

# Nutrizione per bambini e adolescenti che praticano sport: una recensione narrativa

Nell'età dello sviluppo, un'attività fisica adeguata è fondamentale per la salute e il benessere generale e per prevenire l'obesità. Inoltre, stabilire un comportamento attivo può aiutare i bambini e gli adolescenti a raggiungere i propri obiettivi di crescita e di sviluppo neurologico. I fabbisogni nutrizionali variano in base all'intensità, alla frequenza e all'attività fisica o sportiva praticata; pertanto, i pediatri dovrebbero fornire ai bambini, agli adolescenti e alle loro famiglie una consulenza adeguata, evitando sia carenze nutrizionali che un'assunzione eccessiva o inadeguata di integratori. L'attenzione dovrebbe essere posta non solo sulla prestazione sportiva, ma anche sul benessere, sulla crescita e sullo sviluppo neurologico del bambino. Questa revisione della narrativa si propone di discutere i fabbisogni nutrizionali di bambini e adolescenti che praticano attività fisica, attività sportiva non agonistica e attività sportiva d'élite analizzando anche il ruolo degli integratori alimentari e il rischio di disturbi alimentari all'interno di questa categoria di soggetti.

## **FONTI**

**ME Capra, B Stanyevic, A Giudice, D Monopoli, NM Decarolis, S Esposito, G Biasucci.** "Nutrition for Children and Adolescents Who Practice Sport: A Narrative Review." *Nutrients*. 2024 Aug 22;16(16):2803.