



SEZIONE CAI DI COLLEFERRO

SCHEDA ALIMENTAZIONE



COSA MANGIARE DURANTE UN'ESCURSIONE?



Il tipo di alimentazione in montagna è di grande importanza, sia quando stiamo affrontando una breve gita, sia durante lo svolgimento di un'escursione più impegnativa come rappresentata in foto dal nostro Gruppo di AG.

Analizziamo i tre nutrienti **che non devono mancare** nella nostra giornata in montagna.....



I carboidrati sono il "combustibile" principale, sono essenziali prima, durante e dopo l'escursione: rappresentano il substrato energetico fondamentale, evitano la fatica e ottimizzano il recupero muscolare..... **Sono rappresentati** da: pane, pasta, riso, mais, orzo, cereali in chicchi e frutta.



Le proteine sono **fondamentali dopo l'escursione** per favorire i meccanismi di riparazione di microtraumi muscolari; avendo tempi di digestione molto lunghi (superiori alle 3 ore), si sconsiglia di consumare quantità elevate di proteine prima e durante l'escursione in montagna: graverebbero sullo stomaco rendendoci meno scattanti e attivi.



Anche i lipidi sono poco rilevanti prima e durante un'escursione in montagna: avendo tempi di digestione molto lunghi sottraggono energie alla performance; sono invece **da aumentare nei giorni precedenti** qualora l'impegno fisico fosse consistente.



SEZIONE CAI DI COLLEFERRO

SCHEDA ALIMENTAZIONE



L'ACQUA o bevande in genere:

Bere ad intervalli regolari anche in assenza dello stimolo della sete, utilizzare la sola acqua per attività di breve durata e di impegno lieve, utilizzare integratori solo nel caso di attività faticose di lunga durata. In genere 1 litro di acqua naturale è sufficiente, se si va sulla neve in una giornata di sole portare anche 1,5 litri, se invece è freddo sono consigliate tisane calde al posto del the che è diuretico. Per uscite di più giorni le cose da portare sono le stesse, la quantità dipende ovviamente dalle possibilità di approvvigionamento lungo il percorso. Non utilizzare durante l'escursione succhi di frutta, acqua gassata o bibite gassate che potrebbero creare la formazione di gas concentrati nello stomaco ma solo a fine escursione. L'alcool invece è sconsigliato sia prima che durante l'escursione, perché nell'organismo non si trasforma in energia, ma soltanto in calore, provocando, una diminuzione di prestazioni, anche se assunto in piccole quantità.....Nulla vieta però di bere un bicchiere di birra o di vino rosso la sera a cena a fine attività per recuperare Sali.

COLAZIONE:

Pane fresco (non pancarré o bauletto) a lievitazione naturale, oppure di segale o integrale, con burro e miele o marmellata, yogurt e frutta fresca. Durante la camminata in estate bere almeno mezzo bicchiere di acqua ogni 30-45 minuti e fare un brek ogni 2 ore di cammino. (di solito noi dell'AG verso le ore 10.15/10.30 facciamo sempre una pausa di 15 minuti per sgranocchiare e prendere energie utili per la vetta) Si consigliano a tal proposito spuntini di piccolo volume ma molto energetici a base di frutta essiccata (banane, albicocche, mele, prugne, datteri, fichi secchi e uvetta), frutta secca. La frutta disidratata, è facile da portare (è un'ottima fonte di potassio, ricca di composti fenolici e vitamine), ma attenzione all'elevato tenore calorico (ovviamente molto più elevato rispetto alla stessa quantità di frutta fresca)....**Da evitare alimenti grassi**, richiedono lunghi tempi per essere digeriti, si trasformano in energia solo quando ormai siamo alla fine della camminata, ad esempio il cioccolato, che è composto in larghissima parte da grassi...

PRANZO:

Arrivati in vetta o in rifugio possiamo scegliere di consumare il nostro pranzo al sacco o al piatto. Per il Pranzo al rifugio: scegliere un piatto di pasta, un minestrone con pasta, della polenta cercando di non eccedere nei condimenti, evitando piatti a base di formaggi e salumi. Nel secondo caso, la classica scelta del panino imbottito è tutto sommato la miglior evitando comunque salame, mortadella, coppa, tutto quello che può favorire la sete, meglio una fetta di prosciutto crudo dolce (privi di nitriti e nitrati), con pane fresco, formaggio solo parmigiano e frutta fresca o semplicemente barrette energetiche. Una volta arrivati a valle ricordate che, in relazione allo sforzo fisico, sarà necessario fare uno spuntino più o meno sostanzioso per ricostituire le riserve di glicogeno. Per una camminata blanda sarà sufficiente della frutta fresca. Per un'escursione impegnativa potremmo mangiare del pane con del formaggio ad esempio il parmigiano, con frutta e verdure crude, oppure pane, olio e pomodoro oppure una fetta di dolce senza creme.

CENA:

La cena serve a reintegrare le energie spese, nonché le vitamine ed i sali minerali; si consiglia un piatto proteico a base di carne o pesce con delle verdure cotte o crude oppure un piatto a base di cereali e legumi ed un contorno di verdure crude.

..... Comunque nelle nostre locandine troverai sempre una mini descrizione del cibo da portare oltre alle varie info importanti da attenerci per una corretta passeggiata in zone impervie.

**Scheda eseguita e redatta dal Gruppo di Alpinismo Giovanile
AAG Amedeo Parente 392.9225101
Anno 2010.**
