



L'importanza dell'alimentazione correlata all'attività fisica organizzata

Si è tenuto ieri l'incontro tra il biologo nutrizionista dott. Luca Paolini e i genitori della Scuola Calcio della Samb. All'introduzione curata dal prof. Pasqualino Provaroni sull'importanza dell'alimentazione dei ragazzi in correlazione con l'attività fisica, è succeduta la spiegazione dettagliata del dott. Paolini. "Lo sport ha dei molteplici benefici - ha dichiarato Paolini - sulla salute mentale, quella fisica e sulla socialità, quest'ultimo fattore particolarmente determinante per la crescita di ciascuno, specie negli sport di squadra". Per quanto concerne la salute fisica e, di riflesso, quella mentale, praticare un'attività sportiva di tipo organizzata (ovvero caratterizzata da allenamenti settimanali) significa anche adoperare delle abitudini alimentari

corrette che, molto spesso, non vengono rispettate. Secondo le statistiche, il sovrappeso e l'obesità nei bimbi dai 6 ai 10 anni rappresentano circa il 30% della popolazione: un dato che di certo non va sottovalutato, ma anzi, dal quale partire per modificare le cattive abitudini alimentari molto spesso dovute a disinformazione. "Tre sono gli aspetti dell'alimentazione da tenere in considerazione - sottolinea Paolini - in età scolare: il quali-quantitativo, quello psicologico del rapporto con il cibo e l'educazione alimentare". "Molto spesso la malnutrizione - prosegue - è dovuta ad un'eccessiva ingerenza di calorie, proteine, grassi, zuccheri e sale a discapito di un minore consumo di fibre, zuccheri completi, ferro e calcio". Per questo è importante ottimizzare e conservare lo stato di salute attraverso l'attività fisica coadiuvata da un adeguato apporto energetico di macro e micronutrienti, timing di consumo dei pasti in relazione all'orario di allenamento e la rilevanza della prima colazione, la cui carenza causa minor rendimento sia scolastico che sportivo e danneggia la massa muscolare. "Molto spesso si tende a saltare la colazione per mancanza di tempo - spiega Paolini - , creando un forte scompenso corporeo. La colazione, infatti, è il pasto più importante della giornata in quanto rappresenta il 20% del fabbisogno energetico giornaliero e aiuta a migliorare anche la sensibilità insulinica". Al termine del convegno, il consueto dibattito in cui genitori e bimbi presenti hanno potuto chiarire le proprie perplessità e soddisfare le proprie curiosità.

Ufficio Stampa
S.S. Sambenedettese