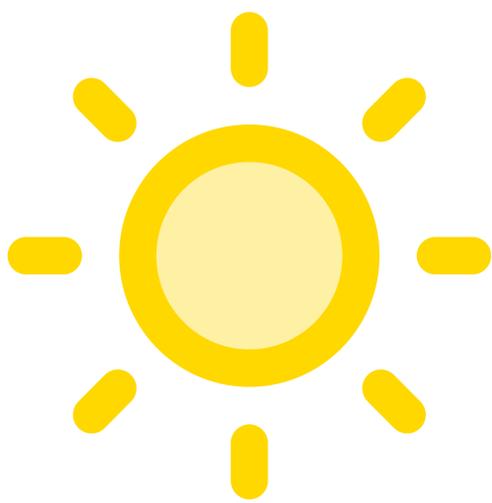




## GLI SPORT ESTIVI

Il nuoto, come qualsiasi altro sport ad alto impegno muscolare, richiede una buona dose di energie, per questo assumere il giusto apporto calorico e nutrizionale attraverso il cibo è fondamentale per affrontare al meglio ogni allenamento e migliorare le prestazioni dei più piccoli.



### I BENEFICI PSICOFISICI DEL NUOTO SONO:



- Coinvolge tutti i principali gruppi muscolari, contribuendo allo sviluppo della forza e della resistenza.
- Richiede un buon equilibrio e coordinazione tra i movimenti delle braccia e delle gambe, migliorando così la consapevolezza corporea.
- È un'attività aerobica che stimola il sistema cardiovascolare, migliorando la salute del cuore e dei polmoni.

### TIPO DI ALLENAMENTO:

Gli allenamenti di nuoto sono quindi generalmente un mix equilibrato di lavoro tecnico, resistenza e divertimento, mentre le competizioni offrono l'opportunità di mettere alla prova le abilità acquisite. Tuttavia, il vero obiettivo è sempre quello di divertirsi e imparare, più che semplicemente vincere.

### COME DOVREBBE ALIMENTARSI UN GIOVANE NUOTATORE?

L'idratazione in particolar modo è da curare molto attentamente; trovandosi in acqua, infatti, è difficile percepire la sudorazione e, di conseguenza, è molto facile dimenticarsi di bere. Per evitare disidratazione e cali di concentrazione e performance, ecco alcuni consigli pratici:

- Avere sempre dell'acqua a portata di mano.
- Idratarsi a piccoli sorsi ogni 15-20 minuti di attività.
- Se l'allenamento dura più di 60/90 minuti, è consigliabile preparare e portare con sé una bevanda idrosalina fatta in casa.



### ECCO UN ESEMPIO DI BEVANDA IDROSALINA DA PREPARARE A CASA:

- 1 litro di acqua
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 2 cucchiaini di succo di arancia fresca
- 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di sale marino non raffinato

Questa bevanda fornirà energia e minerali necessari per affrontare le sfide in piscina con energia e vitalità. È necessario ricordarsi di conservarla in frigorifero e di agitarla bene prima di servirla.

### ALIMENTAZIONE PRIMA DELL'ALLENAMENTO:

Nel caso di allenamenti nelle prime ore pomeridiane, tra le 14:00 e le 16:00, è cruciale fornire l'energia necessaria già dalla merenda mattutina. La merenda dovrà essere ricca di carboidrati e proteine. Ecco alcune idee gustose e nutrienti, tratte dalle ricette del "Nutripiatto in movimento":

- Cestini di frutta
- Frozen al lampone
- Bicchiere con mela e yogurt
- Spiedino di pera, grana e miele
- Piadina saporita con verdure
- Barchetta di cetrioli con yogurt, mirtilli e mela verde
- Millefoglie di mele e salmone



Per quanto riguarda il pranzo, questo dovrà essere composto prevalentemente da carboidrati complessi come pasta, riso, pane e patate, e da proteine di buon valore biologico quali carne, pesce e uova. Fondamentale per le proprietà energetiche e antiossidanti è inoltre l'olio extravergine di oliva. Ma non solo, anche i sali minerali e le vitamine contenuti nella verdura e nella frutta migliorano sia le capacità fisiche sia le capacità antiossidanti. Inoltre, fungono da coenzimi per fare avvenire molte reazioni all'interno dell'organismo e, perdendosi con la sudorazione, vanno reintegrate. È importante bilanciare le porzioni in base al tempo che intercorre tra il pranzo e l'allenamento. Se l'allenamento si avvicina entro due ore dal pranzo, sarà necessario ridurre le porzioni per evitare disagi durante l'attività fisica.

Se l'allenamento inizia tre o più ore dopo il pranzo, è essenziale introdurre uno spuntino pre-allenamento entro 45 minuti dall'inizio dell'attività. Questo spuntino può includere alcune delle opzioni già suggerite per la merenda mattutina, garantendo così un apporto energetico continuo e adeguato.

In alcuni casi, quando "l'agonismo chiama, gli allenamenti mattutini rispondono." Non è insolito, infatti, programmare allenamenti alle 7 di mattina, prima di entrare a scuola. In tali situazioni, la cena del giorno precedente diventa fondamentale per ricaricare le scorte energetiche ed essere pronti fin dal risveglio. A cena, la priorità sarà data ai carboidrati, mentre la mattina seguente sarà sufficiente una colazione leggera e zuccherina, come yogurt e frutta o pane e marmellata. In questi casi sono da ridurre o evitare alimenti che possono prolungare i tempi di digestione e assorbimento, come per esempio tutti quelli contenenti grassi, es. salumi, formaggi stagionati, preparazioni elaborate o ricche di grassi da condimento.

### ALIMENTAZIONE DOPO L'ALLENAMENTO:

Nel post-allenamento è consigliabile consumare carboidrati semplici e complessi e proteine, come per esempio 1 frutto e uno stick di parmigiano o grana.

In conclusione, il nuoto è veramente un dono prezioso per i bambini; oltre ai benefici fisici, infatti, aiuta a migliorare le capacità cognitive, la concentrazione e persino l'autostima permettendogli di affrontare le sfide fondamentali, sia nell'acqua che al di fuori di essa.



Nestlé

Good food, Good life