



CLUB ALPINO ITALIANO  
SEZIONE DI MONTECCHIO MAGGIORE  
COMMISSIONE ESCURSIONISMO



## TREKKING E ALIMENTAZIONE

Il trekking di montagna è una delle attività sportive più faticose.

Cammini in salita, sentieri irregolari e condizioni meteorologiche talvolta difficili comportano infatti un grande dispendio energetico, che varia in relazione al tipo di percorso, alla quota, al clima e al livello di allenamento.

La scelta degli alimenti da assumere prima e durante l'escursione è quindi indispensabile per avere la riserva energetica di cui abbiamo bisogno, senza appesantirci troppo.



### Di cosa ha bisogno il nostro organismo?

Il corpo umano attinge il proprio fabbisogno energetico dai carboidrati o zuccheri, dai grassi e dalle proteine. Inoltre, non possiamo dimenticarci dell'importanza dell'acqua, dei sali minerali e delle vitamine, che pur non producendo energia, sono fondamentali nel ciclo metabolico dell'organismo.

Partiamo dai **carboidrati**, la principale fonte di energia in tutte le attività sportive di resistenza, che però vanno incontro a un rapido esaurimento dopo poco più di un'ora di attività intensa. Gli zuccheri più utili per gli amanti delle escursioni in montagna sono contenuti nei farinacei e nella **frutta fresca e secca**, poiché il loro assorbimento lento assicura un apporto energetico protratto nel tempo. L'uso contenuto di zuccheri semplici, come il glucosio, molto diffuso negli integratori, può aiutare a superare momenti di affaticamento, ma è bene non abusarne perché l'effetto potrebbe essere controproducente.

Una volta esaurito l'apporto energetico dei carboidrati, subentrano i **grassi**. È bene sapere che per il loro metabolismo è necessaria una quantità di ossigeno doppia rispetto a quella degli zuccheri, per cui in particolari situazioni di carenza di ossigeno (alta quota), questa loro

caratteristica può risultare svantaggiosa. Nel caso di sforzi molto prolungati nel tempo con consumi calorici elevati, l'apporto dei grassi di riserva contribuisce a coprire il fabbisogno energetico.

Le **proteine**, più che per la resa energetica, sono indispensabili per l'apporto di aminoacidi essenziali e per equilibrare il fabbisogno proteico quotidiano. Sono fondamentali nelle attività che si protraggono nel tempo e anche nei periodi di allenamento.





**Durante l'attività fisica, si perdono circa 2 litri di liquidi l'ora sotto forma di sudore e di vapore acqueo.** Il vento e la ridotta umidità ambientale possono modificare il bilancio idrico, senza che l'escursionista se ne renda conto. In montagna è molto importante idratarsi, **bevendo a intervalli regolari e prima dello stimolo della sete** (circa 300 ml ogni trenta minuti). Con la

sudorazione insieme ai liquidi si perdono anche i **sali minerali**, sodio, potassio, cloro e magnesio. Questi possono essere reintegrati con frutta –secca e fresca – e verdura, oppure con l'uso di reintegratori salini che permettono di raggiungere più rapidamente lo stato di equilibrio.

Fondamentale diventa la corretta ripartizione dei vari nutrienti nella dieta quotidiana.

Un esempio di regime alimentare bilanciato per uno sportivo, dovrebbe prevedere circa il 60% di carboidrati, il 15% di proteine ed il 25 % di grassi, in preferenza di origine vegetale, oltre ad un certo apporto di fibre che si possono assumere con frutta e verdura (vedi tabella).

RIPARTIZIONE CALORICA PER TIPOLOGIA DI ALLENAMENTO			
	RESISTENZA	MISTO	POTENZA
<b>GLUCIDI</b>	60%	52%	55%
<b>PROTEINE</b>	15%	22%	18%
<b>LIPIDI</b>	25%	26%	27%

## Cosa mangiare in montagna?

### Cena della sera prima: fare "benzina"

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**. Il modo migliore per procurarsi la giusta dose di zuccheri, è quindi assumere una grande quantità di **carboidrati**, in quanto di facile e veloce assimilazione da parte del nostro organismo. 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.

Pane, pasta, riso, patate, a patto di evitare condimenti molto grassi, sono quindi gli alimenti ideali.

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

Il giorno dell'escursione, la prima colazione che deve essere particolarmente **abbondante**, ricca di zuccheri semplici (marmellata, miele, frutta fresca e frutta secca) e di zuccheri più complessi (cereali, corn-flakes, fiocchi d'avena, riso soffiato, pane, fette biscottate, biscotti secchi), latte o the, yogurt, spremute o succhi di frutta, caffè o surrogati del caffè quali malto e orzo. **Almeno il 20-25% dell'apporto calorico giornaliero deve essere assunto a colazione.**



Prima di iniziare a camminare ricordatevi sempre di bere a piccoli sorsi e con una certa frequenza. In commercio esistono parecchie bevande saline già pronte e miscele di sali in polvere da aggiungere all'acqua, il consiglio è di bere sempre bevande molto diluite (si chiamano ipotoniche perché meno concentrate del sudore), basta quindi utilizzare miscele saline specifiche oppure aggiungere acqua ed eventualmente diluirle maggiormente.

### Durante tutta l'escursione: attenti al picco glicemico!

Durante la giornata cercate di fare dei **piccoli spuntini**, le soste possono servire non solo a riposare ma anche a rifocillarsi per recuperare le energie perse. Evitate di mangiare zollette di zucchero comune o dolciumi perché il glucosio contenuto provoca degli innalzamenti repentini della glicemia a cui segue, dopo un primo momento di benessere, il cosiddetto "picco glicemico" con conseguente senso di svuotamento fisico e successivo calo energetico. Meglio invece mangiare della **frutta secca** oppure bere degli integratori a base di carboidrati liquidi specifici.

### La pausa pranzo: leggera

Nel corso dell'escursione è importante **non appesantire lo stomaco** soprattutto nei percorsi più impegnativi e faticosi. I carboidrati (che troviamo nella pasta o nel pane) sono un ottimo carburante per l'immediato utilizzo durante il trekking.

Nello zaino è meglio mettere quelli con indice glicemico medio, che evitano sbalzi nei livelli glicemici e provocano un graduale assorbimento di energia.

Il classico panino può andar bene ma deve rispettare le caratteristiche di digeribilità, quindi utilizzare sempre il pane ben lievitato accompagnato con prosciutto magro o bresaola (gli alimenti proteici in assoluto più digeribili) e poco formaggio "grana".



Se decidete di fare una **pausa in qualche rifugio** evitate di fare un pasto completo ma orientatevi preferibilmente su un mono-piatto, un piatto di pasta o di riso risulta sicuramente più facilmente digeribile di un secondo elaborato e vi permetterà di avere sufficiente energia per continuare nella vostra attività.

## La sera: recuperiamo le energie

Dopo una giornata di cammino e di intenso sforzo fisico, sarà importante **recuperare le energie e i sali minerali perduti** durante l'escursione.

Gli insaccati o le carni non sono l'ideale, per non aumentare il carico di acido urico, prodotto durante l'attività fisica. Sicuramente preferibili sono minestre in brodo ricche di sali, con pasta o riso, oppure un alimento molto importante come i legumi, in grado di darci un buon apporto di proteine. Un'ottima soluzione resta il connubio tra ceci, fagioli, piselli con pasta o riso.

Un buon bicchiere di vino rosso, oltre ad allietare il pasto e lo spirito, può accompagnare formaggi magri e, grazie ai flavonoidi, garantisce un'azione antiossidante sull'intero organismo.

Inoltre per riequilibrare il metabolismo si possono usare anche acque sodio-bicarbonato per tamponare l'acidosi; succhi di frutta per recuperare il livello di potassio ed eliminare le tossine. Per reintegrare invece le vitamine si può bere del latte e mangiare verdura e frutta. Per ricostruire le riserve di glicogeno si possono mangiare pane, patate, riso, polenta, biscotti, crostate.



## Mai sottovalutare l'idratazione

Mantenere una corretta idratazione e un'alimentazione adeguata all'attività di trekking ci aiuta inoltre a non sovraccaricare eccessivamente l'organismo, e a **limitare l'insorgenza dei crampi**. Una scarsa idratazione, infatti, riduce la presenza di fluidi all'esterno delle cellule, e porta le terminazioni nervose ad essere schiacciate e sovraeccitate, quindi a scaricare spontaneamente un impulso che genera una contrazione muscolare involontaria.

La sete è un segnale importantissimo per l'integrità dell'organismo umano e si avverte quando si ha una perdita di circa 1% del peso corporeo.

**Importante sottolineare che una perdita pari al 2% di acqua (circa mezzo litro) determina un calo pari al 20% della forza muscolare.**

**Ecco perché è bene bere a intervalli regolari: assumere pochi e piccoli sorsi ogni 20/30 minuti, durante il percorso, è l'ideale.**



Per lo stesso motivo, è inoltre importante mantenere **equilibrato il rapporto tra idratazione e condizione elettrolitica**, assumendo bevande che contengono sali minerali come potassio e magnesio e sodio.

**Il bicchiere di vino o quello di grappa rimandatelo alla sera**, quando stanchi ma soddisfatti rientrerete a valle e potrete finalmente concedervi una cena completa sufficientemente ricca per riprendervi le energie perse durante l'ascensione, concludendo in allegria la vostra giornata in montagna!

*“ Mangiare è una necessità,  
mangiare intelligentemente è un'arte ”  
La Rochefoucault*

**UNA SANA ALIMENTAZIONE E ...**

**BUONE CAMMIVATE !!!**

