

Alimentazione nell'escursionismo.

Il trekking è da considerarsi un'attività ad alto consumo energetico, perché richiede al nostro organismo uno sforzo prolungato nel tempo. Per poterlo affrontare è necessario sostenere un'adeguata alimentazione che fornisca le necessarie riserve per lo sforzo fisico.

E' molto importante, quando si decide di fare trekking, seguire una alimentazione specifica prima, dopo e durante l'escursione, per non incorrere in problemi fisici e risultare troppo deboli per continuare l'attività. Inoltre è necessario trovare il giusto equilibrio tra l'apporto energetico, il peso, la sete e la digeribilità.

Il primo dato da prendere in considerazione è che il dispendio calorico di una giornata di trekking è quasi triplo rispetto a quello di una normale giornata lavorativa passata alla scrivania, perciò sarà necessario fornire al nostro corpo, prima ancora di fare il primo passo, le riserve energetiche utili.

Visto che "siamo quello che mangiamo", se davvero vogliamo essere dei buoni escursionisti, dovremmo dedicare parte del tempo per la pianificazione del trekking anche alla selezione delle scorte alimentari. Una corretta alimentazione è la base per mantenere il nostro fisico sano e dotato delle riserve energetiche che occorrono per gli sforzi che si affronteranno.

Che tipi di alimenti sono necessari e in che misura?

Il nostro corpo ha bisogno di avere una riserva di energia pronta da utilizzare, per fare questo è necessario non far mancare alcuni elementi che possono essere trasformati in energia nel corso dell'attività. Tra le migliori fonti ci sono i carboidrati, come pane, pasta, patate e riso, che sono essenziali da assumere prima di mettersi in movimento così che l'organismo possa gradualmente trarre le risorse utili.

I carboidrati

Per questa ragione, circa il 50% dell'alimentazione prima e durante il trekking deve essere costituita da carboidrati. Non dimentichiamo però che i muscoli, per svolgere al meglio la loro attività, necessitano anche di un apporto di zuccheri, come quelli contenuti nei farinacei e nella frutta, anche secca (che sono a più lento assorbimento garantiscono una riserva di energia più duratura).

I grassi

Il nostro organismo, in caso di necessità, può sempre fare affidamento su una corposa riserva di energia cui attingere quando rimane privo di carboidrati, si tratta dei grassi o lipidi (come olio, burro, lardo ecc.) che nella dieta di un escursionista non devono superare il 20%, con preferenza per i grassi di origine vegetale.

I grassi accumulati nell'adipe sono certamente un'importante riserva energetica, ma bisogna ricordare che per la loro trasformazione l'organismo necessita di grande sforzo e una quantità di ossigeno doppia rispetto al consumo di carboidrati.

Le proteine

Le proteine (Carne, Pesce, Uova, Formaggi, Latte, Legumi), anche se meno importanti per la resa energetica, hanno il pregio di assicurare un fondamentale apporto di aminoacidi utili per la costruzione delle cellule e il loro ricambio. La percentuale di proteine mangiate da un'escursionista dovrebbe essere intorno al 30% del pasto giornaliero.

Le vitamine

Abbiamo parlato dell'energia, ma per un corretto funzionamento del nostro organismo sono importanti anche le vitamine. Quelle del gruppo B per esempio combattono l'affaticamento, mentre la Vitamina E migliora l'utilizzo dell'ossigeno, la famosa Vitamina C aiuta le difese immunitarie dell'organismo. Durante un trekking plurigiornaliero può essere utile integrare la nostra dieta con un complesso multivitaminico, visto che non si può variare molto l'alimentazione.

I consigli sui pasti importanti!

Iniziamo dalla cena della sera prima:

Se il giorno successivo la sveglia suonerà presto per andare a camminare, la sera sarà importante avere un menù adeguato allo sforzo che andremo a compiere e, quindi, ricco di alimenti che ci permettano di mettere da parte le energie.

Le porzioni possono anche raddoppiare rispetto al solito e, contrariamente a quanto normalmente si fa, non possono mancare i carboidrati che costituiranno una buona riserva energetica, anche verdura e frutta non devono mancare, per il loro apporto di zuccheri. Inoltre anche bere molti liquidi ci aiuta ad aumentare l'idratazione grazie anche al glicogeno, che aiuterà a trattenerli.

Una buona abitudine sarebbe eliminare il secondo per non caricare l'organismo di proteine che, per il tipo di attività che andremo a compiere, non sono così necessarie.

La colazione, ricca ed equilibrata:

Lo sappiamo bene, la prima colazione è uno dei pasti più importanti della giornata, è lei che dovrà fornirci una buona percentuale delle scorte energetiche della giornata. Per questa ragione dovrà essere abbondante, non troppo a ridosso della partenza e costituita da elementi importanti.

Pane tostato o fette biscottate con miele o crema di nocciola o marmellata, sono perfette magari con un velo di burro, cereali, biscotti secchi, crostata di frutta, un frutto maturo, prosciutto o speck sgrassato, bresaola, tazza di latte, tè o cioccolata. (latte, yogurt, spremute, acqua) e cereali in abbondanza e di tipologie diverse (biscotti, pane con miele o marmellata, muesli, frutta fresca o secca).

In ogni caso è meglio prediligere zuccheri semplici e carboidrati facilmente assimilabili dall'organismo e che non appesantiscano troppo.

Durante tutta l'escursione:

Una delle cose più importanti e spesso sottovalutate è la necessità di integrare costantemente i liquidi, per evitare la perdita di sali minerali e il collasso di tutto l'organismo. Durante le attività escursionistiche si ha una elevata sudorazione che fa perdere fino a 2 litri di liquidi all'ora e lo stesso aumento della frequenza respiratoria ne fa disperdere altri sotto forma di vapore acqueo. Per questo ogni mezz'ora è necessario bere dell'acqua, meglio se addizionata con dei sali minerali.

Oltre l'essenziale idratazione, le attività di durata necessitano di rinforzi di energia, per questo è importante assumere ogni ora degli alimenti a rapida digeribilità, proviamo a consigliarne qualcuno:

Frutta fresca (mela), meno adatti gli agrumi e la banana.

Frutta disidratata (ananas, papaia), essiccata (albicocche, uva passa, uva sultanina, prugne) piccole quantità per un buon apporto calorico e salino.

Barrette (dietetiche) con muesli o frutta secca.

Biscotti secchi (non cremosi).

Cioccolata (anche con nocciole).

