

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

“Ripartire col piede giusto”, l’importanza dell’alimentazione in montagna

Marco Tresca · Tuesday, May 26th, 2020

Iniziata fase2 e successiva ripresa, gli appassionati di escursioni non si saranno di certo fatti scappare l’occasione di tornare tra i sentieri delle montagne. Ma per tornare al meglio nei luoghi dove spesso si lascia un pezzo del proprio cuore, oltre alla curiosità è necessario preparare nella maniera più accurata possibile anche l’**alimentazione**.

Pensata per tutti gli escursionisti, particolarmente utile e consigliata è la guida scritta da **Andree Martina Zanirato** per il **CAI di Somma Lombardo** (trovate [qui](#) il testo integrale)

«L’elemento che sicuramente accomuna tutte le attività svolte in montagna è l’importanza di seguire un’alimentazione adeguata **prima, durante e dopo l’escursione**. Possiamo **sfruttare la cena della sera che precede la nostra escursione per “fare scorta” di nutrienti ed energia – spiega l’autrice della guida che consiglia cotture semplici e non eccessivamente condite per favorire rapida digestione e sonno riposante-**. È utile fare un pasto completo di tutti i nutrienti (carboidrati, proteine, vitamine e minerali), con un occhio di riguardo ai carboidrati complessi (pane, pasta, riso, cereali), che costituiscono la nostra riserva energetica principale e che dovranno quindi rappresentare **una buona parte della cena**».

Naturalmente, come ricorda Zanirato, a cena, ma non solo, è altrettanto importante ricordarsi di **bere**: «lo sforzo fisico del giorno successivo – ribadisce – ci farà consumare grandi scorte di acqua immagazzinata nel nostro organismo e partire con una buona idratazione è sicuramente una valida strategia per prevenire l’affaticamento».

Oltre alla cena, fondamentale è anche la colazione, che notoriamente è uno dei pasti più importanti nel corso della giornata “rappresentando tra il 20% e il 25% dell’introito energetico giornaliero”.

«**Il dato è ancor più vero per le colazioni che precedono un trekking**, che dovranno essere equilibrate, complete e tanto più energetiche quanto più sarà impegnativa la nostra camminata, ma **senza appesantirci troppo**. Il consiglio è quello di fare colazione un paio di ore prima di metterci in cammino. Non deve assolutamente mancare il nostro carburante principale, i carboidrati complessi, accompagnati da zuccheri semplici (senza esagerare) e da una piccola fonte proteica. È l’occasione giusta per concederci anche il tanto bistrattato (spesso ingiustamente) burro che, nelle giuste quantità, contiene acidi grassi ad elevata biodisponibilità e facilmente digeribili, molto utili dal punto di vista energetico, soprattutto se l’escursione sarà impegnativa. Per idratare adeguatamente il nostro corpo, senza dover necessariamente bere tanta acqua, che rallenterebbe la

digestione, possiamo inserire un frutto non troppo acquoso come una mela, qualche fragola o, in vista dell'estate imminente, anche pesche, albicocche o frutti rossi».

Ecco alcuni interessanti spunti proposti dal **CAI di Somma** per una colazione gustosa e, soprattutto, ideale prima di mettersi lo zaino in spalla (in fondo all'articolo le foto di **Andrea Zanardi**) :

- Qualche fetta di pane o fette biscottate con burro e marmellata + uno yogurt bianco con frutta fresca
- Pane tostato con ricotta fresca e marmellata o miele + un frutto
- Yogurt bianco o una tazza di latte con muesli o granola + una manciata di frutta secca + frutta fresca

L'opzione e la scelta di colazione tra salata o mista:

- Panino con prosciutto crudo sgrassato + un frutto
- Pane integrale con confettura e un uovo in camicia o con tuorlo morbido (le cotture prolungate rendono le uova più difficili da digerire)
- Pane di segale con ricotta fresca, caprino o parmigiano + un frutto

This entry was posted on Tuesday, May 26th, 2020 at 2:10 pm and is filed under [Salute, Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.