

BAMBINE E BAMBINI IN MONTAGNA

18 MAGGIO 2024
BERGAMO



***In montagna con i bambini: alcune regole per dare il
buon esempio, cominciando dai giusti consigli
dietetici***

Dott.ssa BURSI SIMONA

In montagna con i bambini: quali precauzioni?

**Scelta
dell'escursione**

**Alimentazione e
idratazione**

Vipere, insetti

Abbigliamento

**Stato di salute
di base**

**Protezione
solare**

**Bacche, piante,
funghi**



Il Decalogo della Commissione Medica del CAI



Dieci norme da osservare per un avvicinamento in **sicurezza** dei bambini e dei giovani in montagna

Punto 10. CURA L'ALIMENTAZIONE E L'IDRATAZIONE

«Offri spesso acqua o bevande arricchite con sali minerali e a basso contenuto glicemico e assicurati di avere scorte alimentari facilmente digeribili, evitando cibi ricchi di grassi, zuccheri e bevande zuccherate.»



L'alimentazione dei bambini in montagna

- Va **calibrata** in base all'**attività fisica** che si svolge e alle **condizioni climatiche** tipiche delle alte quote
- **Maggiore sensibilità** dei bambini verso il clima e per alcuni alimenti
- Approfittare di quello che offre la montagna, **sperimentando** e **diversificando** gli alimenti
- **Fabbisogno calorico giornaliero** del bambino (es. dai 7 ai 12 aa → 2000-2200 Kcal) che può aumentare di molto in caso di esercizio fisico, soprattutto in ambiente «ostile» (freddo e alta quota)



Come e cosa mangiare?

CARBOIDRATI:

- Principale fonte di energia (55-65%)
- Semplici
- Complessi

PROTEINE e GRASSI:

- Importanti per formazione e ricambio cellulare + energia di riserva

FRUTTA E VERDURA:

- Sali minerali e vitamine



LA COLAZIONE

È uno dei pasti più importanti della giornata e deve:

- Essere ben **digeribile**
- Essere ben **bilanciata**
- Consentire il **miglior rifornimento energetico possibile**
- **Prevenire le perdite di acqua e sali minerali**



IL PRANZO

Di solito consumato a metà sforzo fisico → caratteristiche simili a quelle della colazione

- **Facile digeribilità**
- **Rifornimento di energia**
- **Reintegrazione di acqua e sali**
- **Bilanciato**



In rifugio

Al sacco

IL PRANZO – IN RIFUGIO

Preferire cibi semplici e **NON** super conditi con sughi carichi
Associare sempre le verdure!



IL PRANZO – AL SACCO

Dipende dalla possibilità o meno di preparare i cibi da casa cucinandoli in autonomia



LA CENA

Ricca e a base prettamente **proteica**, è mirata a **reintegrare** le perdite. Meglio consumata non troppo tardi per favorire la digestione e il sonno.



GLI SPUNTINI

Utili a metà mattina e a metà pomeriggio come **supplemento** di energia e **integrazione**



L'idratazione dei bambini in montagna

Una corretta idratazione è fondamentale → mantenimento dell'**omeostasi**

I bambini **rischiano maggiormente la disidratazione** → > % di acqua nell'organismo

Inoltre tendono a **muoversi molto** e spesso si **dimenticano di bere**



Inoltre **in montagna**:

- Aumenta la perdita d'acqua (sudore e traspirazione)
- Si avverte meno la sensazione di sete
- Riduzione della pressione atmosferica, vento e temperature più fredde



L'idratazione dei bambini in montagna

COSA BERE?

- **Acqua** (in abbondanza, meglio se naturale e non troppo fredda)
- **Infusi caldi o freddi** (poco zuccherati; se tè possibilmente deteinato)

Eventualmente integrare con frutta fresca

COSA NON BERE?

- Bibite o bevande **zuccherate**
- Bibite o bevande **gassate**
- Bibite o drink **energetici**



L'idratazione dei bambini in montagna



QUANTO BERE?

Da 1 a 4 anni: circa un litro di liquidi al giorno

Dai 4 agli 8 anni: circa 1,5 litri (aumentabili in base alla temperatura e all'attività fisica)

Adolescenti: si possono superare i 2-2,5 litri se effettuano intensa attività fisica



Alcune precauzioni

- **Latte fresco:** va bevuto previa bollitura e non subito dopo la mungitura
- **Latticini:** evitare quelli derivati da latte non pastorizzato
- **Non** consumare acqua di **ruscelli o torrenti** (possibile contaminazione)
- **Non raccogliere** frutti caduti a terra e attenzione a bacche e funghi



Movimento e alimentazione in montagna



Abbinare attività fisica e corretta alimentazione in montagna può avere effetti particolarmente positivi per la salute, a maggior ragione in età pediatrica.

Un apporto nutrizionale corretto, associato all'attività outdoor e all'esposizione al sole, stimola **l'assimilazione e la produzione di Vitamina D**, fondamentale per il metabolismo osseo e nell'assorbimento di **fosforo e calcio**.

Inoltre, l'associazione di alimentazione sana e movimento in ambiente montano, migliora lo **sviluppo e il benessere cardiopolmonare**, l'efficienza del metabolismo e **contrastata l'obesità e l'anemia**.



TAKE HOME MESSAGES

- L'alimentazione dei bambini in montagna dovrebbe essere costituita da **alimenti energetici, ben digeribili, appetibili e facilmente consumabili durante le brevi soste**
- Va **adattata all'età, allo sforzo fisico, alle condizioni climatiche** del luogo e deve tener conto del **fabbisogno calorico giornaliero del bambino**
- Deve essere **associata ad un'adeguata e sufficiente idratazione**
- Non può prescindere da alcune **precauzioni** riguardanti prevalentemente latte fresco e latticini



BAMBINI E BAMBINI
IN MONTAGNA

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

