

## LA DIETA PER CHI FA LE VACANZE IN MONTAGNA

**La dieta giusta non deve stressare l'organismo per permettergli di conservare un buon tono muscolare, necessario per affrontare le giornate con sprint.**

[Milano, 28 luglio 2017]

La montagna d'estate è una meta gettonatissima da chi vuole fare il pieno di aria buona e di sano movimento. Per questo, l'alimentazione dovrebbe essere leggera e sana, ma non troppo punitiva: una mattinata di trekking fa consumare oltre 600 calorie!

«Se non mangiamo a sufficienza, l'organismo si ritroverà presto in 'riserva': nei primi giorni utilizzerà le riserve adipose dandoci l'illusione di dimagrire velocemente ma poi, dopo poco tempo, reagirà drasticamente abbassando il metabolismo. Questo significa che si organizzerà per vivere con meno carburante, facendoci tornare in città più magri, ma con un metabolismo meno efficiente» spiega la nota **nutrizionista Samantha Biale** che ha stilato il vademecum che segue, con i **6 consigli basilari per chi va in vacanza in montagna**. Eccoli.

### **In alta quota, mangiate così...**

1. Fate colazione con yogurt bianco e muesli al naturale oppure pane nero con un velo di burro e marmellata. «Il burro è un jolly per chi fa attività fisica perché i suoi grassi "a catena corta" entrano in gioco come energia supplementare quando si esauriscono gli zuccheri» spiega la nutrizionista Samantha Biale.
2. Il pranzo può essere costituito da un'insalatona di verdure con uova sode e/o tonno o formaggio fresco, seguita da una macedonia e una fetta di pane nero oppure un piccolo piatto di pasta e un secondo di carne (il pesce sarebbe meglio ma in montagna non si trova spesso) con contorno di verdure. Per cena, è perfetto un minestrone seguito da un secondo di formaggio fresco (100 g) oppure uova (2 alla settimana) oppure pesce/carne (150 g) sempre accompagnato da abbondanti verdure.
3. Non saltate mai i pasti, neppure se passate una giornata in relax assoluto all'ombra degli alberi. La sudorazione e l'aria asciutta della montagna privano l'organismo di acqua e sali minerali che causano spossatezza. Se non avete appetito, basta spezzare il digiuno con un frutto e uno yogurt magro.
4. In estate la digestione è più lenta anche per colpa della vasodilatazione, ancor più se si cammina sotto il sole. Per agevolare il lavoro dello stomaco e dell'intestino è meglio frazionare il più possibile la giornata in piccoli spuntini a base di frutta, verdura, yogurt, formaggi freschi e leggeri, carne magra e pesce cotto alla griglia. Da evitare, invece, panini con salumi grassi come pancetta o mortadella.
5. Peperoncino e spezie sono perfette da portare sulla tavola estiva perché stimolano la secrezione gastrica e sono dotate di un buon potere disinfettante sull'intestino che, in questa stagione, è l'organo più 'debole'.
6. I dolci andrebbero limitati perché la loro metabolizzazione richiede all'organismo un grande consumo di acqua che viene 'rubata' al resto del corpo. Risultato? Sete e disidratazione in agguato. «Se avete bisogno di qualcosa di zuccherino meglio puntare su un frullato con latte scremato e frutta» avverte la nutrizionista.

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: [besta@assolatte.it](mailto:besta@assolatte.it) - tel.02-72021817

