

Alimentazione

- 1. Quali sono le percentuali di bambini obesi e sovrappeso in Italia?**
- 2. Come lo sport può aiutarli**
- 3. Quali gli alimenti più idonei per un atleta? Quali meno?**
- 4. Spesso nell'alimentazione si dimentica di parlare di idratazione quanto e quando si deve bere?**
- 5. Alcune diete prevedono la frutta a pasto alter no quanta e quando mangiarla?**

Domanda 1

Nel 2013 è terminato lo studio statistico "Okkio alla salute" che ha evidenziato:

- 23% dei bambini è in sovrappeso (circa 1 milione)**
- 11.1% dei bambini è obeso (400000)**
- La percentuale è maggiore nel centro e sud Italia, con la massima concentrazione in Campania (28.2%)**
- 36% delle madri di figli sovrappeso non percepisce il problema**

Tra le cause:

- 11% non fa colazione**
- 28% fa una colazione inadeguata**
- 82% fa una merenda non idonea**
- 41% beve bibite zuccherate tutti i giorni**
- 1 su 4 non ha fatto sport il giorno precedente**
- 1 su 10 fa sport in quantità adeguata**
- 1 su 2 trascorre più di 2 ore al giorno con i videogiochi o la TV**
- il 50% ha la TV in cameretta**

Domanda 2:

I bambini di oggi non hanno più un'attività fisica intensa perché non corrono più all'aperto, usano l'ascensore e fanno giochi sedentari davanti al computer, mentre dovrebbero fare un'ora al giorno di esercizio di intensità moderata-alta.

Lo sport è in grado di risolvere il problema consentendo un adeguato consumo calorico in grado di ridurre la massa grassa, il tasso di trigliceridi e colesterolo e il mantenimento di livelli adeguati di glicemia nonché una maggiore efficienza dell'utilizzo dell'insulina da parte delle cellule muscolari, con riduzione dei rischi di diabete.

Domanda 3:

Per evitare i picchi insuline mici è meglio prediligere carboidrati in maggioranza complessi e a basso indice glicemico (pane o pasta integrali) ed in minima parte semplici (es. zucchero e frutta) a meno che non serva un pronto utilizzo (pre o post allenamento).

Adeguate apporto di proteine ad alta digeribilità provenienti da fonti magre (carni bianche e pesce) perché i grassi ne riducono la digeribilità.

I grassi devono essere prevalentemente di origine vegetale (olio d'oliva) La distribuzione calorica giornaliera in suddivisa in 5 pasti:

30% colazione

25% pranzo.

20% cena

Il resto diviso tra i due spuntini

La distribuzione dei nutrienti:

60% carboidrati 35% proteine 15% lipidi

Garantire un adeguato apporto di fibre con le verdure presenti a pranzo e cena.

Domanda 4:

Un apporto adeguato di acqua è di circa 1 litro e 1/2 al giorno.

Meglio non esagerare durante il pasto per non diluire i succhi gastrici e a temperatura ambiente per non solidificare i grassi rendendo i cibi meno digeribili, oltre ad evitare il rischio di congestioni.

Ricordiamo che non bisogna aspettare di aver sete per bere perché anche una disidratazione di solo il 2% comporta una riduzione dell'energia dell'organismo di quasi il 20%.

Evitare assolutamente le bibite zuccherate.

Domanda 5:

La frutta va mangiata lontano dai pasti per non restare intrappolata dal cibo nello stomaco con conseguente fermentazione (gonfiori e disturbi digestivi) anziché essere subito assorbita nel duodeno in quanto composta da zuccheri di rapido assorbimento.

La quantità non dovrebbe superare il 25% circa delle calorie quotidiane. Inoltre il mangiarla lontano dai pasti consente di coprire le calorie degli spuntini e di non rallentare il metabolismo basale inviando un apporto di zuccheri ad intervalli regolari.

Dott.ssa Giordana Franciotti

Laureata in medicina e chirurgia

Specializzata in Endocrinologia, Diabetologia, Malattie del Ricambio