

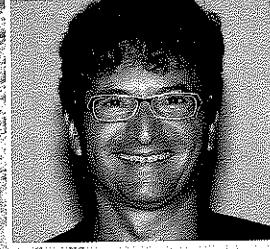
Alla montagna e agli sport invernali che vi si praticano ci si prepara anche a tavola

Se è scontato che, in montagna fa più freddo e che lo sci, alla stregua di ogni attività fisica, fa consumare più calorie, rimangono sempre valide le regole di equilibrio e di buon senso. Dal punto di vista nutrizionale dunque lo sci richiede un incremento dell'introito energetico totale, ma con la stessa proporzione tra i nutrienti (carboidrati, protidi e lipidi) suddivise in 3 pasti e 2 spuntini. La colazione, anche in montagna, deve costituire circa il 20% dell'apporto calorico giornaliero, preferibilmente a base di cibi leggeri, poiché il freddo non favorisce la digestione. È a pranzo, però, che spesso si verificano i più grossolani errori alimentari, in quanto da una parte molti sciatori saltano totalmente il pasto per sfruttare al massimo la giornata sulla pista, mentre altri si fermano in baita più del dovuto eccedendo nel gustare ogni genere di specialità gastronomica. Nel primo caso l'organismo sarà in riserva, compromettendo l'efficienza muscolare, mentre nel secondo il pasto troppo pe-

sante comporterà un afflusso di sangue verso l'apparato digerente, sottraendolo ai muscoli che inevitabilmente renderanno molto meno dal punto di vista funzionale. Non bisogna invece appesantire l'organismo durante l'attività fisica: **in baita l'ideale è un primo piatto nutriente e ricco di carboidrati**, ovvero una porzione di polenta o un piatto di pasta al sugo di pomodoro o una zuppa di cereali e legumi, magari concludendo con una fetta di torta di frutta o uno strudel. Se si decide di pranzare sugli sci, lo zainetto dovrebbe contenere un panino integrale con prosciutto crudo magro e verdure grigliate condite con un cuc-

chiaio di olio di oliva e un frutto. Superfluo dire che, come già nella quotidianità, saltare il pranzo e aspettare la cena per abbuffarsi è un errore da evitare. Sempre, **durante le ore trascorse sulla pista, non bisogna mai trascurare di bere acqua.** E sul grappino che riscalda? Evitarlo accuratamente: tutti gli alcolici producono una notevole vasodilatazione periferica che, se da un lato determina una iniziale e transitoria sensazione di riscaldamento, causa in realtà un aumento della dispersione di calore con conseguente maggiore rischio di una diminuzione della temperatura corporea. Ritornati in albergo, si può scegliere di prendere un tè con biscotti. La cena sarà completa, con grassi e proteine, oltre ai carboidrati a lento assorbimento, pasta e riso, per reintegrare la perdita di glicogeno muscolare e con frutta e verdura per l'apporto di vitamine.

La parola all'esperto

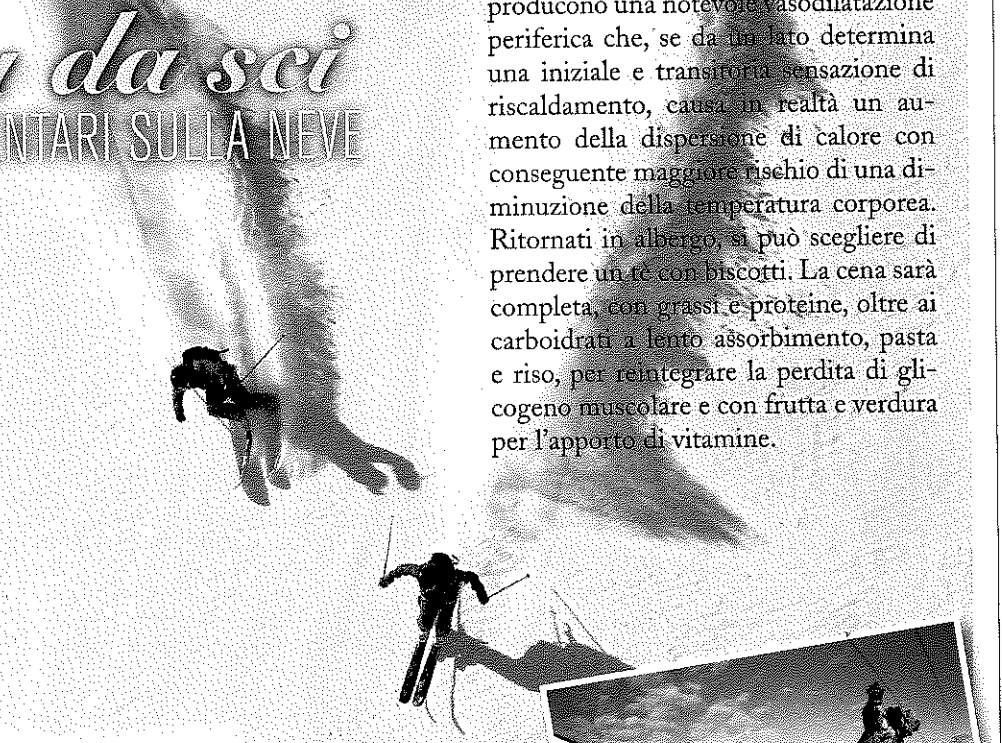


Il Dottor Angelo Bianco
DIETOLOGO, MEDICO TERMALISTA
E CONSULENTE DIETOLOGICO
PRESSO IL POLICLINICO DI ABANO TERME

La tavola da sci

BUONE ABITUDINI ALIMENTARI SULLA NEVE

ribilmente a base di cibi leggeri, poiché il freddo non favorisce la digestione. È a pranzo, però, che spesso si verificano i più grossolani errori alimentari, in quanto da una parte molti sciatori saltano totalmente il pasto per sfruttare al massimo la giornata sulla pista, mentre altri si fermano in baita più del dovuto eccedendo nel gustare ogni genere di specialità gastronomica. Nel primo caso l'organismo sarà in riserva, compromettendo l'efficienza muscolare, mentre nel secondo il pasto troppo pe-



Tendenze

DIVERTISI ALLO SNOWPARK

Sono la nuova frontiera dei comprensori montani: sempre più grandi, completi e spettacolari

Tra gli snowpark da segnalare l'**Ursus Snowpark della skiarea Madonna di Campiglio**. Il park si estende su un'area di 70.000 metri quadrati a quota 2500 m, e servito dalla telecabina Grotte. Considerato uno dei migliori d'Europa, lo snowpark Ursus offre un'ampia scelta per tutti i livelli di preparazione (dai principianti agli esperti) con 3 linee differenti di riding: avanzata, intermedia e facile - quest'ultima pensata per il divertimento dei più piccoli.
www.ursus-snowpark.com

Nel comprensorio di Plan de Corones è attivo lo **Snowpark Kronplatz**, che nel 2009 ha ottenuto il Snowboxaward come miglior parco nuovo in Italia e non ha nulla da invidiare ai migliori parchi di tutta Europa. Progettato e costruito dalla F-Tech Snowpark Construction sotto la direzione di Alex Berger su un'area di circa 60.000 metri quadrati, utilizza 120.000 metri cubi di neve per creare un vero paradiso per freeskier e snowboarder di tutte le età. Il setup del parco fa battere forte il cuore a qualsiasi shredder e le 4 lines (Pro - Medium - Easy - Family Fun) offrono ad ognuno lo spazio ideale per divertirsi.
www.snowpark-kronplatz.com

