



**Federazione Italiana Escursionismo** 

**Associazione Valle Umbra Trekking** 

# Perle di saggezza Escursionismo ed Alimentazione

a cura di FIE - Comitato Regionale Umbro

Il trekking...dall'inglese "to trek" camminare piano, oggi è sempre più considerato lo "sport" più salutare perchè coinvolge non solo il corpo ma anche mente e spirito. E' un potente antistress, aumenta i livelli di attenzione e la creatività, stimolando la produzione delle endorfine e della serotonina, gli benefici ormoni del benessere, allontana ansia depressione e stimola sentimenti positivi come solidarietà e condivisione, che nascono dallo stare insieme ed affrontare un percorso comune ...Mens sana in corpore sano

del

• occhi sottoposti costantemente alla luce artificiale, trovano ristoro con una "boccata di luce naturale"

• diminuisce la pressione arteriosa ed il colesterolo

 aiuta a tenere sotto controllo il diabete; grazie al movimento infatti i livelli di glucosio diminuiscono significativamente

• potenzia il funzionamento dell'apparato cardiovascolare

· fortifica l'apparato respiratorio con la migliore ossigenazione dei tessuti

• migliora il tono muscolare e fortifica le ossa.

L'esercizio fisico è un elisir di lunga vita e cosa c'è di più naturale del camminare? Fa bene a tutte le età, anche quando il fisico non è in condizioni ottimali, specialmente se viene fatto in una "palestra" come la natura. "Tutti i più grandi pensieri sono concepiti mentre si cammina" (Nietzsche)

trekking

# sviluppa il pensiero

fa bene al cuore e ai polmoni

si diventa più osservatori e sensibili all'ambiente

distende i nervi e rilassa

aumenta le possibilità di incontri piacevoli

migliora il tono muscolare

rende il cibo più saporito dopo lo sforzo

massaggia i nostri piedi

contribuisce a mantenere l'aria pulita inquinando meno

> ci rende più attivi e si eliminano tante scorie

# LA GIUSTA ALIMENTAZIONE PER UNA PIACEVOLE ESCURSIONE

## Il lavoro in salita...

induce un dispendio energetico ed una perdita di liquidi attraverso la respirazione e la sudorazione; durante la camminata occorre quindi garantire un apporto di energia e liquidi di cui necessita il nostro organismo, che cambiano a seconda dell'età, sesso, forma fisica, metabolismo, tipo di attività e stagione in cui viene svolta.

Durante lunghe e faticose camminate vanno reintegrati gli zuccheri; è quindi indicato assumere essenzialmente carboidrati rapidamente digeribili ed assorbibili, la digestione richiama una certa quantità di sangue a discapito dei muscoli impiegati nello sforzo.

Bere ad intervalli regolari anche in assenza dello stimolo della sete, utilizzare la sola acqua per attività di breve durata e di impegno lieve, utilizzare integratori solo nel caso di attività faticose di lunga durata. L'alcool è invece sconsigliato sia prima che durante l'escursione, perché nell'organismo non si trasforma in energia, ma soltanto in calore, provocando, una diminuzione di prestazioni, anche se assunto in piccole quantità. Nulla vieta, però di bere un bicchiere di birra o di vino rosso la sera a cena.

#### COLAZIONE

Pane fresco (non pancarré o bauletto) a lievitazione naturale, oppure di segale o integrale, con burro e miele o marmellata, yogurt intero con muesli, frutta fresca.

### SPUNTINI

Sono consigliati spuntini di piccolo volume ma molto energetici a base di frutta essiccata (albicocche, mele disidratate, prugne, datteri e fichi secchi, uvetta), frutta secca o barrette di muesli . La frutta disidratata, è facile da portare (è un'ottima fonte di potassio, ricca di composti fenolici e vitamine), ma attenzione all'elevato tenore calorico (ovviamente molto più elevato rispetto alla stessa quantità di frutta fresca).