

sano&amp;buono a cura di S. Salvini

# Mangiar sano anche sulla neve

Per alcuni di noi l'arrivo dell'inverno non significa solo la noia di tirar fuori i vestiti pesanti, archiviare magliette e calzoncini e accendere i termosifoni o il caminetto. Per chi pensa che trascorrere un'intera giornata all'aperto faccia parte dei piaceri della vita, l'arrivo della prima neve è un elemento di gioia. Forse le mie origini nordiche mi fanno sentire più in sintonia con questo elemento, forse sono influenzata dai ricordi d'infanzia, quando la caduta dei fiocchi di neve significava tirar fuori guanti di lana, scarpe pesanti, cappelli e giacche a vento, fare subito un bel pupazzo in cortile, in giardino o in mezzo alla strada e poi rispolverare sci e slittini e scivolare appena possibile sulla prima chiazza di neve disponibile.

Neve e freddo non devono essere sinonimo di costose attrezzature da attaccare ai piedi e costosi vestiti griffati per tenersi caldi. Da piccoli ereditavamo i vestiti caldi dai fratelli e cugini maggiori, le giacche a vento, non ancora fatte con le caldissime fibre di oggi, si imbottivano con qualche strato di giornali (vecchi) per bloccare gli spifferi del vento ghiacciato.

Oggi sembra che non si possa uscire di casa se la giacca a vento non è il modello dell'anno in corso, ma se invece non ci si formalizza tanto e si pensa solo all'essenziale, si possono gustare i piaceri degli sport invernali contenendo le spese.

Perché questa premessa? Perché pensare a sci e snowboard fa pensare a costi elevati, per l'allenamento, l'attrezzatura, gli spostamenti in pista, il viaggio, il vitto e, in alcuni casi, l'alloggio, ma tanti piccoli accorgimenti possono aiutare a contenere i costi, anche in annate di crisi come questa.

Ma perché parlare di sport invernali e alimentazione? È diverso parlare di sport invernali o parlare di altri sport, svolti al chiuso o all'aperto in altre stagioni?

**Sì, ci sono differenze importantissime, che non vanno dimenticate.**

## La dieta per l'allenamento

Prima di tutto, come possiamo vedere nell'articolo dedicato allo sport, non dobbiamo arrivare impreparati e con i muscoli fermi da mesi, che hanno solo un vago ricordo delle poche nuotate fatte durante l'estate. È importante arrivare allenati. E

durante l'allenamento, che sarà svolto regolarmente soprattutto nei due mesi precedenti l'inizio della stagione, la dieta sarà la nostra sana dieta di tutti i giorni, ricca di **frutta** (2-3 porzioni al giorno) e di **verdura** (almeno 3 porzioni al giorno): queste ci forniscono tutte quelle complesse sostanze che riusciranno a controbattere lo **stress ossidativo**, che aumenta durante gli sforzi intensi e con l'esposizione alla luce del sole, alle sostanze inquinanti, al fumo attivo e passivo.

Verdura e **legumi** sono anche fonti di fibra, di cui tante volte abbiamo parlato, utile sia per il regolare funzionamento dell'intestino, sia per la regolazione dell'assorbimento intestinale di alcune sostanze, sia per dare senso di sazietà e quindi aiutarci a mangiare un po' di meno. Importantissima poi una buona quota di carboidrati complessi (amido), almeno negli ultimi giorni prima della settimana bianca o del week-end sulla neve: sono fondamentali per costituire della buone scorte di glicogeno nei muscoli, da utilizzare a scopo energetico durante l'attività fisica.

Non dimentichiamoci dell'**olio di oliva** (naturalmente **extravergine** e, almeno per noi, possibilmente Toscano): sostanze antiossidanti, vitaminiche o meno, arrivano a noi anche attraverso questo ingrediente, i grassi che lo compongono non sono dannosi per le arterie, e il suo buon sapore ci aiuta a consumare porzioni più abbondanti di verdure e legumi. Il tutto integrato, quando vogliamo, da **fonti proteiche vegetali o animali**: legumi in cima alla classifica, seguiti da pesce, pollo e altre carni, possibilmente fresche e magre. Un po' di **latte e formaggi** e tanta **acqua**, ai pasti e fuori pasto, ed eccoci pronti per partire!

## Il freddo

Ma veniamo ad altri aspetti importanti da non sottovalutare. La principale variabile è naturalmente il freddo, e le conseguenze del freddo su tutto quel che facciamo in quelle condizioni atmosferiche. Freddo e movimento continuo aumentano il fabbisogno calorico, specie se lo sport è intenso come nel caso dello sci, dello snowboard e del pattinaggio sul ghiaccio e di tutte quelle attività che, sulla neve o sul ghiaccio, risultano particolarmente faticose: camminare (sprofondando)

sulla neve, camminare con le **ciaspole** (le racchette da neve), spingere un passeggino o tirare uno slittino con un bimbo dentro, camminare portandosi sulle spalle in uno zainetto.

Il movimento, sia al freddo che al caldo, determina una perdita di liquidi. D'estate la sudorazione è utile per tener bassa la temperatura corporea, eliminando il calore in eccesso. Al freddo questo calore serve a mantenere il corpo alla giusta temperatura, non va sprecato. Con il freddo aumenta il consumo energetico: l'organismo deve produrre calore da distribuire a tutte le parti del corpo e deve umidificare l'aria, che spesso in condizioni climatiche fredde è troppo secca per i nostri polmoni. Conseguentemente l'aria espirata porterà via con sé dell'umidità e da qui la necessità di bere di più, anche quando fuori è freddo. Se si aggiunge a tutto ciò il fatto che col freddo viene meno voglia di bere, è facilmente comprensibile come la disidratazione sia un problema grosso per chi pratica sport invernali, per quanto assurda questa cosa possa sembrare. Una delle principali cause di ridotto rendimento atletico è proprio l'inadeguata fornitura di liquidi.

È stato evidenziato che la perdita del 2% (o più) del peso corporeo a causa del sudore, determina un crollo del volume sanguigno. Quando questo accade il cuore deve lavorare molto di più per far circolare il sangue, con gravi conseguenze tra cui crampi, giramenti di testa, stanchezza oltre a veri e propri colpi di calore. Le cause della disidratazione possono essere l'assunzione inadeguata di liquidi, il sudore eccessivo (forse non nel nostro caso), la mancata reintegrazione dei liquidi, la non percezione dello stimolo della sete. Anche se non accade spesso, chi si allena senza un'adeguata supervisione, può anche andare incontro alla cosiddetta intossicazione da acqua: bevendo troppo gli elettroliti del sangue si diluiscono eccessivamente, e si arriva ad avere l'iponatremia (troppo poco sodio). Pur se si dice che nasciamo tutti uguali, in effetti poi siamo tutti molto diversi uno dall'altro...c'è chi suda di più e chi di meno, per esempio, quindi le raccomandazioni sul quanto bere non sono semplicissime.

Esistono però dei semplici indicatori, come il volume ed il

colore delle urine:

- se sono scarse e scure, probabilmente siamo disidratati
- se chiare e abbondanti l'idratazione è ottimale.

Se non vi bastano queste regole "visive" e avete bisogno di un controllo "quantitativo", pesatevi prima e dopo l'attività: la perdita di peso che vedete è l'acqua persa col sudore (non illudetevi, non è la cicia!). Rimpiazzate la perdita con una corrispondente quantità di acqua e siete a posto.

## Cosa bere?

Anche qui molto dipende dalle caratteristiche individuali e dai gusti, la ricetta non è unica:

- acqua, tè, tisane
- acqua addizionata con integratori salini (sodio, potassio) e zuccheri, se lo sport si prolunga per oltre un'ora
- bevande appositamente formulate (con integratori salini e calorici) possono essere utili in caso di sport intensivi a livello atletico che si prolungano per oltre un'ora consecutiva.

In condizioni normali l'integrazione con i sali (sodio e potassio, calcio, magnesio) non è necessaria, a meno che lo sport sia molto intenso e in condizioni molto difficili...in tal caso un'aggiunta di elettroliti può aiutare a non ridurre troppo le scorte dell'organismo.

Indicazioni precise, individuali non possono esistere, ma ognuno deve costruirsele in base alla propria esperienza ed in base a quanto tempo trascorre facendo effettivamente uno sforzo intenso. Ecco un esempio: bere circa mezzo litro di liquidi 2-3 ore prima dell'attività, e alla fine reintegrare i liquidi persi. Durante lo sforzo è necessario bere solo se l'attività è intensa e si prolunga per oltre 90 minuti.

Ma sciando, possiamo bere qualcos'altro oltre all'acqua più o meno addizionata?

Oltre all'effetto di idratazione è bene ricordare l'effetto di raffreddamento o di riscaldamento che possono avere le bevande. Cerchiamo di unire le due cose e bere qualcosa che ci scaldi.

## Va bene un bel bicchiere di vino o di birra?

L'alcol dilata i vasi sanguigni e questo aiuta la dispersione di calore. La sensazione che ne consegue è di calore, ma l'effetto che si ottiene è invece un raffreddamento corpo-

reo. Quindi la risposta alla domanda è ovvia: no! Né vino, né birra, né tantomeno superalcolici sono le bevande che devono accompagnare gli sportivi!! Tanto più che l'alcol ha effetti sul sistema nervoso, sulla capacità di reazione, ragionamento, valutazione delle situazioni... quindi meglio lasciare il *voy*, il *punch* o il *vin brulé* alla fine dell'ultima pista della giornata, dopo essere già arrivati a destinazione.

Scartato l'alcol, scegliamo invece una bevanda calda, perché aiuta a far partire il calore da dentro e a portarlo in periferia. Cioccolata calda, tè, cappuccino, ma anche un bel brodo caldo, una minestra, etc. Molte di queste bevande o alimenti semiliquidi hanno il vantaggio di portare con sé oltre alla parte liquida anche molti nutrienti (zuccheri semplici e complessi) o micronutrienti (sali minerali/elettroliti), che abbiamo visto essere molto importanti. Per chi scia con lo zainetto in spalla, un thermos (di quelli interamente in metallo) può aiutare anche a contenere i costi, perché permette di evitare le soste ai bar sulle piste, notoriamente molto costosi. Se non fa troppo freddo, potete anche riempire la borraccia con una bella spremuta di arancia (rossa magari): un concentrato di vitamina C e di zucchero naturale e di antiossidanti che forse ancora non conosciamo!!

## E cosa mangiare?

Fonti energetiche per eccellenza sono i carboidrati (semplici come il glucosio e il saccarosio, o complessi come l'amido), consumati un paio di ore prima dell'attività. Minestre, pane, pasta, patate, cereali, polenta (occhio però agli intingoli che l'accompagnano!) insieme a fonti proteiche come le carni e i derivati (magri), frutta secca, olio di oliva e parmigiano, formaggi, sono tutte buone scelte.

## Quando mangiare?

Fare sforzi fisici a stomaco pieno non è una buona idea, può causare dolori di stomaco, nausea, crampi e ridurre quindi il rendimento ed il divertimento. Bisognerebbe essere sicuri che il pasto sia completamente digerito prima di affrontare lo sforzo. Il tempo per digerire un pasto può variare da 1 a 4 ore a seconda della qualità e della quantità del pasto. Naturalmente un conto sono gli atleti e un conto siamo noi sportivi della domenica...ma le buone regole è bene impararle, poi ognuno le adatterà alla propria situazione.

Lo sforzo intenso brucia in fretta il glucosio disponibile, che deve continuamente essere fornito attraverso gli ali-

## sano&buono a cura di S. Salvini

menti per evitare che vengano bruciate tutte le scorte.

### Spuntini frequenti

E' bene quindi tenere sempre a portata di mano "le benzine" come le chiamiamo noi in famiglia: sono *combustibili* ideali la cioccolata, la frutta secca (sia oleaginosa, come le noci, mandorle, nocciole, pistacchi, anacardi, ecc. che zuccherina, come l'uvetta, le mele e le albicocche secche, ecc.), qualche biscotto, ed alla disperata il tradizionale zuccherino oppure tavolette e barrette di energia preconfezionata (non posso fare nomi...).

Ricordiamoci sempre che i bambini si stancano e si raffreddano più in fretta. Le "benzine" vanno quindi messe direttamente nella tasca della loro giacca a vento (non in quella dei pantaloni...per evitare di dover poi decontaminare le tasche dalla cioccolata sciolta, impastata con la carta stagnola, lo ski pass ed il pupazzino di turno). Essenzialmente non raccontiamoci troppe storie: qualsiasi fonte energetica, se contiene carboidrati, va bene, l'importante è che sia un alimento che mangiamo volentieri anche quando le forze sono ridotte al minimo (la troppa stanchezza e disidratazione può anche causare un senso di nausea).

### Frazionare i pasti!!

**Colazione.** Una buona colazione è d'obbligo per dare una base energetica a tutta la

giornata. Idealmente, come visto, andrebbe consumata almeno due ore prima di iniziare l'attività e dovrà essere soprattutto a base di carboidrati complessi. Se consumata davvero un paio di ore prima, la colazione sarà bella abbondante, ma senza esagerare, perché arrivare già appesantiti sulle piste non è proprio un buon inizio. Muesli con frutta fresca e secca, insieme a latte o yoghurt. Pane e marmellata/formaggio/salumi/paté, etc. Uova o altri alimenti cucinati. La colazione è un pasto: consumarlo con calma, masticando bene e gustando ogni boccone.

**Spuntini a portata di mano.** Cioccolata e frutta secca: noci, nocciole, uvetta, albicocche da mangiucchiare nelle pause, sugli impianti, aspettando di essere raggiunti dagli amici. Possono essere facilmente trasportati in un piccolo contenitore di plastica per alimenti, o in un sacchetto: spezzate già la tavoletta di cioccolato (meglio fondente!) e mischiatela alla vostra frutta secca preferita. Mele, aranci e mandarini sono altri suggerimenti facilmente accessibili. Un pezzo di panforte o di croccante daranno lo sprint anche agli sportivi più affaticati e provati dalla lunga giornata in movimento e una manciata di olive, verdi o nere, con un pezzetto di pane integrale faranno felici quelli che preferiscono il salato al dolce. Le soste per consumare questi piccoli

spuntini dovranno essere brevi, per non raffreddare i muscoli eccessivamente. Anzi in generale è meglio abituarsi ad approfittare delle soste obbligate in coda o durante le risalite con gli impianti per fare anche lo spuntino.

**Pranzo.** Basterebbe un panino e un'arancia, ma se c'è la possibilità, una bevanda calda durante la sosta aiuta a tenersi caldi. E se la tentazione del rifugio è irresistibile, che ne dite di una bella minestra calda, ad esempio quella d'orzo se siete in Trentino?

**Cena.** La tentazione di abboffarsi sarà irresistibile, soprattutto in buona compagnia. Inoltre spesso la sciata, specie in zone alpine, è anche l'occasione per gustare le specialità di montagna, in genere molto ricche di tutto: grassi saturi (vedi la ricetta di Sano&Buono), proteine e carboidrati. Se non dobbiamo guidare, o alzarci presto il mattino dopo, una bella

cena potremo concedercela, ma senza scordarci di mangiare lentamente e di ascoltare i messaggi del nostro corpo: è proprio necessario fare il bis? E quel terzo bicchiere di vino? Anche stasera il dolce o possiamo farcelo incartare per lo spuntino di domani?

Ma dopo tanto parlare, vediamo un po' quanto si consuma con questi sport invernali. Nella tabella abbiamo indicato le principali attività sportive cosiddette invernali. Per ciascuna troverete indicati i MET, ovvero i cosiddetti *equivalenti metabolici*, un indicatore dell'energia che si consuma facendo una data attività in confronto con l'energia spesa a riposo (il *metabolismo a riposo*). Quindi un'attività da 3 MET ci fa consumare il triplo dell'attività a riposo, una di 10 MET fa consumare 10 volte tanto. In termini pratici il MET corrisponde a grandi linee alle chilocalorie spese per ogni chilogrammo di peso corporeo, fa-

cendo un'ora di una determinata attività. Quindi per sapere quanto consuma ciascuno di noi facendo per un'ora di tale attività, basta moltiplicare il peso corporeo per il MET. Nella tabella sono riportati i MET e una stima delle calorie consumate da una donna di 60 kg di peso e da un uomo di 75 kg.



Simonetta Salvini, Dietista, Collaboratore ISPO, Unità Operativa di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale

ATTIVITA' INVERNALI (da Ainsworth et al., 1993)	MET	kcal (es. donna, 60 kg)	kcal (es. uomo, 75 kg)
<b>Sci discesa</b> lento	5	300	375
moderato	6	360	450
<b>Sci di fondo</b> lento, 4 km/ora	7	420	525
moderato 6-7,9 km/ora	8	480	600
veloce, vigoroso 8-13 km/ora	9	540	675
<b>Sci di fondo o sci-alpinismo, in salita</b>	16.5	990	1238
<b>Slittino, bob</b>	7	420	525
<b>Snowboard</b>	8*	480	600
<b>Camminare con ciaspole, racchette da neve</b>	8	480	600
<b>Motoslitta</b>	3.5	210	263
<b>Pattinaggio sul ghiaccio, in generale</b>	9	540	675
<b>Pattinaggio artistico</b>	9	540	675

\* dato stimato

Tra i piaceri dell'attività sportiva intensa vi è anche quello di potersi concedere il lusso di un po' di cibo in più, rispetto a quello che consumiamo nelle giornate trascorse seduti a tavolino. Ecco a cosa corrispondono alcune delle attività elencate:

ATTIVITA' SVOLTA	STRAVIZIO MERITATO	CALORIE DELLO STRAVIZIO
<b>2 ore di sci in pista, lento</b>	150 g di tiramisù	617
<b>3 ore di sci di fondo, moderato</b>	100 g di torrone +100 g cioccolato + 3-4 zuccherini +1 banana grande	1290
<b>Sci alpinismo (salire), 3 ore</b>	100 g di torrone +100 g cioccolato Antipasto di lardo e castagne Fonduta col pane + bis 200 g tiramisù Vino 1 bicchiere	3065

### Le informazioni di questo articolo sono prese da :

Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. J Am Diet Assoc. 2000;100:1543-1556.

Consensus Statement of the 1st International Exercise-Associated Hyponatremia Consensus Development Conference, Cape Town, South Africa 2005. Clinical Journal of Sport Medicine. 15(4):208-213, July 2005.

Exercise and Fluid Replacement, ACSM Position Stand, American College Of Sports Medicine, Medicine and Science In Sports & Exercise, 2007.

Institute of Medicine. Water. In: Dietary Reference Intakes for Water, Sodium, Chloride, Potassium and Sulfate, Washington, D.C: National Academy Press, pp. 73-185, 2005.

<http://sportsmedicine.about.com/od/sportsnutrition/a/winternutrition.htm>

<http://www.health.gov/paguidelines/>

## sano&buono a cura di S. Salvini

### Le ricette



**Motzetta e Lardo d'Arnad con castagne e miele**  
[http://www.italianfooddirect.it/Motzetta+e+Lardo+d+Arnad+con+castagne+e+miele\\_1\\_2\\_52.aspx](http://www.italianfooddirect.it/Motzetta+e+Lardo+d+Arnad+con+castagne+e+miele_1_2_52.aspx)

Dall'abbinamento delle castagne e del miele con due fra i più conosciuti salumi tipici valdostani, nasce un antipasto insolito in cui il dolce e il salato danno vita ad contrasto piacevolissimo al palato.

### Ingredienti per 4 persone

Motzetta 150 gr; Lard d'Arnad 200 gr; castagne (marroni) bollite 20; cucchiari di miele 2; grappa valdostana 1/2 bicchiere

### Tempo per la preparazione:

20 minuti  
Disporre a ventaglio la Motzetta tagliata finemente a macchina che copra i due terzi del piatto e completare il resto con il Lard d'Arnad af-

fettato leggermente più spesso. In questo modo si otterrà una corona di petali su tutto il piatto. Servite gli affettati accompagnati dalle castagne, precedentemente glassate con il miele e profumate con la grappa. Decorate il tutto con un rametto di rosmarino fresco e profumato.

**Note:** questa ricetta è data come antipasto. 50 grammi di lardo (va bene anche quello di Colonnata!) sono una bella botta per le nostre arterie, ma se davvero abbiamo sciato intensamente possiamo concedercele...semel in anno. E visto che la mia scelta di questa ricetta nasce dalla necessità di giustificare gli stravizi che ogni tanto ci concediamo, capita a fagiolo un aneddoto curioso, di Paolo Hinna Danesi, che potrete leggere sul sito <http://www.dvinum.it/modules.php?name=dvNews&file=article&sid=19>