

MANGIARSANO: LA DIETA PER LO SCI, NO ALLE ABBUFFATE CON GRAPPA

23 Gennaio 2013

L'AQUILA - Anche quest'anno gli appassionati di sport invernali riempiranno le splendide località sciistiche abruzzesi.

Prima di calzare gli scarponi e inforcare gli sci, per affrontare una giornata sulla neve nel migliore dei modi, è bene avere alcune informazioni sulla corretta alimentazione da seguire prima, durante e dopo le discese.

La dieta dello sciatore deve tenere in considerazione sia l'elevato sforzo fisico che si va ad affrontare sia il fatto che tale sforzo viene compiuto in altitudine.

Questi due aspetti non favoriscono certamente una facile digestione. Bisogna quindi innanzitutto evitare le famose abbuffate nei rifugi a base di insaccati, salumi, crauti accompagnati da birra, dolci e una bella grappa finale.

In particolar modo si deve evitare di assumere alcolici che influiscono negativamente sui riflessi riducendo quindi la coordinazione e la lucidità nelle discese. Non dimentichiamoci che un ubriaco in pista è estremamente pericoloso per sé e per gli altri.

Da un punto di vista energetico la dieta dello sciatore richiede senza dubbio una quantità di energie superiori rispetto al sedentario.

La maggior parte di queste energie dovranno derivare dai carboidrati complessi ricchi di amido come la pasta, il riso, le patate e il pane. Non bisogna però mai trascurare le proteine, fondamentali per la tonificazione muscolare. Gli amminoacidi essenziali sono presenti esclusivamente nei prodotti di origine animale che hanno però come lato negativo la presenza dei dannosi acidi grassi saturi.

Per ovviare a questo inconveniente bisogna sempre scegliere fonti proteiche magre quali la carne bianca, i bianchi d'uovo, i formaggi magri e il pesce.

A differenza degli sport estivi che portano ad un'abbondante sudorazione gli sport invernali non richiedono l'ausilio di integratori idrosalini. Il clima rigido e l'altitudine elevata portano però ad un'elevata perdita di liquidi attraverso le urine e l'aria espirata. Non dobbiamo quindi dimenticare di idratarci costantemente.

Ecco alcuni consigli da seguire per i diversi pasti della giornata in montagna.

COLAZIONE

La prima colazione costituisce senza dubbio il pasto più importante per affrontare al meglio le discese giornaliere. Deve essere al tempo stesso abbondante da un punto di vista energetico ma anche leggera e facilmente digeribile. Iniziare sempre con una bella tazza di latte con caffè, cereali integrali e un frutto.

PRANZO

In linea generale consiglio sempre di unire il primo piatto ricco di carboidrati al secondo proteico. Nel caso in cui si voglia riprendere a sciare subito dopo pranzo, solo in questo caso, sarebbe meglio un piatto di pasta e un frutto. Inserendo solo carboidrati si avranno le energie necessarie per affrontare il resto della giornata senza rallentare la digestione.

CENA

Nel pasto serale non dovendo più intraprendere discese con gli sci è possibile concedersi un pasto più abbondante e anche qualche sgarretto. Va benissimo un secondo piatto proteico accompagnato da una porzione abbondante di verdure, pane integrale e un frutto. In questo pasto è possibile inserire se gradita anche una bevanda alcolica e un dolce.

* biologo nutrizionista

www.danielepercossi.it

Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli