

Con le ciaspole sulla neve per dimagrire

Tornano in voga le racchette: in un'ora di camminata in cima si brucia il doppio delle calorie di una passeggiata in città



Testo di
Simone Fantì

La montagna d'inverno non è solo sci. Da qualche tempo sono tornate in voga le ciaspole, le vecchie racchette che permettono di passeggiare sulla neve fresca. «È un ottimo modo per mantenersi in forma, perdere qualche chilo di troppo e tonificare gambe e fianchi», spiega Rodolfo Tavana (Rodolfo.Tavana@ok.rcs.it), responsabile del centro di ricerca in traumatologia dello sport dell'Iress Galeazzi di Milano. «E non si rischiano fratture e traumi alle articolazioni come quando ci si mette a sciare senza essere allenati».

Camminando con le ciaspole si brucia fino al doppio delle calorie rispetto a una passeggiata in città: il consumo può arrivare fino a mille calorie con

un'ora di cammino in neve fresca, a velocità sostenuta, su un terreno collinare.

Al freddo si smaltiscono i grassi

Come mai? Perché con il freddo il corpo è costretto a impiegare molta più energia per mantenere la temperatura corporea costante. E a essere bruciati sono soprattutto grassi. Ecco perché le ciaspole sono perfette se si vuole smaltire un po' di peso superfluo durante la settimana bianca. Per giunta modellando il fisico, perché ci si tonifica dalla testa ai piedi. «A lavorare sono tutti i muscoli, dai quadricipiti delle cosce su su per gli obliqui dell'anca e gli addominali, fino ai bicipiti delle braccia, sollecitati dall'uso dei baston-

cini», continua Tavana. «Le ciaspole sono anche un ottimo esercizio per l'apparato cardiovascolare». Come per tutti gli sport, però, non si deve sottovalutare lo sforzo: camminare in montagna con le racchette da neve è impegnativo ed è meglio arrivare con un po' di allenamento alle spalle.

L'attività costa poco. L'attrezzatura non è cara e non si pagano gli ski-pass. Infatti per ciaspolare basta un sentiero innevato di montagna. Anzi, più vi inoltrate lontano dall'abitato (ma senza esagerare, per non finire in zone a rischio valanghe), maggiore sarà la sensazione di relax che i paesaggi vi doneranno. Lontani dalle piste affollate, lungo quelle vie che d'estate sono ricoperte di fiori. Nel silenzio totale.

LA CLASSIFICA
DEGLI SPORT
INVERNALI
BRUCIAGRASSI SU
WWW.OK.RCS.IT

SCRIVI CALDRIE
BRUCIATE
SULLA NEVE
NEL «CERCA»
DEL SITO
E GUARDA
LA GALLERY

Dagli scarponi ai bastoncini, l'occorrente per praticare lo sport

ABBIGLIAMENTO:

- giacca impermeabile;
- pile;
- pantaloni da sci;
- berretto;
- guanti sovrapposti a cipolla;
- scarponcini alti per escursionismo impermeabili e isolanti.

ATTREZZATURA:

Le ciaspole, le grandi racchette su cui si lega lo scarponcino, sono di tre tipi:
→ fagioli, economiche in legno e corda;
→ canadesi, molto grandi in alluminio adatte ai terreni piatti;
→ moderne, realizzate in plastica o alluminio.
Le ciaspole costano dai 40 ai 150 euro, i bastoncini da 20 a 100 euro. In alcune località sciistiche si possono noleggiare entrambi per 5-10 euro al giorno.

NON DIMENTICARE:

- uno zaino con acqua, tè caldo e qualche snack;
- un telefono cellulare carico;
- di avvisare sempre qualcuno del percorso che fate;
- di noleggiare l'Arva (Appareil de recherche de victimes en avalanches), l'emettitore/ricevitore per la ricerca di travolti da valanga.