

# Camporotondo

*in collaborazione con .....*



## *Alimentazione in montagna*



Parlare di alimentazione in montagna e dare qualche consiglio è come camminare su di un terreno minato, in quanto oltre gli aspetti fisiologico/scientifici entrano in gioco i nostri gusti e le nostre preferenze, che sono per forza di cose molto personali. Ma vorrei tentare ugualmente di darti qualche dritta.

Innanzitutto parliamo di alimentazione per chi frequenta la montagna delle nostre latitudini (non si va oltre i 4000m di quota) e per praticare un'attività "non esasperata" come l'escursionismo.

L'essere umano, a parte le scelte personali, è evolutivamente un onnivoro e necessita di queste sostanze nutritive:

- Proteine (formano le fibre muscolari)
- Grassi o lipidi (riserve energetiche a lunga scadenza)
- Zuccheri e carboidrati (riserve energetiche a corta scadenza)
- Vitamine e sali minerali (per il corretto funzionamento del metabolismo)

Ma l'acqua è la sostanza chimica principale, non per nulla siamo composti per circa l'80% di acqua e il suo corretto approvvigionamento è di indispensabile importanza.

Un'alimentazione media deve essere composta da circa il 12-15% di proteine, che corrisponde a 1 gr di proteine per Kg di peso della persona, i carboidrati rappresentano il 60-65% del fabbisogno energetico, mentre i lipidi formano il restante 20-25%.

Fatte queste doverose premesse, veniamo a come io mi organizzo, ma tenete conto che quello che vi sto raccontando è la mia personale esperienza e non è detto che vada bene a tutti. Quando vado in montagna, personalmente cerco di portare con me cibo e acqua per soddisfare queste esigenze:

- devo avere sufficienti scorte energetiche
- queste devono essere facilmente digeribili
- devono essere il più leggero possibile (dato che vanno nello zaino)
- devono togliermi il senso di fame e possibilmente essere gustose

- devo portare con me una scorta di acqua sempre in eccesso a quanto prevedo possa servirmi

Dopo varie prove, alla fine la migliore soluzione che ho trovato (la migliore, non l'ottima in assoluto) è quella di utilizzare le barrette energetiche, soprattutto perchè sono facilmente digeribili ed evitano il classico ballo nello stomaco dei panini, specie se sto camminando e quindi sto facendo fatica. Inoltre le barrette sono leggere da portare e sono complete nella loro composizione. Il problema è che le barrette non riempiono lo stomaco e non aiutano nel risolvere il fastidioso senso di fame che può comparire ad ora di pranzo. Per questo mi porto un pezzo di pane ed un formaggio, che per il sottoscritto sono più che sufficienti. Infine porto con me qualche frutto, più che altro perchè mi piace. Ottime le banane ricche di potassio, che aiutano a prevenire i crampi. Ma, in funzione della stagione, porto con me mele, pere, arance o mandarini, che costituiscono anche una buona fonte di acqua.

E veniamo alle scorte idriche. La quantità da portare con sé dipende molto dall'escursione che si fa, se è una zona calda, se è possibile o meno approvvigionarsi durante il cammino, dalla lunghezza del sentiero, da quanto uno è abituato a bere. Tieni presente che durante uno sforzo fisico noi perdiamo la maggior parte dell'acqua non solo sudando, ma soprattutto tramite la respirazione ed è indispensabile reintegrare quanto perso. Di fame si muore in vari giorni, ma di sete ci si mette molto meno!!!! Personalmente porto con me da uno a due litri d'acqua, ma so che non bevo tantissimo (questione di abitudine).

Le scorte idriche vanno integrate con i sali minerali, dato che questi li perdiamo lungo il cammino e la sola acqua non è sufficiente al loro ripristino. Ci vengono in aiuto una lunga serie di prodotti commerciali in pastiglie o in bustine, che sciolti nell'acqua, forniscono il giusto apporto di sali.

E per concludere alcuni consigli spassionati:

- evitate di cibarvi durante l'escursione di sostanze grasse: queste ci mettono un sacco di tempo ad essere digerite, distolgono acqua ed energia allo sforzo fisico e si trasformano in energia solo quando ormai siete alla fine della camminata (sono di lenta assimilazione). Quindi lasciate a casa i panini con il lardo o la fetta di gorgonzola (che potrebbe anche camminare da sola). Questo discorso vale anche per la cioccolata, che è composta in larghissima parte da grassi. Lo so che è buona, ma non pensate di ricavarne da questa l'energia per la vostra escursione
- se pensate di dover affrontare uno sforzo lungo e intenso, il miglior consiglio è quello di costituire le scorte energetiche prima della partenza e quindi di mangiare a casa delle belle pastasciutte: i carboidrati complessi (o amidi) sono la principale fonte di energia
- ti senti alla frutta (nel senso che ti mancano le forze)? Hai bisogno di energia immediatamente disponibile? Lascia perdere le caramelle, le bustine di zucchero o ancora peggio la cioccolata. Ci sono degli zuccheri semplici velocemente assimilabili, che ti evitano il cosiddetto "picco glicemico" (che ti porta ad essere ancora più in crisi). Questi zuccheri sono il destrosio e il fruttosio. Anche questi sono tranquillamente in vendita in farmacia, nei negozi sportivi e spesso anche nei supermercati
- usate sempre l'acqua reintegrata dei sali
- cercate di stare leggeri durante l'escursione, cioè di non abbuffarvi. Il tuo apparato digerente ti ringrazierà.
- prova a cambiare alimentazione, fai degli esperimenti. Se sei abituato a portare con te un paio di panini, prova a vedere cosa succede sostituendo un panino con una barretta. Solo tu sei il migliore giudice per la tua alimentazione.