



A.S.D. GRUPPO TREKKING SESESE

Via P. Nenni 98 – Loc. Badesse

53035 Monteriggioni (SI)

C.F. 92066500528

info@gruppotrekkingsenese.it

www.gruppotrekkingsenese.it



Affiliazione
Nr. 276

INFOTECNICA Nr. 2016_3

“COME SI ALIMENTA E COME DEVE BERE IL CAMMINATORE”

L'alimentazione dovrà essere piuttosto ricca di glucidi allo scopo di creare quelle riserve energetiche che risulteranno di fondamentale importanza per la “tre giorni” o per lunghe camminate.

I famosi polisaccaridi, glucidi a lenta assimilazione sono costituiti dall'unione di oltre dieci molecole di monosaccaridi. Fra questi abbiamo l'amido che si trova nei cereali e quindi: pane, pasta, riso, patate e nei legumi, il glicogeno che verrà depositato nel fegato e nei muscoli ed è il prodotto della digestione dei glucidi ed un altro piuttosto importante che è la cellulosa (praticamente in tutti gli alimenti vegetali) la quale pur non essendo digeribile svolge l'importante funzione di aumentare il volume delle feci favorendone l'evacuazione. Una alimentazione piuttosto ricca di glucidi risulterà fondamentale per le attività prolungate di marcia. L'alimentazione in generale non dovrà escludere l'uso di grassi, bisognerà però privilegiare l'uso di olii di origine vegetale, i grassi svolgono una importante funzione energetica e vengono ben metabolizzati in presenza di ossigeno, fungono da azione protettiva delle viscere, di regolazione della temperatura corporea e hanno una funzione di riserva calorica, naturalmente non bisogna eccedere. Per le proteine, cercare di assumerne non più di 1 grammo per ogni Kg di peso corporeo al giorno.

I sali minerali più importanti sono: sodio, potassio, cloro, ferro, fosforo, magnesio, rame, zinco e selenio. Cercheremo di assumerne una quantità tale da non creare sproporzioni.

Le vitamine sono praticamente tutte importantissime, considerando che spesso la cottura tende a disattivare la funzione di queste importanti sostanze, una compressa al giorno di un polivitaminico già tre settimane prima della partenza potrebbe essere una eccellente soluzione.

Le bevande alcoliche

Non bere più di un bicchiere di vino a pasto! Semplifico il consiglio, senza entrare nello specifico, perché richiederebbe troppe spiegazioni, in effetti l'alcool è dannoso e basta!

Vediamo prima come alimentarsi durante il periodo di preparazione se mettete giù un allenamento di almeno 45 minuti al giorno di marcia

Colazione: tè o caffè o latte, cereali, pane, o fette biscottate o gallette di riso con miele o marmellata meglio se fatta in casa.

Metà mattina frutta o succo di frutta

Pranzo: piccola porzione di pasta o riso conditi con pomarola o olio di oliva e parmigiano seguito da un piatto di verdura e legumi, oppure se non prendete la pasta prosciutto crudo magro o bresaola o formaggio magro, FACENDO ATTENZIONE A RIDURRE la quantità del cibo rispetto al solito per non sovraccaricare l'organismo.

Metà pomeriggio frutto, succo di frutta

Cena: Un piatto di verdura o legumi o minestrina di verdura o minestrina in brodo o pasta o riso conditi con pomarola, olio d'oliva e formaggio, carne bianca o pesce 2 / 3 volte la settimana carne rossa. Per il dolce gelato, sorbetto o un pezzo di crostata fatta in casa.

L'ACQUA

Un uomo può vivere diversi giorni senza mangiare ma difficilmente può resistere senz'acqua oltre 48 ore senza che compaiano gravi disturbi. Le donne essendo più ricche di massa grassa dell'uomo sono meno ricche di acqua.

L'uso eccessivo di acqua, se non si è abituati a farlo può sovraccaricare eccessivamente i reni.

LE RISERVE DI ACQUA SI COSTRUISCONO I GIORNI CHE PRECEDONO LE CAMMINATE ED IN PARTICOLARE IN PRESENZA DI ALTE TEMPERATURE (L' ANNO 2016 SECONDO UNO STUDIO DELLA NASA, POTREBBE RISULTARE QUELLO PIU' CALDO SULLA TERRA DAL 1880), ACCOMPAGNATE DA UNA ADEGUATA ALIMENTAZIONE, l'organismo in quei momenti è affaticato ma non per questo bisogna affogarlo.

Quanti liquidi devo assumere al giorno?

Puoi calcolarlo semplicemente:

$30\text{ml} \times \text{kg di peso corporeo} = \text{ml al giorno}^*$

* L'apporto giornaliero dipende dalle tue necessità e dal tuo stile di vita e può variare dai 25 ai 40 ml per Kg di peso corporeo. Ricordati che anche i cibi come meloni, cetrioli, zuppe, stufati etc. contengono grandi quantità di liquidi.

Un uomo del peso di 85 kg avrebbe bisogno di circa 2 litri e mezzo di liquidi al giorno, senza svolgere attività fisica. Idealmente si dovrebbero bere da 1.5 a 3.5 litri al giorno, anche se la cosa migliore sarebbe bere regolarmente durante tutto l'arco della giornata poiché il nostro intestino non può assorbire più di 200 ml ogni 15 minuti. In una giornata attiva le cose cambiano

Se fai esercizio fisico per un'ora o più ti consiglio di aggiungere:

- 0.5 litri di acqua per esercizi ad intensità moderata
- 1 litro per esercizi ad intensità elevata
- 1.5 litri per esercizi ad intensità estrema ogni ora.

Ricordati che di aggiungere liquidi se le temperature aumentano e se sali in altitudine.

Qualche indicazione ancora più precisa*

Questo è un punto dolente e purtroppo non esiste una risposta uguale per tutti. Se vuoi scoprire cosa fa al caso tuo, segui queste indicazioni: sali sulla bilancia e pesati senza indumenti prima di una marcia o di un allenamento. Quando hai finito pesati di nuovo e sottrai il peso finale a quello iniziale e, se durante l'attività fisica hai bevuto, sottrai anche questo valore. Il risultato sarà la quantità di liquidi che hai perso (litri di sudore = differenza di peso in Kg). Dopodiché **moltiplica questo valore per 1.5 e avrai la quantità di liquidi che dovresti assumere**. Prima di percorrere una corsa di 6 chilometri ad una temperatura di 12°C un atleta pesa 65.7 kg. Subito dopo la corsa, la bilancia segna 65.3 Kg. L'atleta si pesa sempre senza indumenti e non ha bevuto acqua durante l'allenamento.

I liquidi persi sotto forma di sudore possono essere rilevati sottraendo il peso iniziale al peso finale.

$65.7 - 65.3 = 0.4 \text{ kg} = 400 \text{ g} \rightarrow 400 \text{ ml}$

Moltiplicando questo valore per 1.5 otteniamo il livello ottimale di idratazione per questa sessione di allenamento: $400 \times 1.5 = 600 \text{ ml}$

Cosa dovresti bere?

Prediligi acqua o infusi non zuccherati. Per giornate dove fai più attività fisica puoi scegliere qualche bevanda energetica fatta in casa o alcune acque minerali.

Correndo da una parte all'altra durante la giornata, ci dimentichiamo spesso di bere acqua. Ricordati di portare una bottiglia d'acqua sempre con te oppure di tenere una bottiglia o una brocca sulla scrivania: noi del GRUPPO TREKKING SENESE lo facciamo sempre.