

## La corretta alimentazione per lo sciatore

Dott.ssa Daniela Limonta

Lo sci e lo snowboard sono **sport invernali** molto divertenti ma allo stesso modo anche **impegnativi** perché richiedono **forza e resistenza** fisica. Ecco perché è indispensabile affrontare le piste innevate con una **alimentazione ottimale**.

La dieta per lo sciatore prevede una suddivisione del cibo giornaliero in **cinque pasti: colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, merenda e cena**.

La **colazione** dovrà essere **ricca** ma allo stesso modo **non troppo pesante**. Ottimo è il latte (o lo yogurt), con fette biscottate e marmellata accompagnato da una bella **spremuta di arance**. La spremuta contiene parecchia **vitamina C**, un vero e proprio "scudo" contro le malattie da raffreddamento tipiche del periodo invernale.

Come **spuntino mattutino** (da consumarsi durante una pausa tra una discesa e l'altra) possiamo optare per una bella **banana**. La banana è un frutto ricco di potassio un elettrolita che aiuta il corpo a combattere i fastidiosi crampi muscolari.

Ed eccoci al **pranzo**: dovrà essere **energetico** ma allo

stesso modo **facilmente digeribile**. Meglio evitare salicce, brasati, wurstel e tutti quei cibi sicuramente appetitosi ma che richiedono digestioni lunghe e faticose! Sono invece consigliati i primi piatti come **pasta o riso al sugo**, accompagnati da una **porzione piccola di carne o salumi con verdure**.

A pranzo sono da **evitare gli alcoolici**: vino, birra, grappe e superalcoolici sono letteralmente da bandire! Gli alcoolici infatti, se ingeriti, determinano una **riduzione dei tempi di riflesso** assolutamente da evitare in quanto per ritornare sulle piste è necessaria la massima lucidità mentale e la **massima coordinazione muscolare**. Inoltre **gli alcoolici non aiutano a sopportare meglio il freddo!** È questa infatti una vera e propria **"leggenda alimentare"**: se vogliamo riscaldarci meglio del brodo caldo o anche una tazza di tea fumante!

Per la **merenda** viste le kcalorie bruciate durante la giornata possiamo concederci una bella **barretta di cioccolato (40 gr)** oppure una **cioccolata calda** da consumarsi al caldo nel rifugio!

A **cena** possiamo rilassarci con ottimi **passati di verdure** con una **secondo di carne con polenta e verdure grigliate**. Si tratta sicuramente di una cena ricca e calorica ma dopo tanta fatica sulle piste da sci direi che è meritata! Per chi non ha problemi di peso è possibile consumare una porzione di dolce come una bella fetta di crostata di frutta o di strudel.

Viste le temperature polari di questi giorni vi ricordo, se può consolarvi, che **il freddo fa bene alla linea perché grazie al fenomeno della termoregolazione si bruciano più calorie!**



**Dott.ssa Daniela Limonta, Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia**  
Via Montegrappa 10 D  
Lecco - Tel. 347 5786767  
daniela.limonta@hotmail.it  
www.danielalimonta.it