflesso della sete, necessario per mantenere un corretto stato di idratazione dell'organismo, non sempre si dimostra adeguato e può sottostimare il fabbisogno di liquidi, le perdite devono essere prevenute e reintegrate prima che insorga la sete.

Fonte:

- Giampietro M., Caldarone G. L'alimentazione del ragazzo sportivo. Età evolutiva ed attività motorie - Edizioni Mediserve - 1997
- Riva E., S. Scaglioni Alimentazione e sport. Il bambino, il pediatra e lo sport - Pacini Editore - 2006