



CONSIGLI per una ALIMENTAZIONE RAGIONATA e RAZIONALE attorno ad una ESCURSIONE

NEI GIORNI PRECEDENTI l'Escursione preferire cibi a base di AMIDO (pasta,riso,patate,etc) che aumentano i depositi nel fegato e nei Muscoli di GLICOGENO, l'elemento che fornirà l'energia in presenza di Ossigeno ai Muscoli stessi. Inutili qui le verdure, bene la FRUTTA SECCA.

AL MATTINO prima dell'Escursione : Colazione con Carboidrati ad assorbimento "protratto" (pane rustico, marmellate, biscotti...) NO burro e cibi grassi. NO (tanto) Zucchero, che subito assorbito provoca una "scarica" di Insulina che in breve tempo fa scomparire dal sangue il glucosio, inducendo o favorendo le "crisi" di fatica di mezza mattina.

DURANTE la MARCIA ,soprattutto se c'è caldo e/o vento, è importante BERE,non troppo per volta, ma SPESSO. nb !! : NON ASPETTATE la SETE che arriva quando c'è già disidratazione in atto !. Ottima l'ACQUA SEMPLICE, bene THE (NON -tanto-ZUCCHERATO) e le bevande commerciali addizionate di sali.

DURANTE le SOSTE: BERE Succhi di Frutta e MANGIARE biscotti con marmellata (il fruttosio si trasforma in Zucchero senza indurre la "scarica") frutta secca, cioccolata... MAI ZOLLETTE DI ZUCCHERO, CARAMELLE et altro con Zucchero!!: il conseguente eccesso di Insulina provoca squilibri metabolici immediati (=fatica) e a breve termine.

Alla META : PRANZO NON con cibi a "lungo" assorbimento (pasta, riso,etc.) che impegnano per ore la digestione dirottando sullo stomaco il sangue destinato ai muscoli. BENE bresaola, speck, prosciutto e i rituali dolci, purchè ricchi di marmellate e poveri(ssimi) di zucchero puro.

A SERA per ripristinare le "riserve" di Glicogeno, giù con Pasta, Riso, Pane, Pizza. Ancora inutili le Verdure.

Vino solo di qualità e ben distribuito, in piccole quantità. tra gli amici. NO superalcolici, specie se FA FREDDO, perchè inducono vasodilatazione cutanea,sottraendo il sangue ai Muscoli e disperdendo calore.



Gervangelo, Va 2013

