

# Alpinismo e alimentazione



Una mela al giorno ...



# Uno sport ... faticoso !



CONDIZIONI LIMITE:

"Lavoro"

Difficoltà ambientali

Elevato consumo energetico

Necessità di massima resa

# Una grande caldaia ...

**ENERGIA:** i protagonisti

- \* **ZUCCHERI**
- \* **GRASSI**
- \* **Proteine**

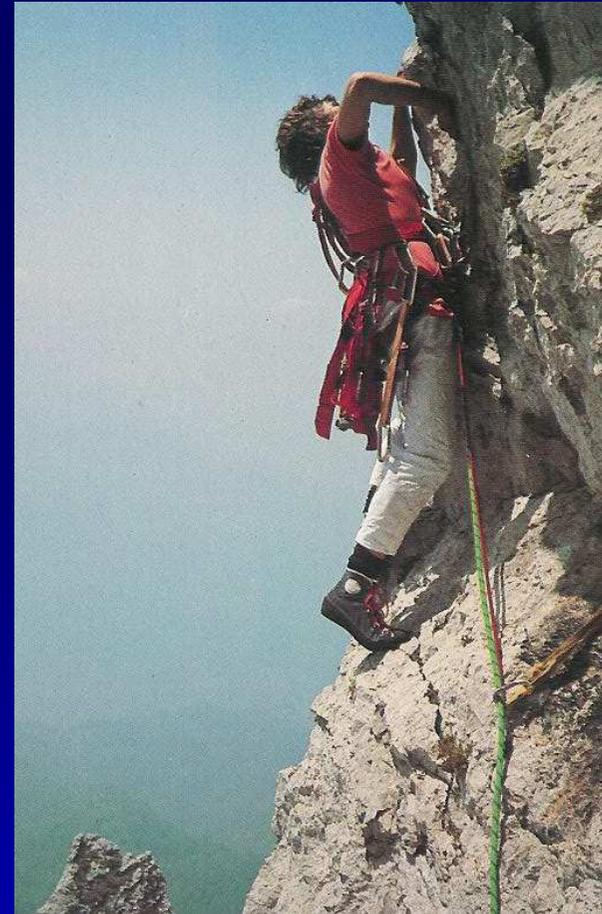
**Forniscono all'organismo  
l'energia necessaria  
per funzionare**



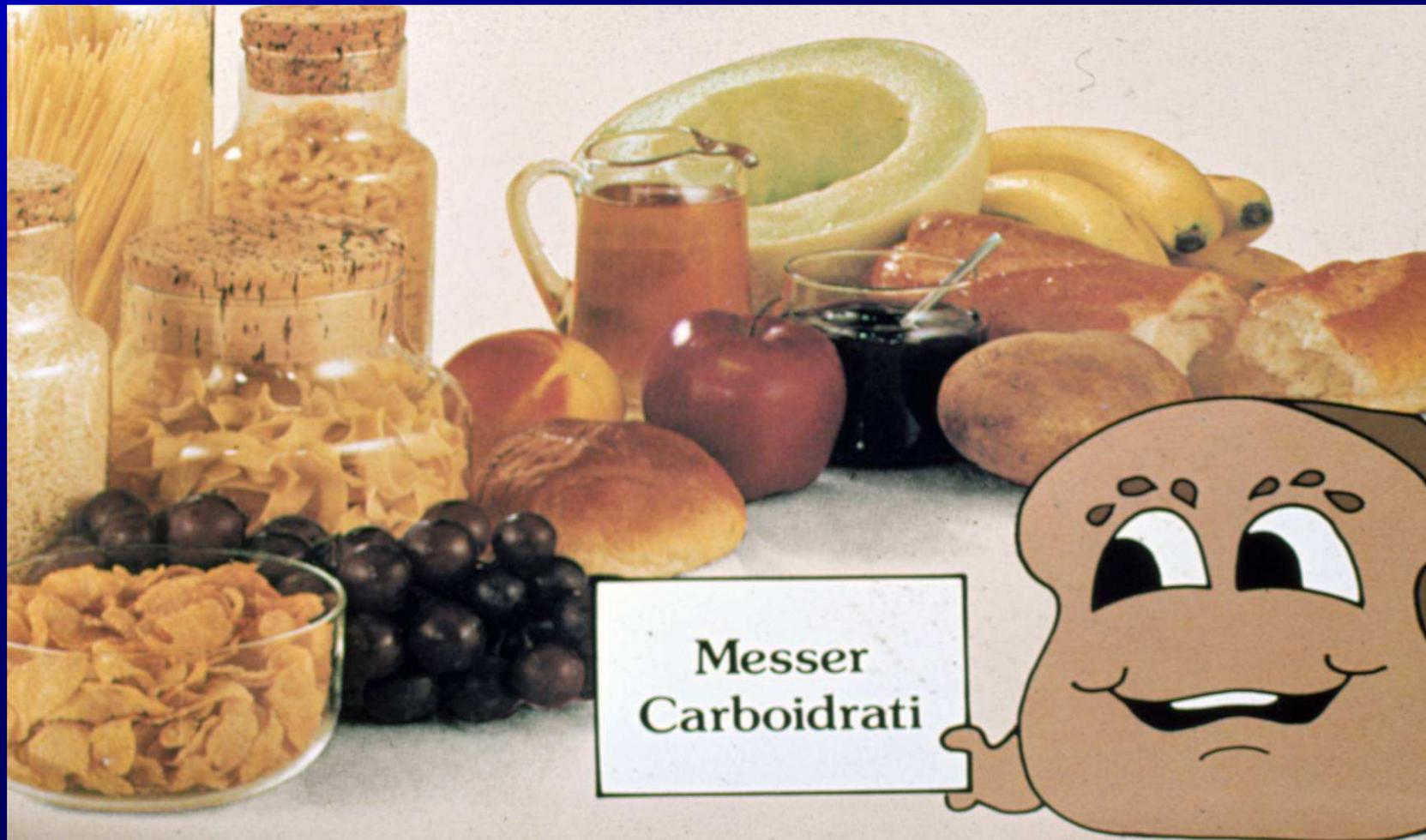
# Zuccheri o Carboidrati

- ⊞ Rapidi da assorbire
- ⊞ Predigeriti dalla ptialina
- ⊞ 4,1 Kcal per grammo
- ⊞ Energia "veloce"
- ⊞ Scarso "accumulo"

Pane - Pasta - Riso  
Dolci - Patate - Frutta



# Zuccheri o Carboidrati



# Grassi



- ⊞ Lenti da assorbire
- ⊞ Digeriti dalle lipasi
- ⊞ 9 Kcal per grammo
- ⊞ Energia "lenta"
- ⊞ Ottimo "accumulo"

**Grassi animali:** carni e pesce  
latte - burro - formaggi - uova

**Grassi vegetali:** frutta secca  
olio di oliva e di semi

# Grassi

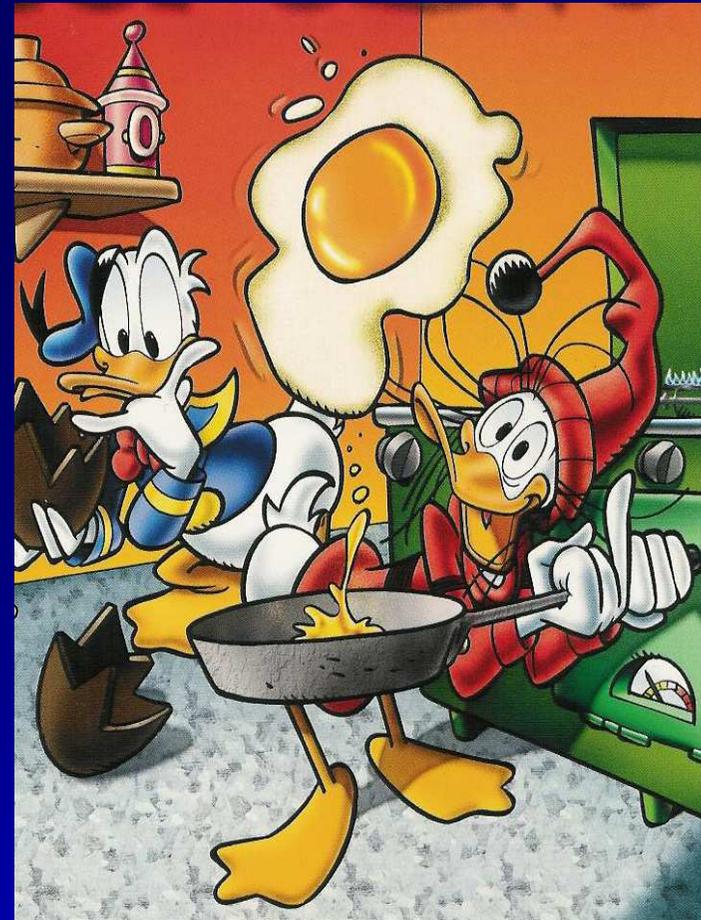


# Proteine

- ☒ Lente da assorbire
- ☒ Digerite dalle proteasi
- ☒ 4,1 Kcal per grammo
- ☒ Energia "lenta"
- ☒ No "accumulo"

**Proteine animali:** carni e pesce  
latte - formaggio - uova

**Proteine vegetali:** legumi  
frutta secca



# Proteine



# Regolatori e ... protettori

## I PROTAGONISTI

- \* **VITAMINE**
- \* **SALI MINERALI**

Regolano le funzioni  
dell'organismo  
Proteggono dalle malattie



# Vitamine

Microelementi  
indispensabili per  
la buona regolazione  
dei processi vitali

Frutta - verdura  
Grassi animali  
Latte



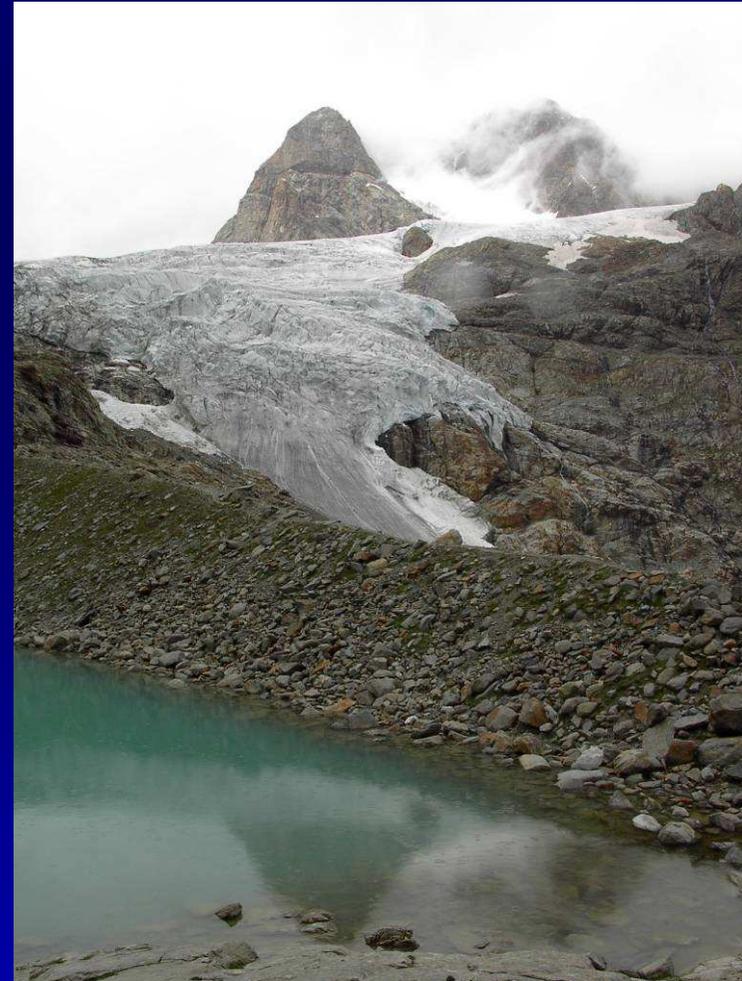
# Vitamina A



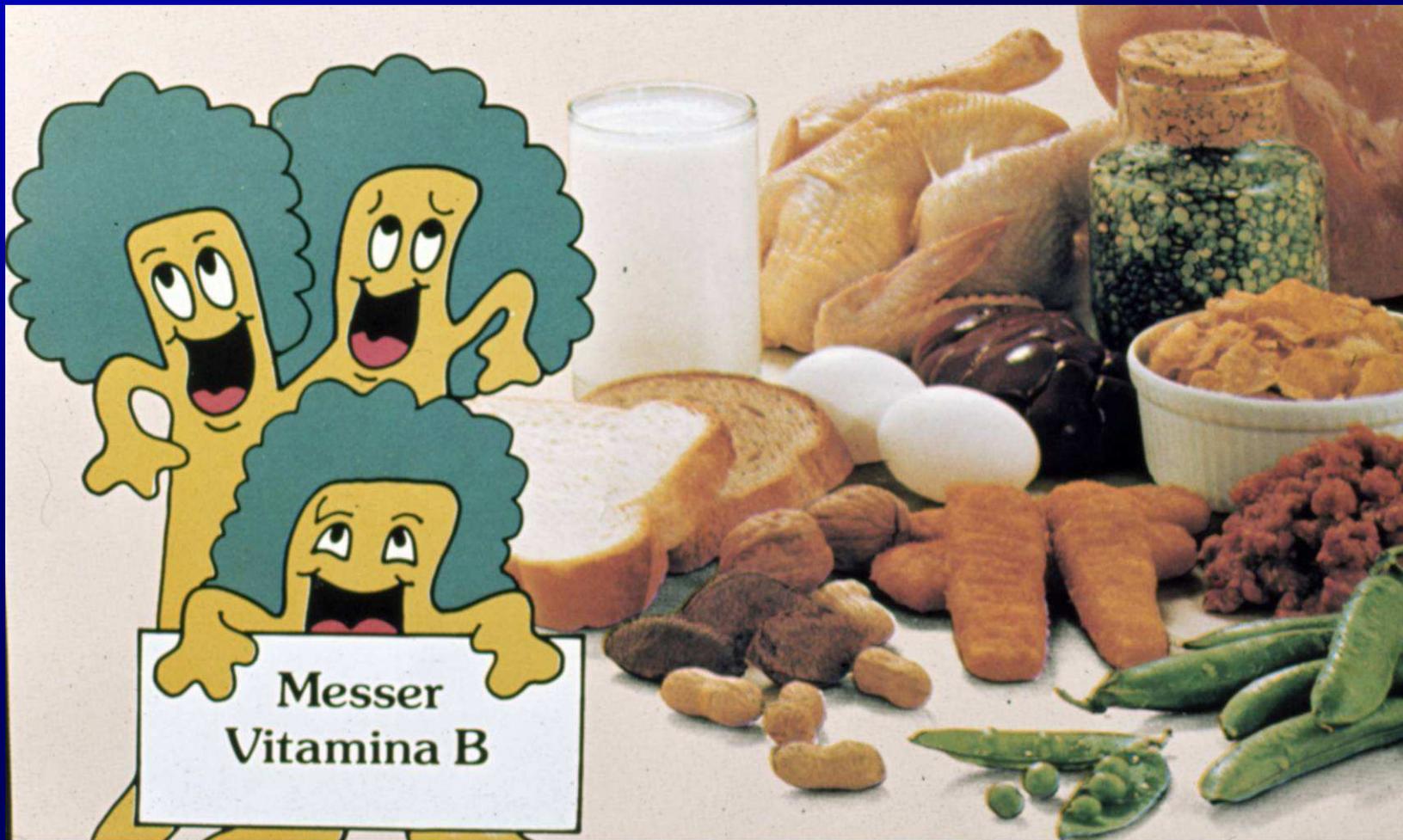
# Vitamina A

Fondamentale  
per la protezione  
della cute  
e per il buon  
mantenimento  
della vista

- ⌘ Carote - Albicocche
- ⌘ Fegato - Uova
- ⌘ Latte



# Vitamine complesso B



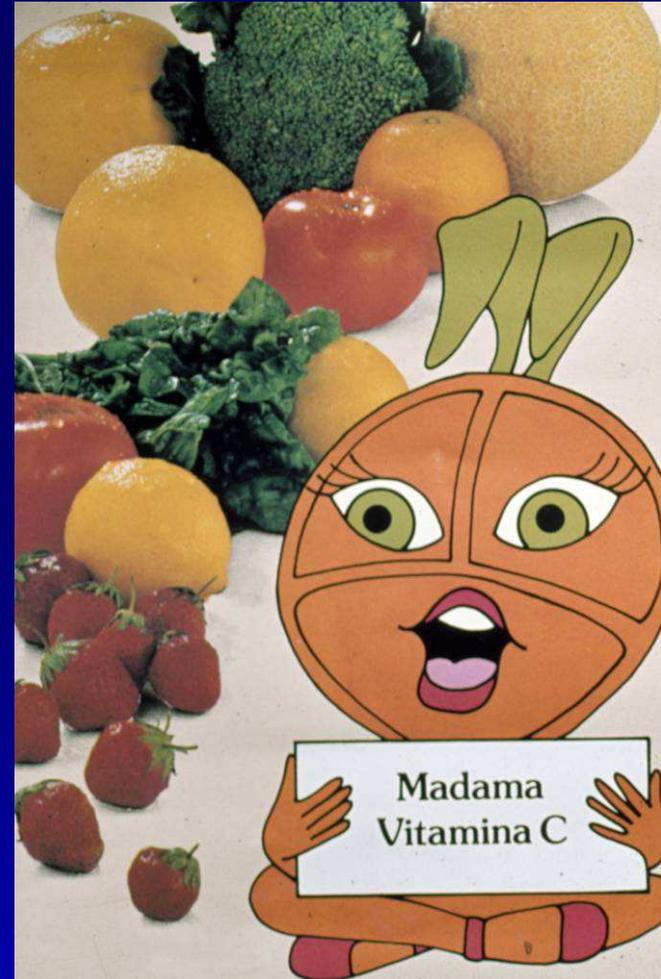
# Vitamine complesso B

Garantiscono  
la ricostituzione dei  
tessuti consumati  
(globuli rossi - tessuto  
nervoso - muscoli ...)

- ⌘ Pane e pasta integrali
- ⌘ Carne, pesce, latte e uova
- ⌘ Legumi e frutta secca



# Vitamina C

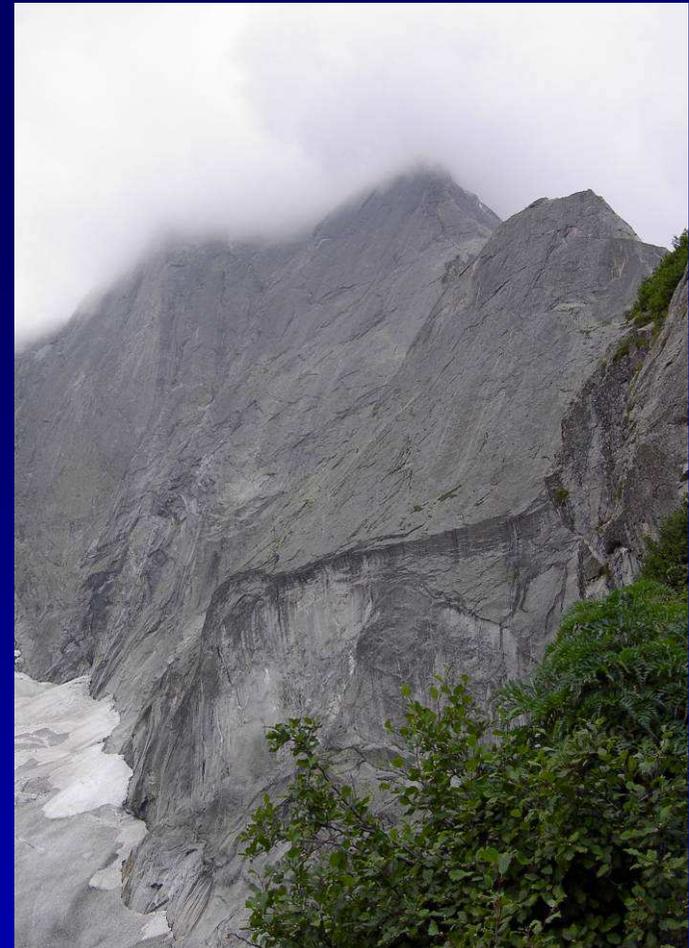


# Vitamina C

Protegge i tessuti e  
i vasi sanguigni

Previene malattie  
e invecchiamento

- ⌘ Agrumi e fragole
- ⌘ Cavolfiori e verdure
- ⌘ Pomodori

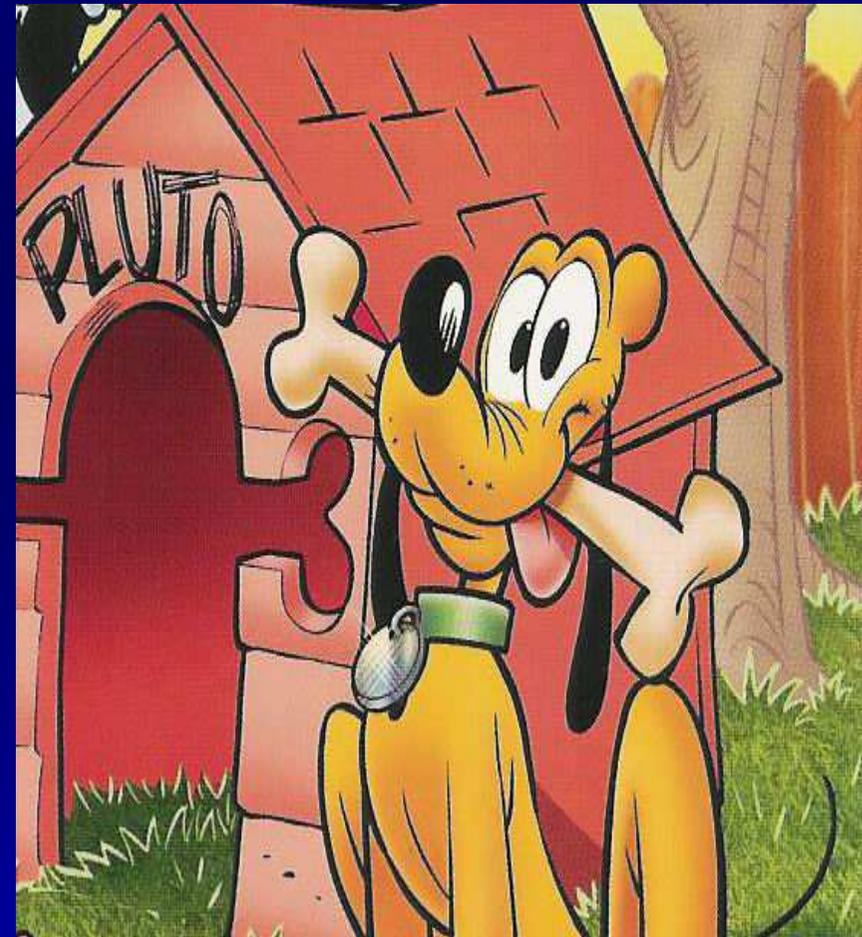


# Sali minerali

Mattoni per  
la costruzione dello  
scheletro

Microelementi per il  
funzionamento di  
molte reazioni  
energetiche

- ⌘ Latte - Formaggi
- ⌘ Carne - Pesce - Uova
- ⌘ Frutta - Verdura



# Calcio

Elemento principale  
per la formazione  
delle ossa

Latte e suoi  
derivati

Polveri minerali



# Ferro



# Ferro

Indispensabile  
per i processi  
di respirazione  
cellulare

Carne

Legumi

... spinaci



# Un regolatore speciale ...



# Un regolatore speciale ...

**PROTAGONISTA**

**\* LE FIBRE**

Ortaggi - frutta  
Cereali integrali  
Legumi



# Un regolatore speciale ...



Forniscono acqua,  
vitamine e sali minerali

Facilitano  
la pulizia  
dell'intestino



# Acqua

---



Oltre la metà  
del peso corporeo

Permette gli scambi  
di sostanze  
all'interno  
dell'organismo

Garantisce  
una buona  
regolazione termica

# Alcol



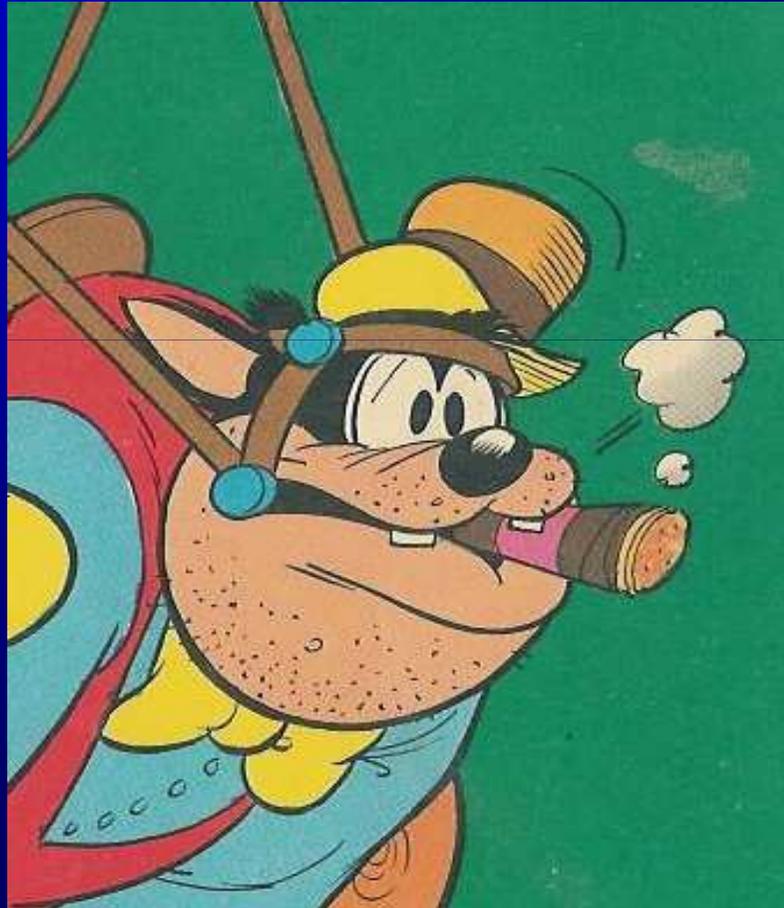
Fornisce energia  
"vuota"

Spiazza dal fegato  
le sostanze utili

Provoca lesioni al  
Sistema Nervoso

Causa alterazioni  
del rapporto con  
la realtà

# Fumo



Riduce la capacità  
di ossigenazione  
dei tessuti

Provoca alterazioni  
ai vasi capillari

Aumenta l'incidenza  
di tumore  
al polmone

# Per lo sportivo ... sempre

## DIETA EQUILIBRATA

in relazione a:

- metabolismo basale
- attività lavorativa
- attività sportiva
- condizioni climatiche



# Prima ...



**USARE ALIMENTI  
FRESCHI**

**PREFERIRE  
CARBOIDRATI**

**4.000 kcal**

- 100 gr. Proteine
- 120 gr. Lipidi
- 700 gr. Carboidrati

# Durante l'attività sportiva



## CARBOIDRATI

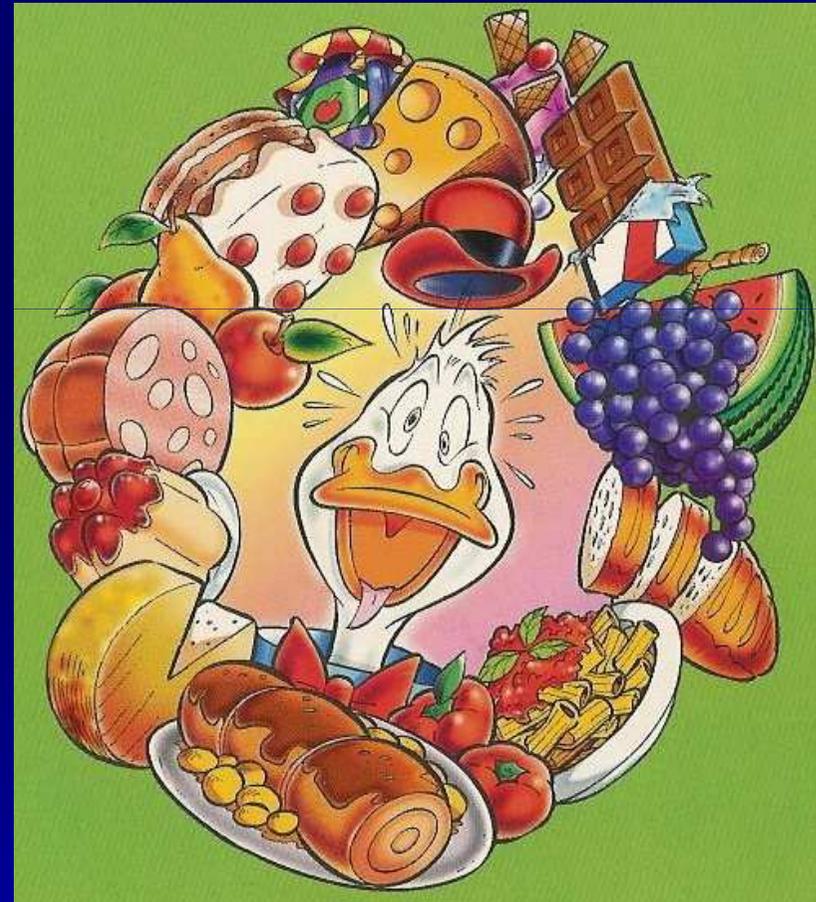
consumano  
meno ossigeno  
per la combustione

forniscono  
energia rapida

# Durante l'attività sportiva

## EVITARE SOVRACCARICHI ALIMENTARI

- \* aumentano consumo di ossigeno
- \* la lunga digestione sottrae sangue ai muscoli



# Durante l'arrampicata



## INUTILI TROPPE CALORIE

100 gr. Biscotti dolci

50 gr. Biscotti salati

50 gr. Cioccolato

50 gr. Frutta secca

50 gr. Destrosio

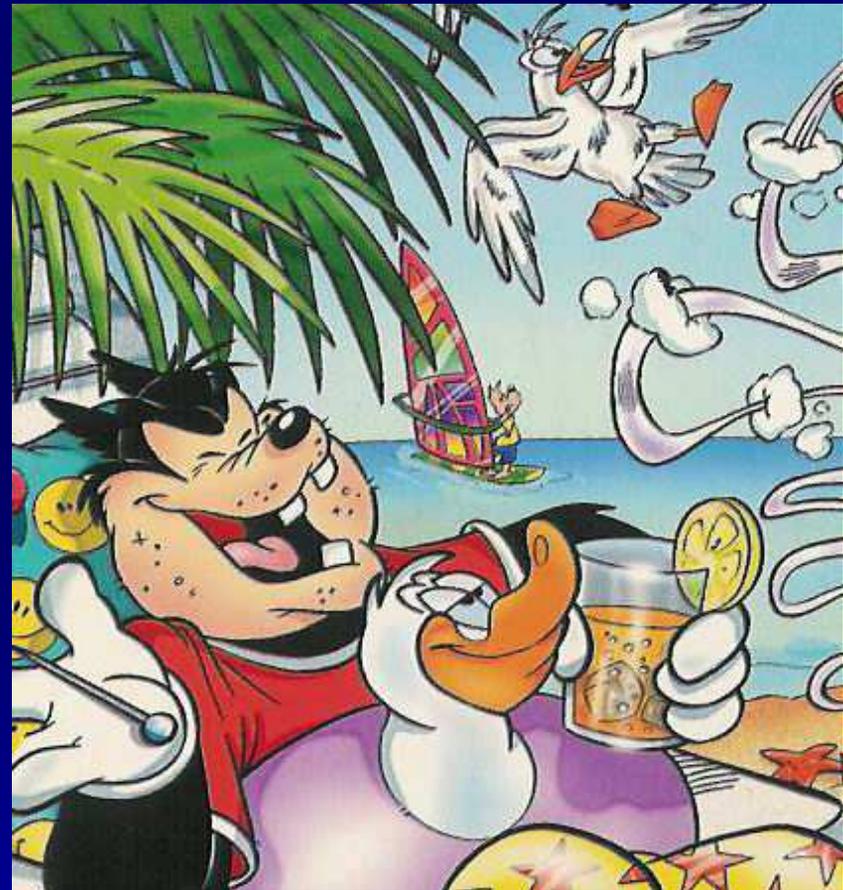
100 gr. Latte condens.

70 gr. Zucchero

Almeno 3 litri di liquidi

# I beveroni e ...

- ☒ Forniscono normali sali minerali
- ☒ Spesso sono ipertonici  
→ vomito
- ☒ Costano molto!



# La dieta mediterranea



## Prevede:

una buona dose di carboidrati  
variabilità stagionale  
dei componenti  
molti vegetali

## Preferisce

i grassi vegetali  
ai grassi animali

# Una dieta equilibrata



Prima colazione  
abbondante con latte  
e cereali

Pranzo sostanzioso,  
non eccessivamente  
ricco di grassi

Cena leggera  
con vegetali

Spuntini con frutta

... e allora ...

Buon  
appetito!

