

# IDRATAZIONE



## BEVANDE ZUCCHERATE

Limita il più possibile il consumo di bevande zuccherate, in tutte le fasce di età!

Queste bevande, compresi i succhi di frutta, rappresentano la principale fonte di zuccheri semplici in bambini e adolescenti.

Un consumo abituale di bevande zuccherate aumenta il rischio di diabete di tipo 2 e predispone allo sviluppo della sindrome metabolica a tutte le età.

## BEVANDE SPORTIVE E ENERGETICHE

Bibite contenenti sali minerali e zuccheri sono necessarie SOLO a seguito di un esercizio molto intenso e prolungato (più di 45-60 min) che provochi una sudorazione abbondante.

Bibite con contenuto di caffeina superiore a 150 mg/L non sono raccomandate per i bambini e durante la gravidanza e l'allattamento. E' sconsigliato il consumo di queste bevande fino ai 18 anni per i possibili effetti negativi sul sonno, sul sistema nervoso (ansia e alterazioni del comportamento), sullo sviluppo cerebrale e sul sistema cardiovascolare.

## BEVANDE DOLCIFICATE

Se consumi bevande dolcificate (bevande "zero" o "light"), controlla sull'etichetta il dolcificante utilizzato e le avvertenze in modo da evitare di consumare sempre lo stesso.

Occasionalmente, la sostituzione di una bevanda zuccherata con una dolcificata, può essere una scelta valida per limitare calorie e zuccheri, ma non deve essere motivo per un consumo frequente. Da evitare in bambini fino ai 3 anni e donne in gravidanza e allattamento.



# AFFIDATI AD UN DIETISTA!

*“il **DIETISTA** è il professionista che applica la scienza dell'alimentazione e della nutrizione per promuovere la salute, prevenire e trattare le patologie, ottimizzando la salute di individui, gruppi, comunità e popolazione”*

(ICDA, International Confederation of Dietetics Associations)