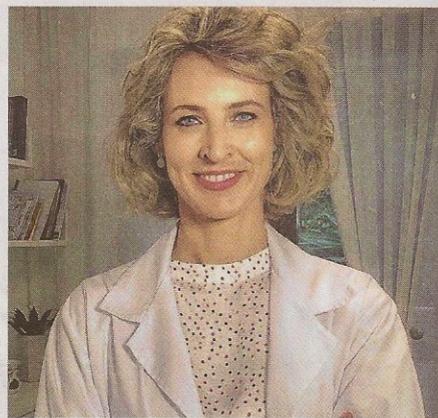


ALIMENTAZIONE | I consigli dell'esperto

# LA GIORNATA DI SCI INIZIA A TAVOLA



Cinque pasti leggeri e ricchi di carboidrati per fare il pieno di energia  
Poi verdura, frutta fresca e secca e anche una piccola porzione di dolce

Il cibo si sa, oltre ad essere il carburante delle nostre energie, è anche terapia per l'anima e fa tornare immediatamente il buon umore. Una medicina miracolosa, che può diventare davvero potente imparando ad utilizzarla nel modo più corretto.

Dopo una giornata trascorsa sulla neve abruzzese non c'è niente di più confortante ed accogliente di un buon pasto, che profuma di montagna e che riscalda la giornata che poi volgerà al termine.

Abbiamo chiesto dei consigli alla biologa nutrizionista **Ania Wieckzoreck**: «La dieta ha un ruolo fondamentale e non sostituibile anche nello sport. Una alimentazione corretta e associata a un giusto apporto d'acqua può consentire il massimo rendimento degli sportivi amatoriali e professionisti. Ecco come mangiare per sfruttare al meglio le impegnative giornate in montagna.

Il totale di energia giornaliera dovrebbe essere suddivisa in cinque pasti, di cui tre principali e due spuntini.

## COLAZIONE

È importante fare una buona colazione, che dovrebbe coprire circa il 20% del fabbisogno energetico giornaliero.

Chi vuole allenarsi intensamente preferirà alimenti facilmente digeribili e ricchi di carboidrati semplici e complessi: pane, biscotti secchi, fiocchi di mais e cereali, dolci da forno non farciti, marmellata, miele, frutta fresca. La versione integrale dei cibi favorirà un prolungato senso di sazietà. Se l'impegno sportivo si protrarrà per molte ore, sarà opportuno integrare la colazione con piccole dosi di cibi ricchi di proteine (prosciutto, uova, formaggio magro) o frutta secca, purché consumati almeno 2-3 ore prima dell'intensa attività fisica.

## SPUNTINO

Dovrebbe essere sia mattutino che pomeridiano e comprendere dal 5 al 10% del fabbisogno giornaliero. È bene preferire alimenti ricchi di carboidrati complessi e semplici (biscotti, fette biscottate, dolci da forno, cracker, marmellata, miele, frutta fresca), accompagnati da un po' di frutta secca o un pezzetto di parmigiano. Ricordare di reintegrare i liquidi bevendo acqua, tè, succhi di frutta.

## PRANZO

Se si pranza durante la giornata di sci, il pasto deve essere digeribile, non abbondante e ricco di carboidrati: pasta o riso conditi con sughi leggeri oppure con olio extravergine d'oliva e formaggio grattugiato; una porzione di verdura; frutta; una piccola porzione di dolce da forno (ciambellone, pan di spagna, crostata, torta di mele). Evitiamo paste farcite o con sughi elaborati, carni grasse, frittute, dolci con panne o creme. La cena o il pranzo che concludono l'impegno sportivo devono essere completi e

di recupero senza eccedere in termini di quantità ed energia, se vogliamo affrontare una intensa giornata di sport anche il giorno dopo.

## FINE ATTIVITÀ

Terminata la giornata sugli sci, i cibi da preferire sono: una piccola porzione di pasta o riso; pane o patate, magari aggiunti a una minestra di verdure e legumi condita con olio d'oliva e formaggio grattugiato; una porzione di carne o pesce, oppure uova o formaggio. Ovviamente verdura e frutta non devono mancare ed eventualmente anche una porzione di dolce o di gelato. Invece, sono sempre da evitare cibi grassi e poco digeribili, ricordando che dormire bene è importantissimo per un atleta! **Jennifer Di Vincenzo**

