

ALIMENTAZIONE E TREKKING

Un'adeguata alimentazione è alla base della buona riuscita di un'escursione, di un trekking. Il movimento è reso possibile dalla contrazione dei muscoli che per svolgere il lavoro hanno bisogno dell'energia ottenuta dalla combustione del glicogeno, che avviene solo attraverso l'ossigeno.

Quando l'intensità dello sforzo è proporzionata alla quantità di ossigeno fornita all'organismo, il glicogeno viene bruciato completamente e restano come scorie solo acqua e anidride carbonica. Se l'ossigeno è insufficiente il glicogeno non viene bruciato completamente lasciando un composto chimico come scoria chiamato acido lattico, che accumulandosi provoca crampi e dolori muscolari. La rottura dell'equilibrio tra consumo energetico e rifornimento di ossigeno determina stanchezza, aumento del battito cardiaco, dolori muscolari e crampi.

L'escursionismo è un'attività che impegna il fisico per lunga durata e che perciò un notevole dispendio energetico che solo un'alimentazione corretta riesce a compensare.

Il nostro fisico producendo l'energia di cui ha bisogno in presenza di ossigeno, che diventa sempre più rarefatto man mano che saliamo in quota, necessita quindi solo di cibi facilmente digeribili.

Il consumo energetico si misura in Kilocalorie (Kcal); un escursionista di 30 anni che pesa 60 Kg impegnato in un'escursione di 6 ore (4 di salita e 2 di discesa) consuma circa 3.200 Kcal, mentre un'escursionista di 70 Kg di peso ne consuma circa 3.700.

E' quindi facile capire come un'adeguata alimentazione sia della massima importanza.

Il giorno prima dell'escursione e soprattutto a cena:

Porzioni abbondanti (almeno l' 80% in più del solito) di Carboidrati (pasta), Frutta e Dolci, le Verdure a vostro piacimento.

Bere molti liquidi che saranno facilmente trattiene dal Glicogeno neoformato, così da aumentare l'idratazione.

Esclusione del secondo, in quanto troppo proteico, inoltre evitare la pizza e gli alcolici.

La mattina dell'escursione:

Prima colazione abbondante costituita da Liquidi (latte, yogurt, spremute, acqua) e Cereali, molti e di vario tipo (biscotti secchi, pane o fette con miele o marmellata, müsli, frutta fresca o secca).

Scegliere sempre secondo le tolleranze individuali.

Evitate il cornetto del bar, pochi minuti prima della partenza.

Durante tutta l'escursione:

Acqua (150-200 ml circa ogni 20-30 minuti), piccole quantità di alimenti a rapida digeribilità da consumare con frequenza (ogni ora).

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

Frutta disidratata (ananas, papaia), essiccata (albicocche, uva passa, uva sultanina, prugne) in modesto volume danno un buon apporto calorico e salino.

Barrette (dietetiche) con müsli o frutta secca.

Biscotti secchi (non cremosi).

Durante le escursioni nei periodi invernali:

Tè caldo dolcificato con fruttosio o con miele (non esagerate con il tè, è diuretico), piccole quantità di alimenti a media digeribilità da consumare con frequenza (ogni 30 minuti) come frutta secca oleosa mandorle, noci, nocciole, in poco volume un grande apporto calorico.

Cioccolato (anche con nocciole).

Biscotti (cremosi ed al burro).

Barrette (energetiche) con frutta secca.

Portiamo sempre nello zaino cibo energetico come cioccolato, biscotti, miele.

Se è prevista una pausa-pranzo a metà del tragitto:

Panino, ma sempre con le caratteristiche di rapida digeribilità, es. pane ben lievitato con prosciutto magro o bresaola (gli alimenti proteici in assoluto più digeribili) o poco formaggio "grana".

Da escludere i Salumi e i Formaggi, Frittate, Lasagne o Paste al forno, condite con salse grasse o maionese.

Se invece sarete riusciti a programmare la "pausa-pranzo" sul finire del tragitto, la scelta degli alimenti sarà praticamente libera.

Necessitiamo abbondantemente di Carboidrati (pasta o riso, pane o patate), Liquidi e Sali Minerali (minestrone di varie verdure in brodo), Frutta fresca, Acqua e Vino.

Mentre sarà sufficiente una quantità modesta di Proteine = ½ secondo piatto e pochi grassi (olio extra vergine di oliva).

Gli elementi nutritivi fondamentali sono i carboidrati, le proteine e i grassi.

I carboidrati (glucidi) sono il saccarosio, il fruttosio e gli amidi, che l'organismo trasforma prima in glucosio e poi in glicogeno. Si trovano soprattutto nei cereali, nella frutta e nelle patate. Lo zucchero, seppur ricchissimo di glucosio, è poco indicato perché richiede ingenti quantità di acqua e può creare problemi gastrointestinali.

E' più appropriato mangiare frutta, pasta, riso, pane, biscotti, ecc.

Tuttavia una zolletta aiuta nei momenti più critici.

Le proteine (protidi) migliorano l'efficienza fisica e contribuiscono alla crescita muscolare. Sono abbondanti nelle uova, nei latticini, nei legumi, nel pesce e nella carne.

I grassi (lipidi) sono importanti per gli acidi contenuti e per sintetizzare le vitamine liposolubili. Forniscono il doppio delle calorie dei carboidrati, sono il carburante di riserva. Hanno però delle controindicazioni essendo poco digeribili, possono creare disturbi intestinali e, soprattutto, richiedono molto ossigeno.

I sali minerali sono importanti nel metabolismo, inoltre il sodio e il potassio regolano il trattenimento e la cessione dell'acqua nelle cellule. Il calcio serve per la formazione delle ossa ma anche per la coagulazione del sangue e la contrazione muscolare.

La loro carenza provoca affaticamento e in generale, malattia.

Durante lo sforzo perdiamo molto potassio e magnesio, la loro carenza provoca crampi, peraltro dovuti anche all'acido lattico prodotto per sovraffaticamento.

Più l'attività è impegnativa maggiore deve essere l'apporto di sali.

Le fibre vegetali contribuiscono al buon funzionamento dell'intestino; tuttavia non dobbiamo esagerare per non accelerare l'evacuazione e diminuire l'assorbimento dei nutrienti.

Le vitamine regolano le funzioni dell'organismo e lo proteggono.; sono indispensabili per il metabolismo. La carenza di vitamine riduce le nostre difese, ma un eccesso è altrettanto dannoso. Quelle del gruppo B combattono l'affaticamento, la vitamina E aiuta ad utilizzare l'ossigeno, la vitamina C aiuta a rafforzare le difese organiche. L'organismo non è in grado di sintetizzarle da solo, è indispensabile quindi un consumo regolare di frutta, di agrumi, cereali e uova, fegato, ecc.

Nel trekking è possibile integrare la dieta con preparati polivitaminici. Il ferro è essenziale per il trasporto dell'ossigeno nel sangue, la sua carenza genera debolezza, vertigini e sonnolenza.

Per chi pratica il trekking una dieta equilibrata dovrebbe contenere il 66% di carboidrati, il 17% di proteine e il 17% di grassi; in caso di attività impegnativa i carboidrati possono salire al 70% della razione giornaliera di alimenti.

Quando si è stanchi abbiamo meno voglia di mangiare e bere, perciò il pasto deve essere completo e appetitoso e scelto in funzione della digeribilità, del valore nutritivo e dei gusti personali preferendo cibi freschi.

La dieta va comunque integrata con frutta secca, cioccolato, formaggio parmigiano, formaggini, salumi, miele, biscotti, uova, tè e caffè.

L'acqua è l'elemento vitale fondamentale, senza di essa si muore. È fondamentale per proteggere l'organismo dal surriscaldamento. Il fabbisogno giornaliero è mediamente di 2,5 litri (presente anche negli alimenti per circa il 60%).

Durante gli sforzi possiamo perdere anche un litro di liquidi all'ora col sudore, mentre in alta quota dove l'aria è più secca ne perdiamo anche il doppio con la respirazione.

La sensazione di sete sopraggiunge solo in seguito ad una forte perdita di sodio attraverso il sudore quando si rompe l'equilibrio salino necessario all'osmosi.

Per evitare il surriscaldamento l'organismo può assorbire liquidi dal sangue che così si ispessisce rallentando il trasporto di ossigeno.

Le cellule producono più acido lattico, sopraggiungono vertigini, esaurimento, vomito e si rischia la trombosi o il congelamento.

Attenzione quindi a non bere solo quando si ha molta sete, beviamo prima, durante e dopo lo sforzo; in escursione beviamo spesso piccole quantità d'acqua anche se non sentiamo la sete, è importantissimo per prevenire la disidratazione.

Facciamo però molta attenzione all'acqua di fusione dei ghiacciai che essendo povera di sali, bevuta da sola può arrecare seri danni, vanno aggiunti integratori o, in mancanza, un cucchiaino di sale da cucina e uno di bicarbonato in ogni litro.

Come **dissetanti** non vanno bene le bevande gassate, perché dilatano lo stomaco che comprimendo il diaframma ostacola la respirazione.

Gli alcolici sono dannosi perché riducono l'efficienza fisica e le capacità cerebrali; danno solo calore di breve durata.

L'acqua in montagna è sempre "buona"?

Una delle più belle soddisfazioni di una escursione è, senza dubbio, quella di bere direttamente l'acqua dei torrenti e delle sorgenti che si incontrano lungo il cammino: limpida, fresca, a volte ghiacciata, sembra dotata di poteri miracolosi, e spesso riesce a farci quasi passare la stanchezza.

Ma il dubbio a volte può legittimamente affacciarsi alla nostra mente: l'acqua dei torrenti e delle sorgenti di montagna è realmente "buona", o può nascondere qualche insidia per la nostra salute? La risposta può ritenersi legata a due fattori principali: la quota rispetto a eventuali centri abitati e la presenza di zone sovrastanti adibite a pascolo.

La prima condizione è facilmente verificabile, e si può quindi ritenere di essere in "zona di sicurezza" una volta superata la quota altimetrica degli ultimi centri abitati, che rappresentano una potenziale fonte di inquinamento.

Verificare la seconda condizione è meno semplice: a monte (o in prossimità) del torrente o della sorgente non dovrebbero esserci zone adibite - attualmente o anche negli ultimi anni - a pascolo.

Questo per evitare il concreto, se non probabile, rischio di inquinamento organico.

Si impone quindi un'attenta osservazione del territorio, valutando la posizione dei centri abitati e delle aree pascolive, in uso o abbandonate.

Queste ultime sono in genere facilmente individuabili per la ricca vegetazione, anche di tipo ammoniacale, e per le immancabili baite.

Se nella nostra escursione superiamo però il limite dei pascoli, questi problemi vengono di fatto automaticamente risolti: indicativamente oltre i 2300-2500 metri di quota, l'acqua può ritenersi sempre "buona", anche se, ovviamente, nessuno potrà darvi una certificazione di potabilità.

Infine, potrebbe esserci una remota possibilità di inquinamento (anche chimico) dovuto a particolari rocce o terreni con i quali l'acqua è venuta a contatto.

Nel complesso, tuttavia, si tratta di un rischio pressoché trascurabile, tenuto conto anche dell'utilizzo estremamente sporadico e modesto, se non addirittura unico, tipico delle attività escursionistiche.