

LO STUDIO

Bambini, ok al latte dopo lo sport

Meglio dell'acqua per reidratare i piccoli dopo lo sforzo, ottimo per fornire all'organismo proteine nobili



Il latte dopo lo sport

MILANO - Dopo aver fatto un'ora di sport, nulla è più adatto di un bel bicchiere di latte: per i bambini è meglio degli sport drink, gli integratori di sali minerali, e della stessa acqua. Lo ha dimostrato una ricerca

condotta in Canada presso la McMaster University, secondo cui il latte è il mezzo migliore per reidratarsi dopo l'esercizio fisico.

LO STUDIO – I ricercatori hanno studiato otto bimbi di dieci anni: i piccoli hanno fatto esercizio fisico e quindi, dopo aver bevuto acqua, uno sport drink o un bicchiere di latte, è stato misurato il loro grado di idratazione. Il risultato è stato chiaro: chi aveva bevuto il latte era meglio idratato rispetto agli altri, in più aveva anche fatto il pieno di proteine preziose. «In particolare, il latte è risultato ottimo come bevanda per reidratarsi prima di un secondo momento di attività fisica – spiega Brian Timmons, direttore del Child Health and Exercise Program presso la McMaster e coordinatore della ricerca –. I bambini, ma anche gli adulti, solitamente non bevono abbastanza per compensare la perdita di fluidi durante l'attività fisica e hanno spesso una sorta di "svantaggio da deidratazione" quando si accingono a una seconda sessione di allenamento. L'1 per cento di idratazione in meno può tradursi in una riduzione del 15 per cento della performance fisica e soprattutto in un aumento della frequenza cardiaca, della temperatura e anche del rischio di un colpo di calore».

LATTE – Il latte ovviamente è tutto questo meglio dell'acqua in virtù della sua ricchezza di nutrienti: oltre a contenere l'acqua per rimpiazzare i liquidi perduti sudando, infatti, fornisce proteine e carboidrati di alta qualità ma anche calcio ed elettroliti come potassio e magnesio, in una combinazione ideale che non si trova nelle bevande pensate per gli sportivi. Contiene inoltre una buona quantità di sodio, che aiuta a trattenere i liquidi impedendo la disidratazione. Meglio, molto meglio degli sport drink che costano spesso un occhio della testa e, alla prova dei fatti, risultano efficaci per la reidratazione ma non contengono proteine nobili, fondamentali nell'importante periodo di recupero post-allenamento: molti lo trascurano, ma durante le prime due ore dopo lo sforzo fisico vengono "ricostruite" le scorte muscolari ed è essenziale fornire all'organismo i nutrienti di cui ha bisogno. Che si trovano appunto in un comodo ed economico bicchiere di latte (magari scremato, per contenere l'apporto di grassi), ottimo per il recupero post-allenamento non solo dei bambini, ma anche degli adulti. E se proprio si vuole una bevanda molto dissetante simile a uno sport drink esiste una "ricetta casalinga", che torna buona in tempi di crisi e disponibilità economica ridotta all'osso: basta diluire con acqua un po' di succo di frutta e aggiungere un pizzico di sale.

Elena Meli