

SPECIALE: "ALIMENTAZIONE E SPORT"

ALIMENTAZIONE DA BAMBINO AD ADULTO

Testo e disegni di Stelvio Beraldo



In tutto il periodo dell'accrescimento l'organismo necessita di notevoli quantità di sostanze adatte a costruire i vari tessuti.

Pertanto **NON DOVRANNO MAI MANCARE** gli alimenti:

- energetici (cereali e derivati)
- plastici (latte e derivati, carne, pesce, uova, legumi secchi)
- protettivi (ortaggi e frutta).

I cibi dovranno risultare graditi e di facile digeribilità, con una ripartizione dei pasti su cinque momenti giornalieri, tre principali (prima colazione, pranzo e cena) e due di sostegno (spuntino di metà mattinata e merenda):

- la **prima colazione** è un pasto fondamentale in quanto deve garantire l'ottimale rendimento fisico durante la mattinata. Cibi come latte, zucchero, marmellata, pane, biscotti o fette biscottate e cereali (cornflakes, riso soffiato, avena, ecc.) sono sicuramente i più indicati.
- a **metà mattina** è utile una integrazione energetica con un panino al formaggio o, se la colazione è stata abbondante, con un frutto fresco.
- **pranzo e cena** seguono la tradizione mediterranea con un giusto apporto di cibi energetici, proteici e protettivi.
- la **merenda** del pomeriggio ripete in piccolo la composizione dei pasti principali con proposte particolarmente gradite come frullato di latte e frutta, zucchero, fette biscottate.

Sotto la spinta pubblicitaria dell'industria alimentare, oggi i ragazzi tendono a consumare notevoli quantità di zuccheri sotto forma di merendine, brioches, bibite, gelati, ecc. Il rischio di un forte uso di questi prodotti deriva dal fatto che riducono la sensazione di fame ai pasti principali, per cui si riduce anche l'apporto di altri principi alimentari. Inoltre gli zuccheri in eccesso si trasformano in grasso di riserva.

Un'errata alimentazione in questa fase della vita può predisporre all'insorgenza o far insorgere patologie che si accentueranno poi nell'età adulta.

Il sovrappeso può determinare problemi ortopedici come il piede piatto e il ginocchio valgo e conseguenti futuri problemi alla struttura scheletrica generale. Può predisporre al diabete alterando il metabolismo degli zuccheri. Può anche alterarsi il metabolismo dei grassi con conseguente aumento dei trigliceridi e del colesterolo LDL (il cosiddetto colesterolo "cattivo"), condizione che in età adulta diventa un serio fattore di rischio per le malattie legate all'arteriosclerosi.

Insieme ad una corretta alimentazione, un ruolo importante può essere assunto dalla attività fisica che stimola la crescita e contribuisce al riequilibrio organico generale.

DOPO I 30 ANNI, anno dopo anno, tendono ad abbassarsi i diversi parametri fisiologici tra i quali il metabolismo basale.

Questa situazione comporta un progressivo abbassamento del dispendio calorico giornaliero per cui, se si mantengono le stesse abitudini alimentari, si aumenta progressivamente di peso.

A causa di una errata alimentazione e della sedentarietà possono instaurarsi delle patologie specifiche.

Andrebbe dimezzato il consumo di proteine di origine animale per dare la preferenza a quelle di origine vegetale (fagioli, ceci, lenticchie). Le proteine infatti producono ammoniaca che è un residuo tossico e che, a livello epatico, viene trasformata in urea per essere poi eliminata dai reni. Inoltre l'eccesso proteico innalza la colesterolemia, fattore che favorisce l'insorgere dell'arteriosclerosi, contribuisce a far perdere calcio alle ossa e quindi predispone all'osteoporosi. Aumenta anche la "putrefazione" intestinale con maggiore possibilità di patologie all'apparato digerente.

Va ridotto notevolmente anche il consumo di grassi animali che hanno la caratteristica di contenere un elevato tasso di colesterolo che predispone a tutte le malattie legate all'arteriosclerosi. Va data la preferenza ai grassi vegetali (olio di oliva per primo).

Il **COLESTEROLO**, comunque, non è sempre da condannare. Esso, infatti si distingue in:

- LDL: lipoproteina a bassa densità che ha un ruolo nella distribuzione nelle cellule di grassi e colesterina. È il colesterolo che si accumula nell'apparato cardiocircolatorio.

- HDL: lipoproteina ad alta densità con funzione di salvaguardia e riduzione del colesterolo LDL.

Una dieta tendente a limitare l'assunzione di colesterolo, specialmente del tipo LDL, deve dare la preferenza a verdure, pollame, olio di oliva e comunque oli di origine vegetale, moderate quantità di alcool. Bisognerebbe invece limitare l'assunzione di uova, carni ghiandolari, manzo, prosciutto, latte e derivati.

L'**ECESSO DI PESO** favorisce l'insorgere dell'ipercolesterolemia e dell'**ipertensione arteriosa**, predispone al diabete ed a patologie digestive, polmonari e articolari.

Pertanto la **DIETA SALUTARE** deve essere povera di grassi, avere un giusto contenuto proteico e glicidico ed essere ricca di frutta e verdure fresche. È

opportuno limitare i cibi preparati con abbondante sale e spezie, le frittiture, le carni troppo grasse, la selvaggina, le carni insaccate, i cibi conservati ed i liquori.

Rivalutata a livello internazionale, la **DIETA MEDITERRANEA** è certamente quella che garantisce lo stato ottimale di salute. Prevede la scelta di una grande varietà di prodotti ai quali si affianca un largo uso di verdura e frutta di stagione, utili per il contenuto in sali minerali e vitamine, ma anche per la presenza di fibre grezze che rivitalizzano la peristalsi e quindi facilitano lo svuotamento intestinale.

Quindi un apporto proporzionato di glicidi complessi (pasta, pane, riso e cereali in genere) che giornalmente vanno somministrati nella proporzione del 60% circa. Il 15-20% di proteine animali o vegetali, grassi per circa il 20%, con preferenza per l'olio extravergine di oliva crudo, frutta e verdura in abbondanza.

Le **CALORIE GIORNALIERE** vanno contenute e ripartite come segue:

- 20-25% nella prima colazione
- 40-50% a pranzo
- 25-30% a cena.

Nel rispetto di una corretta **IGIENE ALIMENTARE** si consiglia di:

- mangiare regolarmente a orari fissi
- mangiare con calma e senza distrarsi
- evitare di portare a tavola le preoccupazioni e quindi di fare discussioni che potrebbero creare tensioni
- masticare bene, lentamente e gustando i cibi
- usare con parsimonia sale aggiuntivo in quanto già naturalmente contenuto negli alimenti. L'eccesso di sale concorre a trattenere acqua e scorie metaboliche
- bere liquidi con moderazione. I liquidi bevuti durante il pasto attenuano la sensazione di sazietà.

Unita alla dieta mediterranea, una **COSTANTE ATTIVITÀ FISICA** può riequilibrare diverse situazioni fisiologiche contribuendo anche all'arresto della depauperazione di minerali ossei, causa primaria dell'**osteoporosi**.

Stelvio Beraldo

Maestro di Sport, Direttore del Centro Studi della FILPJK