

NUTRIRSI BENE PER GIOCARE BENE



VANTAGGI DEL CALCIO NELLO SVILUPPO DEL BAMBINO

Il calcio è sicuramente un alleato nella crescita del bambino: **potenzia e rinvigorisce i muscoli,fortifica il cuore** e permette di **sviluppare una buona resistenza alla fatica**.

In più essendo uno sport di squadra **favorisce la socializzazione** sviluppando concetti come la collaborazione, la condivisione e il rispetto.

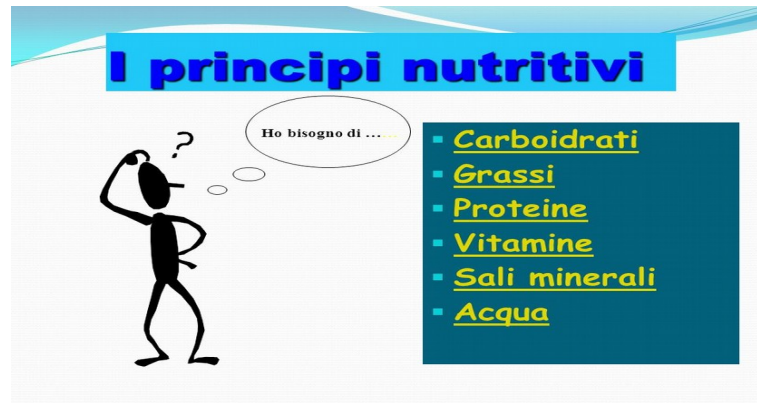


Gli stessi allenatori sono preposti per guidarli in questo sport con il giusto spirito ludico e una sana competitività e naturalmente una preparazione atletica idonea alla loro età e alle loro propensioni fisiche, ricordando a bambini e genitori che prima di tutto il calcio è un gioco e non uno sport dove si deve "arrivare".

Va comunque precisato che i bambini essendo in un delicato periodo di sviluppo e crescita psicofisica debbono essere aiutati a fare questo sport nelle migliori condizioni, dunque anche **dal punto di vista nutrizionale necessita che vengano indirizzati nel miglior modo per permettere una funzionalità e un benessere del loro corpo in armonia con la loro vita sportiva**.



NECESSITA' NUTRIZIONALI DEL BAMBINO CHE GIOCA A CALCIO



Nel calcio in media , escludendo le partite il bambino si allena 3 volte a settimana. In questi giorni di allenamento **il bambino non necessita di una sovralimentazione, ma semplicemente di variare ed equilibrare l'alimentazione stessa** per favorire l'abilità motoria, rafforzare i muscoli e sostenere la fatica con il giusto grado di resistenza adeguatamente richiesto ad un bambino in età preadolescenziale.

Sicuramente può essere fatta con un nutrizionista pediatrico **un attenta valutazione delle necessità di ogni singolo bambino**, ci sarà chi dovrà associare allo sport una dieta ipocalorica perché in sovrappeso, chi dovrà fare attenzione alla diminuzione della massa muscolare in fase di crescita, chi dovrà migliorare il suo stato di salute per mantenere un buon sviluppo scheletrico e così via.

In generale vanno comunque mantenute delle **regole di base**, ovvero mantenere delle percentuali di macronutrienti e micronutrienti come segue:

55-60% di carboidrati

Cereali in genere, pane ,pasta, riso

10-15% di proteine

Latte, latticini, carni, pesce, uova e proteine vegetali contenute nei legumi e cereali

20-25% di grassi

Quelli già presenti negli alimenti spesso di origine animale e quelli usati per condire come l'olio d'oliva

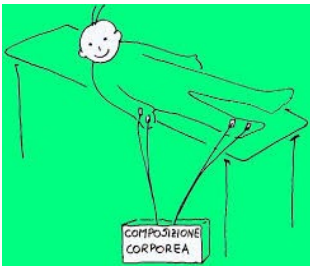
Fra i micronutrienti sono essenziali

Le vitamine ed i Sali minerali come la vit A il Calcio la vit B12 e naturalmente il ferro.

La maggior parte di queste sono contenute in frutta e verdura mentre la i Sali minerali vengono assunti prevalentemente dall'acqua.

L'acqua è un elemento fondamentale per gli organismi in generale ma soprattutto per i bambini e dunque non deve mai mancare, nè prima, nè durante nè dopo un allenamento o una partita.

STRUMENTI CHE PERMETTONO DI VALUTARE IL CORRETTO STATO NUTRIZIONALE DEI BAMBINI

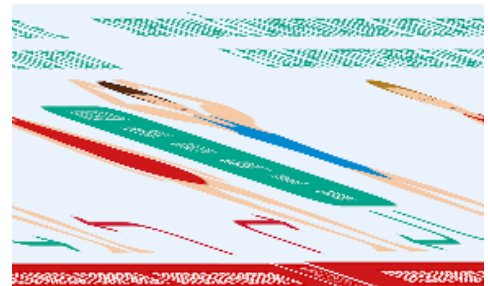


Oltre alla prassi tradizionale di misurare l'altezza e il peso del bambino per valutare l'ottimale stato di crescita e di salute esistono **degli strumenti che perfezionano questa valutazione.**

Uno di questi è proprio la **bioimpedenziometria.**

Attraverso un semplicissimo apparecchio siamo oggi **in grado di identificare perfettamente la composizione corporea di un bambino ovvero il totale della sua massa grassa, massa magra (muscolo) e il totale dell'acqua corporea.**

Ci sono bambini che possono avere la stessa altezza e lo stesso peso ma una distribuzione di grasso e muscolo completamente differente. Proprio per questo motivo per valutare l'aumento e la diminuzione del muscolo o del grasso in relazione allo stato di salute , e al miglioramento delle capacità fisiche del bambino è importante usufruire, là dove sia possibile di questo strumento per poi dare indicazioni nutrizionali più specifiche e personalizzate ai fini di un perfetto accrescimento del bambino che pratica attività sportiva.



Non potendo in un'unica volta darvi indicazioni nutrizionali più specifiche per un ottimale sviluppo psicofisico del vostro bambino vi chiediamo di compilare il foglio seguente per soddisfare al meglio le vostre richieste:

A seguito di questo articolo informativo per offrirvi un servizio più specifico adatto alle esigenze dei piccoli atleti vi chiediamo se vogliate ulteriori informazioni riguardo ad eventuali consigli nutrizionali per il vostro bambino, se si quali? (scrivete domande o informazioni sull'argomento che volete ricevere, naturalmente senza che sia necessario scrivere il vostro nome, riconsegnando il foglio in segreteria):

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Se desiderate invece delle specifiche informazioni solo per il vostro bambino potete direttamente scrivere al seguente indirizzo mail: alessiachiappini_dietologia@yahoo.it