



## NUTRIPIATTO TRA SNOWBOARD E SCI

Sci, snowboard e ciaspolate sono solo alcune delle attività che si possono svolgere in montagna e sulla neve. A tutte le età rappresentano un momento di svago ma anche una importante occasione di contatto con la natura, in grado di immergere i bambini in ambienti lontani dalla vita di città. Molti, infatti, iniziano a praticare sci e snowboard già a partire dai 4 anni, soprattutto quando questi sport sono già seguiti all'interno della loro famiglia. Mentre, per affrontare la fatica di passeggiate con le ciaspole su percorsi innevati, è sicuramente richiesta una maturità maggiore per permettere di apprezzare, senza desistere, il particolare contatto con la natura proprio di questa attività.

### IMPEGNO FISICO E MENTALE DEGLI SPORT INVERNALI

Praticare sport ad alta quota o, più in generale, a basse temperature, richiede un notevole impegno fisico e mentale per tutti. Dal punto di vista fisico le condizioni meteorologiche e la bassa pressione dell'aria richiedono alcuni adattamenti da parte del nostro corpo, che deve lavorare maggiormente per mantenere adeguata la sua temperatura interna e i livelli di ossigeno. Inoltre, per chi pratica questi sport, il "terreno di gioco", cioè piste da neve e percorsi innevati e ghiacciati, è spesso un terreno difficile, che richiede maggior sforzo muscolare e coordinazione fisica.

Dal punto di vista mentale queste attività sportive richiedono una grande concentrazione, per prestare attenzione all'ambiente che circonda, sia per le irregolarità, a volte impreviste, delle piste da sci o dei percorsi delle ciaspolate, sia perché spesso ci troviamo ad essere affiancati da persone con abilità e capacità sportive diverse che sfrecciano in tutte le direzioni. Per affrontare bene una giornata sugli sci o sullo snowboard è fondamentale quindi iniziarla ben riposati. Rispettare le giuste ore di **sonno** è essenziale sempre, soprattutto per i bambini; ma farlo

### IL VALORE EDUCATIVO DEGLI SPORT INVERNALI

Praticare sport invernali in montagna rappresenta anche un importante momento educativo: impariamo a rispettare l'ambiente naturale che ci circonda ma soprattutto seguire le regole di prudenza e di convivenza con gli altri. Per appassionare i più piccoli a questi sport, è fondamentale farli vivere come un gioco, incentivandoli a fare qualche cosa di nuovo ma evitando di forzarli eccessivamente. È anche importante bilanciare bene lo sforzo fisico richiesto da questi sport con le capacità dei bambini: per i più piccoli le attività sulle piste potranno essere seguite da giochi sulla neve, discese in slittino, battaglie a palle di neve, o costruzione di pupazzi di neve.



### PREPARAZIONE FISICA E ALIMENTAZIONE PER GLI SPORT INVERNALI

Come per tutti gli sport, è opportuno mettere il corpo nella condizione migliore possibile a livello muscolare, preparandolo attraverso una attività fisica costante, che permetta di affrontare lo sforzo prolungato che richiede trascorrere una intera giornata sulle piste. Anche un'alimentazione che garantisca le esigenze nutrizionali di chi pratica sport sulla neve è un fattore importante per evitare spiacevoli incidenti e infortuni e per godersi la giornata in montagna a pieno.

Pensare che praticare uno sport impegnativo e per molte ore di seguito, anche solo un giorno a settimana, non richieda determinate accortezze alimentari è sicuramente un'idea errata che può aumentare il rischio di infortuni. Una corretta alimentazione, così come l'esercizio fisico costante, è fondamentale per affrontare in modo adeguato lo sforzo fisico richiesto da una giornata di sport sulla neve. Pensiamo al ruolo importante che calcio e vitamina D hanno nel rafforzare il tessuto osseo durante la crescita del bambino, o al ruolo di un corretto apporto proteico nel garantire lo sviluppo muscolare, solo per fare alcuni esempi.

Una corretta alimentazione, infatti, è essenziale per fornire al corpo l'energia necessaria, facilitare un rapido recupero post esercizio e ridurre il rischio di infortuni. Un singolo allenamento impegnativo o una lunga giornata sugli sci richiedono una considerevole quantità di energia; una dieta equilibra che fornisca carboidrati, proteine e grassi buoni, aiuta a mantenere adeguati i livelli di energia durante tutta l'attività svolta.

È quindi molto utile gestire l'alimentazione settimanale in maniera adeguata ed equilibrata in vista delle giornate sulla neve previste magari nel fine settimana. Mangiare in maniera equilibrata - con i giusti macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e il corretto mix di vitamine e altri micronutrienti, senza saltare i pasti, idratarsi correttamente durante la settimana, ricordandosi che la biodiversità alimentare aiuta il corretto apporto di tutti i nutrienti utili per lo sviluppo dell'organismo del bambino e per la sua salute, permette di arrivare al meglio all'impegno sportivo previsto. Il giorno o i giorni di attività sulla neve, poi, bisognerà porre particolare attenzione all'alimentazione, soprattutto in termini di quantità, qualità e momenti di assunzione degli alimenti durante la giornata.

Come per tutti gli sport, è opportuno mettere il corpo nella condizione migliore possibile a livello muscolare, preparandolo attraverso una attività fisica costante, che permetta di affrontare lo sforzo prolungato che richiede trascorrere una intera giornata sulle piste. Anche un'alimentazione che garantisca le esigenze nutrizionali di chi pratica sport sulla neve è un fattore importante per evitare spiacevoli incidenti e infortuni e per godersi la giornata in montagna a pieno.

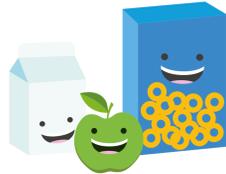
Pensare che praticare uno sport impegnativo e per molte ore di seguito, anche solo un giorno a settimana, non richieda determinate accortezze alimentari è sicuramente un'idea errata che può aumentare il rischio di infortuni. Una corretta alimentazione, così come l'esercizio fisico costante, è fondamentale per affrontare in modo adeguato lo sforzo fisico richiesto da una giornata di sport sulla neve. Pensiamo al ruolo importante che calcio e vitamina D hanno nel rafforzare il tessuto osseo durante la crescita del bambino, o al ruolo di un corretto apporto proteico nel garantire lo sviluppo muscolare, solo per fare alcuni esempi.

Una corretta alimentazione, infatti, è essenziale per fornire al corpo l'energia necessaria, facilitare un rapido recupero post esercizio e ridurre il rischio di infortuni. Un singolo allenamento impegnativo o una lunga giornata sugli sci richiedono una considerevole quantità di energia; una dieta equilibra che fornisca carboidrati, proteine e grassi buoni, aiuta a mantenere adeguati i livelli di energia durante tutta l'attività svolta.

È quindi molto utile gestire l'alimentazione settimanale in maniera adeguata ed equilibrata in vista delle giornate sulla neve previste magari nel fine settimana. Mangiare in maniera equilibrata - con i giusti macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e il corretto mix di vitamine e altri micronutrienti, senza saltare i pasti, idratarsi correttamente durante la settimana, ricordandosi che la biodiversità alimentare aiuta il corretto apporto di tutti i nutrienti utili per lo sviluppo dell'organismo del bambino e per la sua salute, permette di arrivare al meglio all'impegno sportivo previsto. Il giorno o i giorni di attività sulla neve, poi, bisognerà porre particolare attenzione all'alimentazione, soprattutto in termini di quantità, qualità e momenti di assunzione degli alimenti durante la giornata.

### PER CHI SI PREPARA A TRASCORRERE UNA GIORNATA SULLA NEVE, LA COLAZIONE È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE.

Conviene che sia più ricca degli altri giorni, un pasto completo, di facile digestione ma altamente energetico, che possa aiutare l'organismo a sopportare il dispendio energetico richiesto dallo sforzo fisico esercitato a basse temperature. Come per qualsiasi allenamento sportivo di una certa entità, è opportuno che la colazione venga fatta circa due ore prima di iniziare a sciare. Nel caso di questo sport, le basse temperature potrebbero essere causa di una congestione, se il corpo viene esposto ad un clima molto freddo subito dopo aver mangiato, soprattutto per i più piccoli è necessario fare attenzione a che siano ben coperti quando si espongono a basse temperature dopo un pasto.



Una colazione completa e ideale per una giornata di sport sulla neve potrà contenere:

- latte o yogurt a cui aggiungere dei carboidrati come pane, fette biscottate, fiocchi di avena, cereali e marmellata
- soprattutto, una fonte di grassi forniti per esempio da frutta oleosa a guscio o creme spalmabili derivanti da frutta oleosa a guscio
- anche colazioni salate possono essere particolarmente indicate. In questo caso le uova sono il primo alleato, ma anche affettati, parmigiano, noci e, in aggiunta, frutta fresca di stagione o centrifughe a base di frutta e verdura, che possono rappresentare una fonte importante di vitamine e micronutrienti.

Durante la giornata è opportuno consumare frequentemente dei **piccoli spuntini** contenenti una piccola fonte di carboidrati e una piccola quota di grassi, per garantire energie e attenzione che, sulla neve, non possono mai mancare per evitare spiacevoli incidenti! In questo tipo di sport è fondamentale la capacità di mantenere l'equilibrio e coordinare i movimenti, ma anche di accorgersi rapidamente alle variazioni delle condizioni del terreno e delle persone che ci circondano.

Snack di frutta o frutta disidratata con aggiunta di frutta oleosa a guscio, cubetti di parmigiano o anche quadrotti di cioccolata, meglio se fondente o con frutta secca, possono essere portati comodamente nelle tasche dei nostri piccoli atleti e consumati ogni 2-3 ore circa.

Seguendo le ricette della nostra guida Nutripiatto, da consigliare perché pratiche e adatte sono:

- Barretta di riso soffiato-datteri-burro di arachidi
- Mini sfere energetiche
- Barretta salata

Sulla neve e con il freddo, non bisogna mai dimenticarsi dell'acqua. Spesso, a basse temperature, lo stimolo della sete non viene percepito così come è probabile che si percepisca meno la sudorazione, dimenticandosi di bere.

### PRANZO IN RIFUGIO O DURANTE LA GIORNATA SCIISTICA

Quando si praticano sport invernali in montagna è tipico fermarsi a mangiare in un rifugio, magari ritrovandosi con tutta la famiglia. Il pasto dovrà essere adeguato al dispendio energetico, ma soprattutto nel caso dei bambini non deve essere eccessivamente calorico e non deve appesantire.

Per un bambino, dopo una mattinata sugli sci è consigliabile iniziare con un pranzo composto da una porzione ridotta di pasta o riso al pomodoro o una minestrina leggera. A seguire una piccola quantità di carne magra, come prosciutto crudo o bresaola, accompagnata da verdura e frutta fresca. Se invece si intende proseguire con lo sci, un'alternativa può essere un panino con affettato, non troppo grande o condito, oppure una porzione controllata di pasta con condimento leggero. Per merenda un frutto o uno spuntino salutare, come una barretta di cereali o della frutta secca, per un apporto energetico rapido.

### E ALLA FINE DI UNA GIORNATA TRASCORSA SULLA NEVE?

Sicuramente è opportuno reidratarsi per ripristinare nella loro interezza i liquidi persi durante lo sport. Oltre all'acqua, può aiutare una bevanda calda: latte o infusi. La cena dovrà tener conto di ciò che si è mangiato a pranzo, dei gusti e della stanchezza del piccolo sportivo e anche degli adulti della famiglia che hanno trascorso con lui la giornata sulla neve!

### E SE SI HA LA POSSIBILITÀ DI PASSARE UNA SETTIMANA INTERA A SCIARE O FARE SNOWBOARD?

Durante la settimana, per mantenere un livello ottimale di energia e salute, è importante seguire alcune indicazioni alimentari:

- per quanto riguarda la colazione, questa potrebbe comprendere cereali a base di avena o pane integrale (carboidrati), uova, latte o yogurt greco (proteine) e frutta secca oleosa (grassi): questi alimenti forniscono l'energia necessaria per le attività invernali
- per rifornire il corpo di vitamine e minerali, è utile includere frutta come arance o mirilli per la vitamina C e latte, yogurt o formaggio per il calcio: questi aiutano a mantenere il corpo sano e a funzionare correttamente a pranzo, optare per pasti leggeri come già accennato
- la cena dovrebbe bilanciare l'apporto di energia e nutrienti della giornata, integrando ciò che è stato consumato a colazione e a pranzo

Alcuni suggerimenti per chi pratica sport invernali con frequenza. Se il nostro giovane atleta pratica sport a basse temperature con una frequenza maggiore di quella settimanale o saltuaria ed entra in un programma agonistico, le accortezze per preparare adeguatamente il suo organismo diventano delle vere e proprie necessità. L'alimentazione dovrà sicuramente ricevere il supporto di un professionista del settore, soprattutto per calibrare il giusto apporto calorico e la distribuzione dei nutrienti del nostro sportivo. La colazione rimane, però, sempre il principale punto di partenza, necessaria per iniziare la giornata nel migliore dei modi.

In sintesi, la pratica di sport invernali in montagna offre benefici fisici, cognitivi ed educativi, richiedendo un'attenzione particolare al riposo, all'alimentazione e all'idratazione per garantire prestazioni ottimali e un'esperienza sicura e piacevole.