

Salute: colazione ricca e salata da' la carica a baby-sciatori



Roma, 7 mar. (Adnkronos Salute) - Per dare la carica ai piccoli alle prese con la settimana bianca, il segreto è nel menù. "I bambini di 6-10 anni e la passione per lo sci devono mangiare bene, in modo da poter avere l'energia per scatenarsi in pista, ma senza affaticare la digestione. E il menù a misura di baby-sciatori inizia dalla colazione". Parola di Sara Farnetti, specialista in Medicina interna e nutrizione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma, che suggerisce ai genitori in settimana bianca di proporre un menù più ricco, "o anche una prima colazione salata e strutturata ai figli", per iniziare bene la giornata.

"Dunque via libera a uova al tegamino, pane con olio e pomodoro, un frutto o del cioccolato, per assicurare al bambino un carico di energia che non venga 'bruciata' rapidamente, ma dia la carica al piccolo nel corso delle ore di sci", dice Farnetti all'Adnkronos Salute. Gli amanti della colazione classica, invece, dovrebbero abbinare al latte fresco intero una fettina di pane, burro e marmellata o cioccolato, e un frutto. Tutti alimenti che saziano e sono anche digeribili, per dar forza senza appesantire fino a pranzo. Altra alternativa, "uova con prosciutto, o anche una bruschetta al prosciutto", dopo il latte.

"Sbagliato, invece limitarsi al latte con i cereali della colazione 'classica': si tratta di un menù zuccherino che viene assorbito troppo in fretta. Il carico glicemico deve essere limitato, altrimenti poi si va in deficit", e il piccolo sciatore ha un improvviso calo di energia.

Dopo una mattinata su e giù per le piste, il piccolo "normalmente pranza al rifugio. In questi casi è utile e giusto approfittare delle offerte locali: gnocchi al ragù, polenta con stinco e wurstel con patate al forno garantiscono una quota proteica importante per i ragazzi in questa fase della giornata - spiega Farnetti - Mai dimenticare un frutto, che è bene proporre anche a metà mattina, come merenda: in queste occasioni via libera a banane e mele, ma anche a un po' di frutta secca, alle mele liofilizzate facili da portare con sé, o anche a un pezzetto di cioccolato fondente".

E se al pomeriggio, dopo la fatica sugli sci, l'esperta concede una merenda gustosa, anche a base di "cioccolata calda con panna tipica delle mete invernali", diventa molto importante assicurare al baby-sciatore "una cena 'perfetta', che sia digeribile e faciliti il sonno. Suggestivo un bel piatto di riso o pasta al pesto, che favorisce il riposo, ma anche una pasta al pomodoro. Bene la carne bianca, quindi pollo, tacchino, coniglio e vitello. Meglio evitare la carne rossa. Via libera all'uovo, se non lo si è mangiato a colazione, mentre i bambini che faticano a dormire farebbero bene a evitare i formaggi la sera (eccetto il parmigiano reggiano)".

Verdura e frutta completeranno la cena perfetta del piccolo 'guerriero' armato di scarponi e caschetto. "Fino a 8-10 anni i bambini che lo gradiscono possono concedersi una tazza di latte e miele prima di andare a letto", conclude Farnetti. Un'ultima coccola prima del meritato riposo.