

Anche per le proteine, che svolgono un compito di costruzione della muscolatura, non è il caso di preoccuparsi eccessivamente. Infatti, se l'alimentazione familiare è corretta ed il loro apporto è abituale, anche se non ne dovessimo ingerire (carne, formaggi, uova) con il cibo che portiamo in gita, si possono benissimo reintegrare già col pasto serale.

Le sostanze più importanti per le normali escursioni di un giorno sono quindi gli "zuccheri o carboidrati, l'acqua, i sali minerali e le vitamine.

I carboidrati (pane, riso, grissini, pasta, biscotti, crackers, fette biscottate ed anche marmellata, miele, torrone, uvetta, patate, legumi, carote, per non citare che gli alimenti più ... dotati; sono fonte di energia rapidamente utilizzabile, ma che altresì si esaurisce con una certa rapidità per cui è opportuno programmarne un reintegro per 90-120 minuti.

Inoltre è bene precisare che l'impegno richiesto dalle escursioni di alpinismo (giovanile in bassa o media montagna supera di poco quello profuso giornalmente da ragazzi normali che si dedicano abitualmente a giochi all'aria aperta o ad un minimo di attività motoria, non sedentari insomma.

L'esperienza ci insegna invece che i problemi nutrizionali, insorgono normalmente a causa delle errate abitudini alimentari delle famiglie che, rispetto alle escursioni, si possono così riassumere:

- Colazioni scarse ed insufficienti
- Eccessiva quantità di cibo e poco variata data al figlio per la gita (esempio panini imbottiti di "milanese" e "salumi")
- Errata raccomandazione di bere poco: la colazione della mattinata della gita deve essere abbondante ed a base di cibi facilmente digeribili: thè zuccherato o yogurt pane tostato o biscotti o torta, burro. marmellata o miele, frutta.

Nello scegliere gli alimenti da portare bisogna sempre tenere conto delle condizioni atmosferiche e della stagione in cui si effettua la gita. Ricordatevi che con il cattivo tempo si riesce a mangiare solo quello che veramente piace e stimola. Portare quindi quello che più vi piace d'accordo, ma senza esagerare. Preferite i cibi cotti al forno a quelli fritti per ragioni di digeribilità. Qualche suggerimento oltre i soliti panini imbottiti: il polpettone, la torta Pasqualina, l'insalata di mare, l'insalata di riso da arricchire con qualche cosa di appetitoso a seconda della stagione (es. uova sode, wiirstel, dadini di prosciutto, gruviera, olive, carote, sedano, piselli, finocchi, fave, ecc.), verdura ripiena cotta al forno "calzone".

Però ripeto, o una cosa o l'altra, non tutto. Non dimenticatevi i biscotti per gli spuntini e soprattutto tanta frutta e verdura fresca che sono apportatrici di sali minerali, vitamine ed acqua, quindi contribuiscono ad attenuare gli stimoli della sete.

In montagna e meglio mangiare spesso ma poco per volta. Durante l'escursione è bene abituarsi frequente introduzione di cibo per non rischiare la crisi di fame.

Le energie introdotte con i carboidrati della colazione, garantiscono "combustibile" solo per i primi 60-90 minuti di gita. Sono pertanto indispensabili opportuni "rifornimenti" prevedendoli per lassi di tempo non superiori alle due ore. Le quantità ingerite devono essere modeste: occorre non appesantire troppo lo stomaco, non impegnarlo eccessivamente nella digestione per evitare di dover concedere tempo al conseguente necessario riposo.

Infatti l'organismo impegnato nella digestione non può metterci a disposizione la piena capacità degli altri organi e addirittura la respirazione viene ostacolata dalla eccessiva alimentazione.

Una abitudine che è bene acquisire al più presto e quella di tenere a disposizione nei taschini della camicia (in modo da poterli consumare senza imporre una sosta al gruppo per doverli

cercare nello zaino) alcuni pezzetti di cioccolato fondente, prugne secche, caramelle dure, confetti, un pacchettino di cracker; saranno sufficienti per piccoli spuntini di tutta la gita.

Quindi, come i cibi che contengono grassi, anche le pastiglie e le bevande energetiche, il fruttosio, il destrosio, i pacchi di frutta secca, riservatele alle escursioni di più giorni o lasciateli agli "Escursionisti Esperti" che effettuano gite ben più lunghe e faticose di quelle dell'Alpinismo Giovanile.

Nel numero precedente avevamo visto le caratteristiche delle varie categorie di alimenti (grassi, proteine, carboidrati, ecc.) ed esaminato alcuni tipici errori di alimentazione. In questa pagina ci occupiamo dell'importanza di acqua e sali.

ACQUA E SALI MINERALI

In montagna si perde molta acqua, più che in pianura e che nelle località costiere, perché l'aria della montagna normalmente è molto secca, quindi con pochissima umidità. Per tale ragione anche l'aria che inspiriamo ed espiriamo deve essere arricchita da acqua fornita dal nostro organismo.

A seconda delle condizioni atmosferiche, della temperatura e dell'impegno che la gita richiede, possono necessitare al ragazzo dai 3 ai 4 litri di liquidi nel giorno dell'escursione, che si reintegrano con frutta, verdura, e bevande. Occorre però preoccuparsi non solo del ricambio idrico, ma soprattutto dell'apporto e sostituzione di sali minerali che si perdono col sudore, la ventilazione, la traspirazione, la respirazione e l'emuntorio renale (pipì). È proprio la perdita di tali sali che ci dà il sintomo della sete.

Se la varietà di cibo che portate in gita è accurata, una sola bustina di sali minerali sciolta nell'acqua della borraccia e assunta nel corso della giornata, sarà sufficiente a garantire l'equilibrio anche di questa importante componente che è indispensabile per il buon funzionamento dell'organismo e per evitare l'insorgere di crampi muscolari e dei sintomi della stanchezza.

Le bevande devono essere ingerite di frequente nel corso della gita, ma in moderata quantità.

IMPORTANTE

La frutta e la verdura matura (es. pomodoro) è opportuno metterle in contenitori rigidi per alimenti, così come è consigliabile proteggere anche altri cibi od oggetti per evitare che si schiaccino. Chi l'ha già provato assicura che non sono piaciute le "sottilette" di brioches e che non è piacevole indossare appiccicosi maglioni inumiditi dal succo di frutta fuoriusciti da bicchierini 0 tetrapak non protetti e inopinatamente schiacciati dentro lo zaino.

Ritornando ai sali minerali è utile sapere che il cioccolato fondente è ricco (oltre che di ferro) di potassio così come l'albicocca e la banana, mentre per il calcio e il sodio gli alimenti più dotati sono il formaggio di grana ed il gruviera.

Per le vitamine questo l'abbinamento consigliato: A (carote), B (piselli freschi e tuorlo d'uovo), C (agrumi), D (tuorlo d'uovo), PP (tonno in scatola), B1 (cereali integrali).

COSE DA EVITARE

Lattine: provocano rifiuti che "scottano". Per l'esperienza maturata nell'accompagnare scolaresche in gita, posso purtroppo testimoniare che moltissimi ragazzi, una volta ingerito il liquido in esse contenuto, non sanno cosa fare del contenitore.

Per l'alta diseducazione familiare il merito, non si rendono conto di come la montagna non offra la possibilità di disporre, ad ogni piè sospinto, idonei contenitori per rifiuti. E poi che

erroneamente ritengono anormale tale situazione e non imputabile per loro colpa, pretendono di disfarsene comunque perché così sono abituati a fare in città. Magari prima ci giocano un poco prendendole a calci.

Evitare abbondanti introduzione di liquidi, evitare le bevande troppo fredde o quelle prive di sali minerali disciolti, come e ad esempio l'acqua di fusione di neve o di ghiaccio.

Non ingerite bevande gassate: provocano un'eccessiva dilatazione dello stomaco, conseguentemente alzando il diaframma toracico, diminuiscono la capacità respiratoria e quindi la resistenza alla fatica. C'è poi da sottolineare che il gas ingerito da qualche parte deve pur uscire, per cui dal lato estetico c'è da dire che a nessuno fa piacere ascoltare la sinfonia in "rutto maggiore" che i ragazzi propinano dopo aver bevuto sostanze gassate: hanno tutto il resto dell'anno per bere come vogliono e ruttare a piacimento a casa loro. Evitare altresì lo zucchero puro o in zollette in quanto fornisce sì una "sfezata d'energia", però di breve durata ed a cui segue un pericoloso periodo che viene chiamato di "ipoglicemia", ossia di mancanza assoluta di forze, che può portare a crisi serie.

Bordo Piero

Presidente della Comm. Alpinismo Giovanile

LPV del CAI dedicata ai giovani

Pubblicazione Ottobre 1996.