

FOCUS 1

10 TIPS SULL'ALIMENTAZIONE IDEALE IN ALTA QUOTA DALLA COLAZIONE ALLA CENA

La montagna è alla portata di tutti, grandi e piccoli, professionisti e amanti dell'attività all'aria aperta, sia che si tratti di brevi che di lunghe distanze, a patto di essere in ascolto con sé stessi e con la montagna, con prudenza, che ci sia un buon allenamento e una sana alimentazione. Parola di nutrizionista.

*“La premessa più importante è che un regime alimentare bilanciato per uno sportivo amatore o agonistico, dovrebbe prevedere circa il 60% di carboidrati, il 15% di proteine ed il 25 % di grassi, oltre ad un certo apporto di fibre che si possono assumere con frutta e verdura – afferma **Manuela Mapelli, biologa nutrizionista**. Un apporto adeguato di carboidrati aiuta a ripristinare le riserve di glicogeno muscolare, fondamentali per le prestazioni, le proteine aiutano a costruire e riparare i muscoli, contribuendo al recupero muscolare, i grassi forniscono un'ulteriore fonte di energia e aiutano a mantenere la sazietà e la frutta fresca di stagione fornisce nutrienti essenziali, quindi vitamine, minerali e antiossidanti, utili per sostenere il sistema immunitario e la salute generale”.*

In generale, spiega l'esperta, il vero segreto è quello di mangiare di tutto, variando gli alimenti nell'arco della giornata e della settimana, tenendo conto che in uno sportivo il fabbisogno energetico sarà proporzionalmente superiore in base al tipo e all'intensità dell'esercizio fisico svolto. *“Ad esempio, un fondista amatore avrà un consumo orario di circa 650 kcal. Questo vuol dire che avrà un fabbisogno energetico supplementare del 25-30% in più per ogni ora di attività rispetto al suo consumo normale a riposo. Da ciò ne consegue la necessità di un'alimentazione corretta che tenga conto di queste richieste. Ottimizzare la propria alimentazione vuol dire poter migliorare le prestazioni fisiche non solo degli sportivi ma di tutte le persone attive nel pieno rispetto della propria salute. Una corretta integrazione alimentare è indispensabile sia al campione che gareggia per vincere che all'appassionato amatore che pratica sport per mantenersi in forma”.*

Una corretta alimentazione ed un'opportuna integrazione, quando è necessario, devono diventare una vera e propria regola per tutti gli amanti della montagna. Andando in montagna si suda, si fa fatica e soprattutto in quota, dove l'aria è più rarefatta, ci si disidrata di più ed il dispendio energetico diventa sempre più elevato. *“La regola base è la preparazione alimentare, che diventa un momento fondamentale della giornata sia per chi si avvicina per la prima volta alla montagna che per l'alpinista più esperto – continua l'esperta - Il consiglio è di consumare un pasto abbondante circa 2-3 ore prima della prestazione. Si raccomandano carboidrati complessi da integrare nella sosta con proteine, indispensabili per il recupero muscolare. In questo la Bresaola della Valtellina IGP si conferma il cibo ideale. Pochi grassi, tante proteine, sali minerali, vitamine. A differenza della maggior parte degli altri salumi, la Bresaola della Valtellina IGP ha pochissime calorie, perché viene prodotta dalla lavorazione da tagli di manzo magri. Nelle soste intermedie sarà poi bene spartire piccoli recuperi di proteine per minimizzare l'affaticamento, e anche qui la bresaola può dare quel contributo capace di fare la differenza”.*

Ecco, quindi, le linee guida della nutrizionista per l'alimentazione in montagna, tenendo a mente che questi consigli sono validi solo per soggetti sani e vanno considerati unicamente come linee guida di riferimento per personalizzare la propria alimentazione sportiva in alta quota.

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

1. LA COLAZIONE? ABBONDANTE ED ENERGETICA

La prima colazione deve essere particolarmente abbondante, composta da carboidrati complessi (come fiocchi d'avena, pane integrale/segale o cereali senza zuccheri aggiunti), proteine (ok a yogurt greco bianco naturale, uova strapazzate, sode o in omelette, salumi magri come bresaola, tacchino o prosciutto cotto oppure latte o bevande vegetali), grassi (noci, mandorle, nocciole, semi misti e avocado) e frutta fresca di stagione.

Almeno il 20-25% dell'apporto calorico giornaliero deve essere assunto a colazione.

2. IDRATAZIONE FA RIMA CON PRESTAZIONE

In qualsiasi situazione l'organismo umano riesce ad assumere 125 ml d'acqua all'ora o poco più. Bisogna, quindi, bere con regolarità un sorso ogni 15/20 minuti al fine di favorirne un reale assorbimento. Già nell'ora che precede l'inizio dell'attività fisica, è importante bere a piccoli sorsi e con una certa frequenza acqua naturale e non fredda, specialmente se l'attività fisica è intensa.

3. GLI SPUNTINI MERITANO LA LORO DIGNITÀ

Per quanto riguarda l'aspetto energetico, è inutile digiunare per ore e poi mangiare in abbondanza, meglio nutrirsi costantemente durante l'impegno fisico ogni 60 minuti circa, con piccoli spuntini, snack nutrienti come frutta secca (noci, mandorle, nocciole), frutta essiccata (datteri, albicocche e prugne), un panino con la Bresaola della Valtellina IGP, cioccolato extra fondente, barrette energetiche home made o fette biscottate/pane secco tostato per mantenere alti i livelli di energia durante le escursioni. Limitare il consumo di alimenti contenenti zuccheri semplici per evitare sbalzi glicemici.

4. IL PRANZO IDEALE È MONOPIATTO

Se a pranzo si opta per una pausa in qualche rifugio, meglio evitare un pasto completo per orientarsi preferibilmente su un mono-piatto, un piatto di pasta o di riso, con verdure e proteine, che risulta sicuramente più facilmente digeribile di un secondo elaborato e permetterà di avere sufficiente energia per sostenere la forza e continuare le attività. Il messaggio è utilizzare alimenti che consentano tempi di digestione rapidi, alternando alimenti liquidi ad alimenti solidi.

5. MENZIONE SPECIALE PER LE PROTEINE

Includere fonti di proteine magre ai pasti - come carne bianca, pesce specialmente quello azzurro ricco anche di omega 3, salumi magri come la Bresaola della Valtellina IGP, legumi o tofu, formaggi/latticini magri e freschi - favorisce il recupero muscolare. Una porzione da 50 grammi (consigliata dai LARN) di Bresaola della Valtellina IGP apporta 16 g di proteine nobili di alto valore biologico. Inoltre, non mancano le vitamine (B1, B6 e soprattutto B12), i sali minerali, soprattutto ferro, zinco, fosforo, potassio e selenio, preziosi alleati del metabolismo, con proprietà antiossidanti e "amici dei muscoli".

5. GLI ZUCCHERI DEVONO ESSERE INTELLIGENTI

Evitare di mangiare zollette di zucchero comune o dolciumi, perché il glucosio che contengono provoca degli innalzamenti repentini della glicemia a cui segue, dopo un primo momento di benessere, la cosiddetta "ipoglicemia reattiva", con conseguente senso di svuotamento fisico e successivo calo energetico. Meglio invece mangiare della frutta secca.

6. L'APERITIVO PER CONCLUDERE LE ATTIVITÀ "IN LEGGEREZZA"

Il bicchiere di vino o quello di grappa alla sera ogni tanto è concesso. Quando stanchi ma soddisfatti rientrerete a valle, potrete finalmente concedervi un aperitivo completo, sufficientemente ricco, per riprendervi le energie perse durante l'ascensione, concludendo in "leggerezza" la giornata in montagna. Come accompagnamento, si consiglia un mix di olive, formaggi stagionati come il Parmigiano, grissini integrali e una fonte proteica magra come la Bresaola

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 23 - 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

della Valtellina IGP.

7. CENA LEGGERA MA NUTRIENTE E CHE FAVORISCA IL SONNO

Per la cena, scegliere piatti leggeri ma nutrienti - come zuppe di cereali e legumi, minestrone o insalate fresche miste con legumi o anche formaggi magri, ovvero cibi che aiutano la digestione dopo una giornata attiva - e non appesantirsi troppo prima di andare a dormire. Il suggerimento in più? Optare per alimenti che contengono il Triptofano l'amminoacido che insieme ai carboidrati favorisce la produzione di serotonina (l'ormone della felicità), migliorando umore, concentrazione, riposo e memoria. 100 grammi di bresaola ne contengono 336,2 mg, di cui 15 mg liberi.

8. SCEGLIERE LE SCORTE ALIMENTARI PER CHI FA ESCURSIONI

Scegliere le scorte alimentari per giornate di escursionismo è molto importante. Prima di tutto bisogna sapere quello di cui si ha bisogno e poi pensare all'organizzazione vera e propria. Tutti gli sportivi sono molto attenti alla valutazione dell'equipaggiamento, dell'abbigliamento, del peso dell'attrezzatura mentre, spesso, viene trascurata l'alimentazione. È invece responsabile organizzare le scorte alimentari pensando al tipo di attività e alla sua durata, informandosi sui punti acqua, bar e rifugi presenti sul percorso, visionando l'itinerario che si andrà a compiere e valutando il giusto peso da portarsi dietro.

9. CARBOIDRATI, PROTEINE E FIBRE, IL MIX VINCENTE PER BILANCIARE BENE I PASTI

Tra i 70 e 120 g di carboidrati post attività aiutano a ristabilire la quota di glicogeno muscolare consumato, 80 g di bresaola + 40 g di formaggio (a fette o spalmabile) rappresentano l'apporto di amminoacidi essenziali per la sintesi proteica. Tra i 100 e i 250 g di verdure danno un importante apporto di fibre e vitamine. Dai 10 ai 20 g di olio extravergine di oliva forniscono il giusto apporto calorico, con la quota raccomandata di antiossidanti. Questi consigli sono validi solo per soggetti sani e vanno considerati unicamente come linee guida di riferimento per personalizzare la propria alimentazione sportiva in alta quota.

10. ASCOLTARE IL CORPO E LA MONTAGNA

Infine, due raccomandazioni. È fondamentale essere in linea con le esigenze del proprio corpo: mangiare quando si ha fame e fare attenzione a come ci si sente dopo i pasti per ottimizzare la propria alimentazione. È bene essere rilassati prima di ogni attività: la tensione può influire negativamente sui tempi di digestione. E per concludere, mantenersi in connessione con la montagna permette di affrontare in sicurezza e tranquillità tutte le attività di escursionismo, che si tratti di trekking o alpinismo, per non avventurarsi in percorsi o attività al di sopra delle proprie capacità o preparazioni.

Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione - Ivana Calò 324 8175786 – i.calo@inc-comunicazione.it - Giulia Pasquale 347 6399758 – g.pasquale@inc-comunicazione.it



Iniziativa finanziata dal Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) attraverso il Complemento di Sviluppo Rurale del Piano Strategico della PAC della Regione Lombardia 2023-2027. Info e bandi: <https://psr.regione.lombardia.it>

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.