
Come nutrirsi in modo ottimale durante le escursioni

Lun 14/09/2020 - 11:33

Durante un'escursione in montagna una persona media consuma dalle 300 alle 350 chilocalorie all'ora. A seconda del dislivello, della velocità del passo, del bagaglio e dell'altitudine, il consumo energetico può essere anche molto più elevato, pertanto anche in montagna è importante nutrirsi nel modo corretto.

Per assicurare al corpo le giuste riserve di glicogeno, la sera prima dell'escursione è consigliabile cenare con dei carboidrati facilmente digeribili: pasta, risotto di verdure, un piatto a base di patate o simili. Ideale per iniziare bene la giornata di cammino è un porridge ai cereali, come per esempio di fiocchi d'avena, con l'aggiunta di un po' di frutta. Una miscela di questo tipo sazia bene e a lungo, fornendo a tutto il corpo il giusto apporto energetico. Qualora ci si alzi molto presto e non si abbia ancora fame, è bene portare con sé qualcosa per la colazione.

Nello zaino non dovrebbero mai mancare bevande come acqua, tè non zuccherato o succhi di frutta diluiti. Per le escursioni più lunghe e impegnative sono consigliate le bevande isotoniche – è possibile anche prepararle da sé utilizzando ingredienti semplici come acqua, succo di mela o d'uva, sciroppo di lamponi e un pizzico di sale.

Per evitare cali di prestazione, durante la camminata si dovrebbero fare diverse brevi pause ristoratrici. “Per brevi escursioni sotto le tre ore, in genere è sufficiente avere con sé della frutta fresca (riposta in confezioni rigide per evitare che si schiacci!), barrette di muesli, frutta secca, miscele di frutta secca o dolcetti energetici”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Per camminate di tre ore o più bisognerebbe portare anche una merenda più abbondante”. Un classico sono i panini farciti. Tuttavia, un nutrimento più equilibrato del panino al salame, è il pane integrale con formaggio fresco spalmabile, o di altro tipo, accompagnato da un po' di verdura fresca. Facili da infilare nello zaino sono anche le uova sode – non dimenticate di portare una piccola saliera! – e verdure come carote, cavolo rapa o cetriolo tagliate a bastoncino. In un contenitore a chiusura ermetica si possono portare perfino insalate di pasta, patate e cuscus. Come dessert molti considerano irrinunciabile un pezzetto di cioccolato. Le barrette energetiche o preparati proteici per attività sportive non sono invece necessari per escursioni nel tempo libero.

Chi sistema le proprie provviste in contenitori riutilizzabili evita di causare rifiuti da imballaggio. Ogni immondizia generata durante l'escursione andrebbe riportata a valle e smaltita solo lì. Alle nostre

latitudini, infatti, anche una buccia di banana impiega fino a tre anni per decomporsi, inoltre può contenere residui di pesticidi. Per non parlare dei rifiuti di plastica, che impiegano dai 100 ai 500 anni per decomporsi.