



del grande medico

LA GIUSTA ALIMENTAZIONE PER AFFRONTARE LE PISTE

E' arrivata la stagione della neve ed è possibile dedicarsi ad attività sportive divertenti come lo sci (sia quello di discesa sia quello di fondo), che lo snowboard. Occorre però prepararsi adeguatamente, con esercizi e allenamenti specifici, perché non c'è niente di più sbagliato che improvvisarsi atleti della domenica. Un'alimentazione sana ed equilibrata è fondamentale per chiunque pratichi sport, mentre non è indispensabile

utilizzare integratori o altre sostanze simili per supplire ai maggiori consumi energetici. Potrebbe rappresentare una scelta valida per uno sportivo professionista, seguito da un medico, ma non per un dilettante. Per chi pratica lo sci in modo amatoriale è sufficiente alimentarsi con cibi facilmente digeribili, contenenti un'adeguata ripartizione dei vari nutrienti, che gli garantiscono il

benessere psicofisico e gli consentano di equilibrare lo sforzo cui va incontro. A questo proposito non deve incorrere in uno degli errori più comuni, cioè quello di assumere più calorie del dovuto, perché potrebbe trovarsi con qualche chilo di troppo, anche muovendosi e consumando molte energie. E neppure scegliere cibi inadeguati che potrebbero causargli un calo di rendimento.

La prima colazione va consumata a casa o in albergo, mai sui campi da sci, e in tutta tranquillità. Tra gli ingredienti che non devono manca-

re ci sono i carboidrati, che rappresentano il carburante di utilizzo immediato e aumentano la concentrazione di glicogeno nella massa muscolare (il glicogeno è una specie di amido che permette al muscolo di funzionare al meglio producendo più energia). La scelta va diretta su pane fresco o tostato, fette biscottate o biscotti con un filo di burro, miele o marmellata, accompagnati da latte parzialmente scremato, tè o caffè leggeri. A metà mattina si può

concedere uno spuntino con un bicchiere di latte caldo, tè con miele o un succo di frutta. A pranzo è opportuno optare per un piatto di pasta al pomodoro o di polenta con verdure, alimenti più digeribili ed energetici della solita bistecca. Se non è possibile è meglio ripiegare semmai su un tè con i biscotti e frutta, non su un panino da mangiare in piedi. Evitare invece accuratamente i superalcolici,

specialmente a digiuno: si pensa erroneamente che il classico bicchierino riscaldi e faccia affrontare le piste con più energia. Niente di più falso, oltre che pericoloso: l'alcool infatti rallenta i riflessi e intossica l'organismo.

La giornata si conclude con la cena in cui lo sciatore può mangiare quello che preferisce, accompagnando il cibo anche con uno o due bicchieri di buon vino.

“

Gli integratori non servono per chi scia a livello amatoriale, basta alimentarsi in maniera sana ed equilibrata