La vostra Posta

Scrivi a: **alimentazionenaturale@riza.it**

Risponde la nutrizionista ***Laura Onorato***

Cosa mangiare prima di fare attività fisica?

Ho 51 anni e un'osteopenia grave diagnosticata due anni fa. La reumatologa mi ha prescritto, oltre alla vitamina D, una camminata di buon passo per almeno 30 minuti al giorno. Se faccio la camminata al mattino presto, posso farla anche a digiuno o è meglio mangiare e bere prima qualcosa? Se sì, che cosa? È sufficiente se dopo mi reidrato con l'acqua? *Tania*

Se hai in mente di fare attività fisica al mattino presto, prima mangia una macedonia: ti dà subito una dose di energia.

«La camminata è un'attività aerobica blanda: è indifferente svolgerla prima o dopo colazione - risponde la nutrizionista Laura Onorato - **È comunque indispensabile, appena svegli, bere almeno due bicchieri d'acqua, per idratare il corpo, e in qualsiasi caso non saltare mai la colazione, per evitare di accusare cali di glicemia e attacchi di fame».** In una dieta da 2000 kcal al giorno, la colazione dovrebbe apportare 300-400 kcal.

Dividi la colazione in due fasi

«Se vai a camminare al mattino presto - prosegue l'esperta - ti consiglio di dividere la colazione in due momenti: prima e dopo l'attività fisica. Ad esempio, puoi mangiare prima della camminata mattutina una macedonia di frutta fresca di stagione (circa 200 g) con nocciole sbriciolate e dopo la camminata una tazza di latte parzialmente scremato (o senza lattosio, se sei intollerante) o uno yogurt con muesli di avena e frutta secca e disidratata». **La frutta assunta appena prima di svolgere l'attività fisica è d'aiuto, perché contiene zuccheri semplici, che danno energia immediata.** «Se preferisci una colazione salata - prosegue Onorato - puoi assumere prima della passeggiata un centrifugato con arancia, finocchio e sedano e dopo la camminata un uovo saltato».

Se invece dovessi fare attività fisica in tarda mattinata, quindi molto tempo dopo aver fatto la tua normale colazione, non è necessario mangiare ancora appena prima di uscire a camminare. **Basta ricordarsi di inserire nel primo pasto della giornata degli zuccheri complessi, che rilasciano energia lentamente: muesli o pane sono buone opzioni.**

E poi non scordare l'acqua (anche aromatizzata)

«Prima, durante e dopo la camminata puoi bere acqua naturale o aromatizzata (no succhi di frutta) - aggiunge Onorato - Difficile dire esattamente quando, quanto e quanto spesso dovresti bere durante e dopo l'attività fisica: è un aspetto soggettivo che dipende dallo stimolo della sete, dall'intensità dello sforzo e dalle condizioni atmosferiche». Indicativamente è bene assumere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno.