



## LE CIASPOLE "SCEGLI IL TUO RITMO"

di

**Serena Chiavaroli** - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Le racchette da neve, comunemente chiamate Ciaspole, nascono come mezzo di spostamento utilizzate nei paesi Nordici durante la stagione invernale per agevolare la camminata sulla neve. Oggi vengono sempre più spesso impiegate nell'ambito dell'attività motoria e sportiva, come strumento valido per effettuare lunghe camminate su pendii imbiancati di neve fresca oppure nelle competizioni di corsa sulle ciaspole.

La superficie sulla quale si svolge lo sforzo rende **l'attività particolarmente faticosa e completa**, essendo coinvolti molti gruppi muscolari, necessari ad esempio per mantenere l'equilibrio, come i muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale e del bacino.

La scelta dell'itinerario da percorrere con relativo dislivello e l'intensità dell'andatura, quindi la stima della durata, portano a **risposte muscolari e metaboliche molto diverse tra loro**. Nelle escursioni brevi e poco impegnative sarà importante curare l'**idratazione**, già da qualche istante prima dell'inizio dell'attività, al fine di ottimizzare la funzionalità muscolare e metabolica ma è preferibile che **la bevanda utilizzata sia ipocalorica** soprattutto se chi si avvicina a questo genere di disciplina lo fa per perdere peso.

Quando l'itinerario scelto è piuttosto impegnativo e la durata stimata supera le 2-3 ore oppure quando si sceglie di percorrere il tragitto correndo e non camminando, **è necessario curare l'apporto energetico al fine di evitare cali durante l'attività stessa**. Quindi, considerato il dispendio energetico, è importante utilizzare una **bevanda ricca di elettroliti ma che contenga una quota di energia** da sorseggiare durante tutta la durata dell'escursione.

Se si prevedono lunghe ciaspolate con più tappe itineranti in giorni successivi oppure più attività sportive invernali in giorni diversi, è fondamentale **ottimizzare il recupero** tra un giorno e l'altro attraverso **un'alimentazione equilibrata che contenga sia carboidrati che proteine** e curando particolarmente l'introito vitaminico, nello specifico la Vitamina C e la Vitamina E, necessarie per **ridurre stanchezza e affaticamento, proteggendo l'organismo dallo stress ossidativo**.