

DALLE PAROLE AI PASSI

Consigli utili per un trekking consapevole



Scheda n° 10 – L'alimentazione

L'alimentazione ideale per camminare varia a seconda del tipo di escursione, del tipo di ambiente, della latitudine e della durata del cammino. I consigli che seguono sono rivolti a chi pratica attività escursionistica non esasperata.

BERE

In generale, praticare il trekking non implica l'assunzione di una dieta controllata o specifica, ma solo l'osservazione di alcune accortezze che riguardano, in particolare modo, l'acqua. L'acqua è la principale sostanza di cui siamo composti e quindi un corretto approvvigionamento è fondamentale. E' importante, per chi cammina, curare l'idratazione sempre, soprattutto se si va in quota e al freddo dove ci si disidrata prima senza rendersene conto.

Non ci si deve mai dimenticare di bere, né farsi prendere dalla pigrizia, specie quando fa freddo, nel non voler fermarsi per prendere la borraccia e bere. L'acqua va sempre bevuta a piccoli sorsi e non deve essere né troppo fredda né calda; meglio a temperatura ambiente.

Inoltre, bisogna tenere presente che bere anche durante il pasto precedente l'escursione è importante perché l'acqua è necessaria per digerire e assorbire gli alimenti.

Cosa bere durante l'escursione? La prima risposta è sicuramente "Acqua". Oltre all'acqua possiamo portare nel nostro zaino delle bevande mineralizzanti, queste infatti aiutano il nostro organismo a recuperare i sali minerali persi durante lo sforzo della camminata. Infatti una carenza di sali

minerali (ad. esempio calcio, potassio, magnesio, fosforo, sodio e ferro) può provocarci crampi, giramenti di testa ed un fastidioso affaticamento. Assolutamente da evitare sono invece bibite gassate (danno un senso di appesantimento) e bevande alcoliche specialmente d'inverno (favoriscono l'ipotermia).

Non esiste una quantità assoluta di liquidi da assumere durante un'escursione. Il fabbisogno varia soggettivamente in base alla sudorazione, alla stagione, alla temperatura e all'allenamento della persona, quindi non è possibile enunciare una regola generale. Indicativamente, per una escursione giornaliera possiamo consigliare di portare nello zaino da uno a due litri di liquidi. Se lungo il percorso sono presenti fonti di approvvigionamento idrico, la quantità da portare sarà ovviamente inferiore.



MANGIARE

Per un corretto funzionamento del nostro organismo, abbiamo bisogno di ingerire, nelle dovute quantità e proporzioni:

- Proteine (formano le fibre muscolari);
- Grassi o lipidi (per le riserve energetiche "a lunga scadenza");
- Zuccheri e carboidrati (per le riserve energetiche "a corta scadenza");
- Vitamine e sali minerali (per il corretto funzionamento del metabolismo).

Per il cibo da portare in escursione si devono principalmente osservare questi pochi accorgimenti:

- si devono avere sufficienti scorte energetiche;
- queste devono essere facilmente digeribili;
- devono essere il più leggero possibile (dato che vanno nello zaino);
- devono togliere il senso di fame e possibilmente essere gustose.

Una buona soluzione è quella di utilizzare le barrette energetiche, soprattutto perché sono leggere di peso, facilmente digeribili e anche gustose, e poi possono essere mangiate anche camminando o durante una breve pausa. Per pranzo uno o più panini (meglio se di farina integrale e abbinato con della marmellata o con del formaggio, o dei salumi facilmente digeribili in modesta quantità come prosciutto crudo o cotto, bresaola) secondo le proprie esigenze, assolvono

egregiamente allo scopo e sono più che sufficienti. Un'altra scelta è quella di portare con sé dei contenitori con della pasta, del riso o dell'orzo condito a nostro piacimento: quest'opzione, seppure molto valida, risulta un po' più scomoda. Infine, è buona regola avere qualche frutto, possibilmente di stagione, che costituisce anche una buona fonte di acqua, vitamine e sali minerali. E' bene sapere che, soprattutto durante lunghe e impegnative camminate in montagna, in particolare a quote alte, consumiamo una quantità elevata di vitamina C: è quindi importante incrementare il consumo di frutta come mele, frutti di bosco, agrumi. Nel nostro zaino dobbiamo avere sempre almeno una mela. E' consigliabile anche avere una scorta di frutta secca, da tenere a portata di mano per usi frequenti e per ogni eventualità, e/o qualche cubetto di formaggio tipo Grana Padano.

Ricordiamo che siamo quello che mangiamo, quindi è importante mangiare correttamente per poter affrontare la nostra escursione senza fatiche e spossamenti. Ricordiamoci anche che portiamo quello che mangiamo, quindi attenzione al peso dello zaino ed evitiamo cibi e bevande in contenitori pesanti come barattoli di vetro che oltretutto potrebbero rompersi.

Infine, è bene tenere presente che non basta mangiare e bere bene mentre si va a camminare: è sempre meglio mantenere uno stile di vita equilibrato e alimentarsi correttamente tutti i giorni.