



## SCI ALPINO TESTA SULLE GAMBE

di

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

La stagione sciistica è alle porte e gli appassionati di sci si apprestano a rispolverare l'attrezzatura per godersi lunghe discese sulla neve, con l'obiettivo di misurarsi su pendii sempre più complessi e adrenalinici.

Considerato l'**impegno muscolare e metabolico** richiesto da questo genere di disciplina, è opportuno prepararsi al meglio seguendo un programma specifico di **preparazione fisica** già qualche mese prima della stagione invernale. Purtroppo, spesso, la fase presciistica viene trascurata e il rischio di incorrere in infortuni, anche piuttosto seri, si fa più alto. **La gestione e la cura dell'alimentazione** sia nella fase di preparazione che nelle giornate trascorse sulla neve possono compensare ad una parte delle carenze derivanti dallo scarso allenamento soprattutto quando i giorni da trascorrere con gli sci sono tanti, come nel caso delle settimane bianche.

La **nutrizione che riguarda lo sciatore non deve tener conto soltanto del tipo di sforzo fisico ma anche del contesto ambientale** nel quale si svolge, prendendo quindi in considerazione fattori specifici come la temperatura e l'altitudine. Questi elementi vanno a discapito del processo di digestione, è preferibile evitare grandi abbuffate durante le giornate sulla neve, prediligendo invece **pasti leggeri ed equilibrati che apportino una buona quota di carboidrati ma anche di proteine e che siano ricchi di vitamine; meglio poi se il pasto consumato è in forma liquida** perché questo facilita il processo di assorbimento.

Gli sciatori neofiti ma anche coloro i quali non hanno curato in maniera particolare la preparazione, e più in generale tutti coloro che decidono di passare un'intera giornata sugli sci, dovrebbero **inserire piccole pause rigeneranti** necessarie per recuperare dallo sforzo fisico. Durante queste soste è opportuno integrare con **spuntini bilanciati**, fondamentali per **evitare cali energetici**, meglio se lo **snack è di natura proteica e con pochi grassi**, così da garantire un **valido sostegno ai gruppi muscolari affaticati**. Molto spesso per combattere il freddo si ricorre agli alcolici che, oltre ad essere potenzialmente dannosi, in quanto riducono i tempi di riflesso, portano l'organismo a disidratarsi; quindi è **consigliabile idratarsi utilizzando bevande calde che contengano sostanze che aiutino a mantenere alta la concentrazione e l'attenzione**