



Scuola di Alpinismo e Scialpinismo "Silvio Saglio"
CAI-SEM Società Escursionisti Milanesi

ALIMENTAZIONE NELLE SALITE OLTRE I 3000 METRI

Salire sopra i 3000 mt di quota comporta un dispendio energetico notevole, sia per la lunghezza degli itinerari che per le caratteristiche particolari dell'ambiente in cui ci troviamo.

Problemi pratici :

Nelle scalate di alta montagna, oltre i 3000 mt è necessario risolvere in campo alimentare problemi di origine pratica non indifferenti:

peso ridotto

alto valore calorico

preparazione rapida

confezionamento sicuro

Oggi sono reperibili in commercio numerose preparazioni alimentari che corrispondono a queste caratteristiche, basti pensare ai liofilizzati, alle varie barrette energetiche, a prodotti concentrati e iper proteici a base di uovo e cacao, alla sempre valida e classica frutta secca etc.etc..

Viene sempre raccomandata una integrazione di Sali, complesso vitaminico B e C

Una proposta concreta con possibile traccia.

Colazione : abbondante comprende thè e caffè e/o succo di frutta, pane o crackers salati con marmellata e miele, 50 gr prosciutto crudo o bresaola (se a più di 3 ore dall'inizio attività ottimi anche pasta e riso con grana e olio)

Durante la salita : latte condensato, mandorle, nocciole, arachidi; frutta secca, fichi, albicocche, banane, pane o crackers, crudo o bresaola

In rifugio : pasto completo non troppo pesante e pasticciato, pasta o riso, ottimo minestrone di pasta, verdure e carne, frutta, vino non più di 2 bicchieri

In bivacco minestra liofilizzata con pane o crackers salati, pasta liofilizzata, eventualm. Dado, busta salumi magri, Grana, cioccolato (ottima anche la frutta peso a parte!)

Tutto questo senza considerare barrette o integratori che possono tranquillamente per 2 giorni sostenerci in alternativa, ma non completamente per periodi più prolungati; il rapporto equilibrato da mantenere è circa

60,20, 20 tra carboidrati, grassi e proteine

Per emergenze improvvise, biscotti, crackers, cioccolato e frutta secca grano 2 barrette, busta Sali minerali.

LE BARRETTE : le barrette sono il prodotto di maggior successo nel mercato degli integratori e dei pasti sostitutivi, di solito contengono una buona quota proteica e glucidica con un minimo di grassi, sono di rapida digeribilità e molto leggere, si consigliano da circa 200kcal. Bilanciate.

INTEGRATORI SALINI : Si dividono in tre categorie secondo la loro concentrazione di Sali e carboidrati, misurata in milliosmosi per litro (mOsm/L)

Isotoniche sono quelle che hanno una concentrazione di Sali e di zuccheri simile a quella del plasma, circa

300 mOsm/L, passano rapidamente attraverso lo stomaco e vengono velocemente assimilate dall'intestino; costituiscono un'efficace risposta alla sete in ogni circostanza.

Le bevande **ipertoniche** (oltre 300mOsm/L) sono più concentrate del plasma, si assimilano più lentamente, poiché contengono molti carboidrati sono utili appena terminato lo sforzo per ripristinare le riserve di energia..

Le bevande **ipotoniche** (meno di 300mOsm/L) sono quelle in grado di dissetare in minor tempo, apportano poche calorie transitano con la massima rapidità nell'intestino

Se ci troviamo in presenza di una soluzione ipertonica cioè più concentrata, durante l'attività l'organismo tende a diluirla spostando l'acqua nell'intestino, e invece di reidratarsi ottiene l'effetto opposto, si disidrata.

Quindi aumentando il consumo o la "dose" non si ottiene il miglioramento delle prestazioni anzi...