

## CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE DURANTE UN'ESCURSIONE IMPEGNATIVA IN MTB

Una buona pedalata, neanche a dirlo, inizia con una corretta alimentazione. Un'escursione della durata di 3/4 ore effettive in MTB, con dislivello di 1200/1400m può portare a dispendi energetici superiori alle 3000Kcal, che vanno ad aggiungersi al dispendio energetico a riposo (il così detto METABOLISMO BASALE, cioè il dispendio di una persona che non stia praticando nessuna attività né sportiva, né lavorativa.. insomma, a riposo!) che si aggira, per un uomo adulto di 75kg, intorno alle 1500Kcal.

È importante quindi, durante la giornata, integrare questo dispendio di energie in maniera costante senza però appesantire la digestione perché questo richiamerebbe sangue verso l'intestino togliendolo ai muscoli.

Qui di seguito una tabella di semplici suggerimenti, ovviamente per avere dati più precisi e personalizzati è necessario rivolgersi ad un medico o ad un nutrizionista.

### Colazione

Come sapete tutti, la colazione dovrebbe essere il pasto principale della giornata, a maggior ragione se si deve affrontare una giornata di sport.

Una buona colazione, da consumarsi almeno 2 ore prima della gita, potrebbe essere la seguente

					
Frutta	Caffè-latte	Fette biscottate o pane	Marmellata	Yogurt	Cereali

### Durante la pedalata

È importante mangiare in continuazione. È molto meglio, per i motivi detti prima, mangiare poco, ma frequentemente invece di arrivare alla sosta affamati e trangugiare un panino esagerato.

Le alternative sono diverse:

Barrette energetiche: meglio se a base di cereali, miele e frutta secca. Danno molta energia, ma apportando pochi grassi e soprattutto sono facilmente digeribili (mezza dopo la prima ora e poi a intervalli regolari di mezz'ora circa).

Frutta secca: un bel misto di uvetta, frutta disidratata e frutta secca in guscio (mandorle, noci, ecc.) fornisce le stesse energie delle barrette, senza però l'aggiunta di oli e aggreganti. Ha un difetto: è meno comoda della barretta, ma abbiamo lo zainetto.

Panino: beh.. direi che a metà gita un panino è sacrosanto! Un panino con petto di pollo, bresaola o formaggio fresco non sarà il massimo dell'acquolina, ma sarebbe quanto di meglio per sfamarsi senza appesantirsi.

## Integrazione

Sali: fino ad ora abbiamo pensato a mettere benzina nel motore, ma non abbiamo tenuto conto di un aspetto molto importante: l'integrazione dei sali minerali che disperdiamo con il sudore. L'eccessiva perdita di sali è una delle cause più accreditate dell'insorgenza di crampi durante l'attività intensa e prolungata. Sebbene una corretta alimentazione ricca di frutta e verdura permetta di assumere la razione giornaliera di sali minerali, durante una prestazione sportiva il nostro corpo può andare in deficit di questi preziosi elementi: magnesio, sodio, potassio sono i più famosi e importanti.



Anche in questo caso non bisogna però esagerare. Le bevande commerciali spesso hanno concentrazioni di sali eccessive e rischiano di appesantire il fegato durante l'attività. Meglio quindi rivolgersi ai sali in polvere da sciogliere in acqua secondo le indicazioni del produttore (magari comprandole in farmacia e chiedendo un consiglio sul dosaggio) anche in relazione a peso e sudorazione.

Una piccola quantità di sali può essere già messa nella prima borraccia, ma quello che è davvero importante è averne con sé una bustina da aggiungere dopo le prime 2 ore di pedalata.

Maltodestrine (carboidrati): non sempre è possibile fermarsi e mangiare un panino. A volte la fatica stessa riduce il senso di fame trasformandolo magari in senso di nausea. In queste situazioni aumenta il rischio di andare in crisi di fame perché lo stomaco si chiude e si ha un rifiuto del cibo. Altre volte invece può esserci bisogno di una "botta di energia" immediata perché ci rendiamo conto che le forze stanno diminuendo.

In questi casi è bene avere con sé i famosi gel. Questi "sciroppi" sono zuccheri ad alta digeribilità e ad alta concentrazione. Entrano in circolo in tempi brevissimi e gli effetti sono immediati. Qualcuno li scioglie nella borraccia, nulla di sbagliato, ma sono un po' sprecati perché se mangio regolarmente non mi serve avere energia aggiuntiva nell'acqua. Io (parere personale) preferisco tenerli come riserva energetica quando ne ho bisogno.

Visto che non siamo in gara, possiamo evitare quelli contenenti caffeina che potrebbero alzare le pulsazioni, già alte per lo sforzo



Magnesio: nonostante tutte le accortezze prese fino ad ora il rischio di crampi non è mai del tutto eliminato. Per fortuna, spesso, prima di essere colti dal crampo ci arrivano dei segnali dai muscoli e, sapendoli leggere, possiamo correre ai ripari. Il magnesio è un ottimo “pronto intervento” in caso di avvisaglie di crampo ed è rapidamente efficace. Anche in questo caso le scuole di pensiero sono diverse: qualcuno preferisce assumerlo preventivamente verso metà gita (consigliabile se si è soggetti a crampi) altri invece lo assumo a necessità.



### **Idratazione**

Infine il discorso idratazione, lasciato per ultimo, ma non per questo meno importante... Anzi! Un'escursione di 4/5 ore, soprattutto nei mesi più caldi, può portare ad una differenza di peso, tra l'inizio gita e la fine, anche di un paio di chilogrammi! Non illudetevi, non siete dimagriti. Avete perso liquidi.

La perdita di liquidi, oltre a privarci dei Sali minerali di cui abbiamo parlato prima, ha una serie di effetti sul nostro fisico e sulla nostra prestazione tra cui aumento della frequenza cardiaca, aumento del ritmo respiratorio, riduzione dell'efficacia muscolare fino ad arrivare, nei casi più gravi, al colpo di calore.

È importante quindi mantenere sempre elevata la quantità di liquidi nel corpo, partendo dai giorni precedenti all'uscita. Attenzione però, non aspettate di aver sete. Il presentarsi della sensazione di sete vuol dire che siamo già nella condizione di dover recuperare una perdita eccessiva. Meglio quindi abituarsi a bere sin dalle prime pedalate. Inoltre è meglio bere piccoli sorsi a cadenza regolare (qualcuno dice 1 sorso ogni 15' circa) invece di bere mezza borraccia tutta in una volta andando così a riempire lo stomaco e affaticare la digestione.

Un ultimo consiglio, l'idratazione del corpo deve iniziare prima dell'attività fisica. Buona regola sarebbe abituarsi a bere almeno un paio di litri d'acqua al giorno, soprattutto nei giorni che precedono l'uscita sportiva.

Adesso non vi resta che pedalare e vedrete che i consigli serviranno!

By Matteo - Gruppo MtB – Cai Biella