

ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ ΣΤΟ ΒΟΥΝΟ ΚΑΙ... ΔΙΑΤΡΟΦΗ!

Η ορειβασία συνιστά ένα είδος οργανωμένης και συστηματικής φυσικής δραστηριότητας, που απαιτεί συγκεκριμένη προετοιμασία, ώστε να πραγματοποιηθεί με τον πλέον αποτελεσματικό και ψυχαγωγικό τρόπο. Όπως σε κάθε είδος άσκησης, λοιπόν, έτσι και στην ορειβασία, ένας ζωτικός παράγοντας που καθορίζει τη διασφάλιση της καλής υγείας, είναι η διατροφή. Ποιός όμως ο ακριβής τρόπος αλληλεπίδρασης των δύο και ποιές οι σωστές τακτικές διατροφής και ενυδάτωσης που πρέπει να ακολουθούν οι ασκούμενοι;

Η ορειβασία συνιστά άθλημα με εξειδικευμένες διατροφικές απαιτήσεις. Η ορθή διατροφή που την χαρακτηρίζει βασίζεται σε τρεις κύριους πυλώνες: την επαρκή πρόσληψη ενέργειας και υγρών α) πριν, β) κατά τη διάρκεια και γ) μετά την άσκηση, με σκοπό τη διατήρηση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος, την εξασφάλιση της μέγιστης αθλητικής απόδοσης και τη βελτίωση του χρόνου «επούλωσης», μετά το πέρας της άσκησης. Ξεκινώντας, θα επικεντρωθούμε στο είδος, την ποσότητα και τις ώρες κατανάλωσης των γευμάτων πριν την πεζοπορία στο βουνό, ή των αποκαλούμενων «προαγωνιστικών» γευμάτων.

Το γεύμα του βραδιού που προηγείται της ορειβασίας θα πρέπει να αποτελείται από τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως τα μακαρόνια και το ρύζι, ώστε να εξασφαλίζει γεμάτες αποθήκες γλυκογόνου στον οργανισμό. Προχωρώντας, στο πρωινό της ημέρας ακριβώς πριν την ορειβασία, απαιτείται ένα πλούσιο πρωινό, το οποίο θα καταναλώνεται, ιδανικά, περίπου 2 ώρες πριν την έναρξη της άσκησης. Το πρωινό θα πρέπει να απαρτίζουν φαγητά φτωχά σε λίπος και φυτικές ίνες, ώστε να επιτευχθεί γαστρική πληρότητα αλλά και να αποφευχθούν τυχόν γαστρεντερικές ενοχλήσεις. Επιπλέον, θα πρέπει να περιέχονται τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη (200-300γρ. υδατανθράκων), όπως το γιαούρτι, η μπανάνα και το μήλο και ταυτόχρονα, μέτρια σε συγκέντρωση πρωτεΐνης. Κατά την ίδια περίοδο, συνιστάται η κατανάλωση ενός μικρού μπουκαλιού νερού (0,3-0,5L, δηλαδή 5-7mL νερού /κιλό). Ιδανικά, φτάνοντας στα 30-60 λεπτά προ της ορειβασίας/πεζοπορίας, συνιστάται η κατανάλωση ενός μικρού σνακ, πλούσιου σε υδατάνθρακες, με πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα τη μια φέτα ψωμιού και ένα κουταλάκι της σούπας μέλι, συνοδευόμενη από ένα φλιτζάνι χυμό πορτοκάλι.



Έχοντας ξεκινήσει λοιπόν την ενδιαφέρουσα περιπέτεια που είναι η ορειβασία/πεζοπορία, πρέπει να διατηρήσουμε την ενέργεια και την απόδοση του οργανισμού μας σε υψηλά επίπεδα. Αυτό επιτυγχάνεται, με την κατανάλωση μικρών, υδατανθρακικών σνακ κατά τακτά χρονικά διαστήματα, μετά το πέρας της πρώτης ώρας άσκησης. Θεωρείται ότι οι ενεργειακές ανάγκες της πρώτης ώρας καλύπτονται από τα προ-αγωνιστικά γεύματα, τα οποία θα πρέπει να τηρούνται με απόλυτη συνέπεια. Η σύσταση που συνοδεύει αυτή την χρονική περίοδο της άσκησης υποδεικνύει την κατανάλωση 30-60g υδατανθράκων κάθε ώρα αυτής (0,7gr. υδατανθράκων/κιλό/ώρα). Ως αποτέλεσμα, σε μια ορειβασία διάρκειας τριών ωρών, απαιτείται η κατανάλωση της παραπάνω ποσότητας:

- είτε διακεκομμένα κατά διαστήματα 15-20 λεπτών, καταναλώνοντας σνακ όπως μπάρες και φρούτα, όπως η μπανάνα,
- είτε συνολικά κατά το διάλειμμα της μιάμισης ώρας με ένα σνακ, με χαρακτηριστικό παράδειγμα ένα απλό τوست.

Στην περίπτωση που πρόκειται για ορειβασία διάρκειας 6 ωρών, ακολουθούνται οι ίδιοι κανόνες, με προτιμότερη την επιλογή των σνακ κατά τακτά διαστήματα. Σημειώνεται πως για την

αναπλήρωση των απωλειών των υγρών μέσω της αναπνοής σε υψόμετρο μεγαλύτερο των 2500 μέτρων, απαιτείται κατανάλωση νερού 3-4 λίτρων. Βεβαίως, και στις δύο περιπτώσεις η κατανάλωση μπορεί να γίνει πίνοντας μικρές ποσότητες νερού (περίπου 150mL) και πάλι ανά 15-20 λεπτά κατά τη διάρκεια της πρώτης ώρας πεζοπορίας, καθώς φαίνεται πως με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η βέλτιστη ενυδάτωση και απορρόφηση των υδατανθράκων, χωρίς την παρουσία γαστρεντερικών ενοχλήσεων. Μετά το πέρας της πρώτης ώρας, οι συστάσεις υπογραμμίζουν την κατανάλωση ισοτονικού αθλητικού ποτού με συγκέντρωση υδατανθράκων 6-8% και πάλι ανά 15-20 λεπτά, στη θέση της κατανάλωσης απλού νερού, καθώς συνεισφέρει στην διατήρηση της ισορροπίας ηλεκτρολυτών και υγρών και ευεργετεί την αθλητική απόδοση με την ανατροφοδότηση της καύσιμης ύλης που είναι η γλυκόζη. Αξιοπρόσεκτη τακτική είναι και εκείνη που προτείνει τα τακτικά ξεπλύματα του στόματος με αθλητικό ποτό για τα πρώτα 70 λεπτά της πεζοπορίας, χωρίς απαραίτητα να το καταπίνουμε, καθώς έτσι «ξεγελάμε» τον εγκέφαλό μας, διεγείροντας το κεντρικό νευρικό μας σύστημα και ωθώντας περισσότερο το ρυθμό περπατήματός μας (mouth rinses). Κατά την τρίωρη ορειβασία ενδείκνυται η κατανάλωση ενός μπουκαλιού αθλητικού ποτού, ενώ

κατά την εξάωρη μπορούν να αυξηθούν σε δύο.

Με την ολοκλήρωση της ορειβασίας, ο οργανισμός έχει ανάγκη να αναπληρώσει όλες τις απώλειες που συνέβησαν κατά τη διάρκειά της. Και πάλι, συστήνεται η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε υδατάνθρακες υψηλού γλυκαιμικού δείκτη στο διάστημα 30-60 πρώτων λεπτών που ακολουθεί το πέρας της ορειβασίας (1γρ. υδατανθράκων/κιλό/ώρα, ανά δύο ώρες για το επόμενο εξάωρο), κατά το οποίο παρατηρείται το λεγόμενο «αναβολικό παράθυρο». Αυτό περιγράφει την ιδιότητα του οργανισμού να απορροφά βέλτιστα τη γλυκόζη στο διάστημα αυτό, αναπληρώνοντας τις απώλειες της άσκησης. Γενικά, στο «μετά-αγωνιστικό» γεύμα καταναλώνουμε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, σε μια αναλογία γραμμαρίων περίπου 3 προς 1. Πρακτικά, αυτό σημαίνει πως επιλέγουμε το συνδυασμό τροφίμων όπως ρυζιού, πατάτας, μακαρονιών και ψωμιού με σημαντική ποσότητα κρέατος, κοτόπουλου ή ψαριού. Αναφορικά με τα υγρά, πρωταρχικός στόχος του μετά-αγωνιστικού γεύματος είναι η αναπλήρωση του 150% των απωλειών που συνέβησαν κατά την ορειβασία και ιδανικά οι απώλειες αυτές δεν θα πρέπει να ξεπερνούν το 2% του σωματικού βάρους. Έτσι, συστήνεται η κατανάλωση 1-1,5L νερού, στο διάστημα μετά το τέλος της άσκησης (450-675 mL νερού/0,5 κιλό απώλειας). Συνολικά,

λοιπόν, στο σακίδιο των 20-25 λίτρων θα πρέπει να υπάρχουν περίπου 2-3L νερού προς κατανάλωση, συν τα μπουκάλια των αθλητικών ποτών.

Ιδιαίτερη προσοχή στη σωστή κατανάλωση των προ-αγωνιστικών και μετά-αγωνιστικών γευμάτων θα πρέπει να δοθεί από άτομα τα οποία ήδη ακολουθούν συγκεκριμένα σχήματα διατροφής. Άτομα σε διατροφή με σκοπό να χάσουν κιλά, θα πρέπει να τηρούν τις συστάσεις των γευμάτων πριν και μετά την άσκηση χωρίς σημαντικές αλλαγές στην ποσότητα και την ποιότητά τους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την τροποποίηση του διαιτολογίου τους ώστε να ενθαρρύνεται η πρόσληψη υδατανθράκων τις συγκεκριμένες μέρες που πλαισιώνουν την ορειβασία.

Συνεπώς, τα βασικά σημεία της σωστής διατροφής κατά την προετοιμασία για την ορειβασία συνοψίζονται ως εξής:

1. Το βράδυ προ της άσκησης επιλέγουμε γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες και μέτριο σε πρωτεΐνη(π.χ. μακαρόνια με κρέας)
2. Το πρωινό θα πρέπει να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, όπως αυτοί του γιαουρτιού, των δημητριακών ολικής άλεσης και της μπανάνας και να καταναλώνεται 2 ώρες προ της άσκησης.

3. Περίπου 30 λεπτά προ της άσκησης καταναλώνουμε ένα υδατανθρακικό σνακ, όπως μια μπάρα, μαζί με ένα μικρό μπουκάλι νερό.
4. Στην άσκηση επιλέγουμε μικρά υδατανθρακικά σνακ και νερό, κάθε 15-20 λεπτά ή/και την κατανάλωση αθλητικού ποτού με 6-8% υδατάνθρακες, μετά την πρώτη ώρα.
5. Το μετά- αγωνιστικό γεύμα, 30-60 λεπτά μετά την άσκηση, θα πρέπει να είναι πλούσιο σε πρωτεΐνη υδατάνθρακες υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, π.χ. ως κοτόπουλο με πατάτες. Φυσικά θα πρέπει να καταναλώνεται 1-1,5L νερού.

Συμπερασματικά, η διατροφή παίζει μείζονα ρόλο στην ομαλή έκβαση της δραστηριότητας της ορειβασίας- πεζοπορίας, γι αυτό και οφείλουμε να τηρούμε τις διατροφικές συστάσεις κατά το πλείστο δυνατό. Όντας σωστά προετοιμασμένοι σε διατροφικό και ενεργειακό επίπεδο, μπορούμε να απολαύσουμε άφοβα τόσο τα σωματικά όσο και τα ψυχολογικά οφέλη που αποφέρει η εντυπωσιακή άσκηση της περιπετειώδους ορειβασίας.

Μακρυλλός Μιχάλης MSc

Κλινικός Διαιτολόγος-Αθλητικός
διατροφολόγος

<http://www.mmakrillos.gr/>

Πρόεδρος της Ομάδας Ειδικών
Αθλητικής Διατροφής του
Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων-
Διατροφολόγων

Καφύρα Μαρία

Τεταρτοετής Φοιτήτρια του
Τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας-
Διατροφής του Χαροκοπέιου
Πανεπιστημίου