

Alimentazione e camminate

L'alimentazione durante una gita in montagna è molto importante: può influire considerevolmente sulla buona riuscita dell'escursione e renderci la giornata più o meno piacevole, soprattutto se la gita è impegnativa.

Naturalmente ognuno di noi sa già per esperienza ciò che è consono alle sue necessità, ma vediamo assieme alcuni utili suggerimenti:

Durante un'escursione abbiamo bisogno di una certa dose di energia poiché l'impegno fisico aumenta, ma dobbiamo ricordarci di non appesantire eccessivamente il nostro organismo: quindi nutriamoci bene prima e durante l'escursione. I cibi più indicati per la colazione (bando a un veloce caffè!) e il pranzo saranno ricchi in carboidrati (circa il 60%), un po' meno in proteine e grassi: il rapporto sarà di 4:1:1 tra carboidrati, proteine e lipidi. Non è quindi solo una questione di calorie: due cioccolatini ripieni forniscono circa le stesse calorie di un panino al prosciutto ma non hanno certamente le stesse proprietà nutrizionali. Questo perché i "combustibili" che il nostro organismo può utilizzare con più facilità sono gli amidi e gli zuccheri, in grado di fornirci energia.

Non dimentichiamo poi vitamine e sali minerali, molto importanti, e la fondamentale, importantissima acqua

Per non appesantirci teniamo presente la "digeribilità" dei cibi, trovando un compromesso tra la leggerezza e i... crampi della fame! Ad esempio:

Digeribili sono: tè, riso lessato, pesce e carne lessi, pane bianco, verdure bollite, pere, banane mature.

Un po' più consistenti: pane nero, patate, pollo, verdura verde, formaggio, mele, latte.

Sostanziosi infine: arrostiti, fagioli, cetrioli, tonno, speck, prosciutto, insaccati, carne grassa.

Basiamoci quindi sulla nostra esperienza e sui nostri gusti ma scegliamo una giusta via di mezzo: assimiliamo molti carboidrati, proteine, vitamine, sali minerali ma asteniamoci dal mangiare troppo e troppo sostanzioso poco prima o durante la gita. Infine, bere spesso ci aiuterà a stare meglio e a non soffrire la stanchezza.

Esempi di menù escursionistici

ESCURSIONI FACILI

**1 panino integrale con pomodoro,
formaggio, lattuga
1 grappolo d'uva
1 banana
acqua a volontà**

ESCURSIONI MEDIE

**1 panino integrale con salame
1 panino integrale con formaggio
1 arancia
cioccolata
acqua a volontà**

ESCURSIONI IMPEGNATIVE

**1 panino integrale con pomodoro e
prosciutto cotto
1 panino con tonno e uovo sodo
1 yogurt con frutta
2 pesche
cioccolata
succo di mele
acqua a volontà**