

Mettiamo una mattoncina di sale nella mangiatoia del nostro cavallo per costringerlo a mangiare più lentamente.

## L'ALIMENTAZIONE DEL CAVALIERE

Mantenere una dieta corretta che dia energia, ma non appesantisca è fondamentale per tutti e lo è ancor più per chi si dedica all'endurance agonistica. Questo vale tanto per una questione di benessere che di strategia in gara. Il peso minimo di sella e cavaliere nelle gare di endurance è di 75 kg. Ogni chilo in più, dunque, costituirà un handicap. Maggiore è il peso che un cavallo deve portare, infatti, maggiore è lo sforzo a cui viene sottoposto. Cerchiamo quindi di mantenerci longilinei, ma non facciamo lo sbaglio di rinunciare per questo al giusto nutrimento. L'endurance è uno sport faticoso e dovremo fare ricorso a tutte le nostre energie, soprattutto nelle fasi conclusive delle competizioni e cioè quando siamo più stanchi. La parola d'ordine sarà quindi cucinare cercando di mantenere intatti i principi

nutrizionali di ciò che mangiamo, evitando però di eccedere in proteine, grassi e zuccheri. Alla base della buona salute c'è un'alimentazione equilibrata. In questo sport quello che importa non è tanto la forza fisica quanto la resistenza. Dovremo assumere dunque cibi che ci riforniscano di energia. Le proteine, soprattutto quelle che si trovano nella carne rossa, sono importanti in questo senso. Anche le uova sono un alimento utile, ma non bisogna eccedere. La quantità giusta è di 2 o 3 a settimana. Un'altra fonte di energia importante è la pasta. Si tratta di un alimento ad alta digeribilità, ricco di carboidrati e sali minerali. I carboidrati costituiscono una fonte di energia fondamentale per il corretto funzionamento del nostro organismo. I polisaccaridi, ovvero gli zuccheri complessi presenti

nella pasta, inoltre, vengono trasformati in grassi e immagazzinati come riserva energetica. È fondamentale mangiare molta verdura, soprattutto cruda, in modo da non alterarne con la cottura i principi nutritivi. Tra i diversi tipi di insalata quelli più ricchi di ferro e vitamine sono le verdure amare, come il radicchio. Se invece preferiamo la verdura cotta sarebbe meglio non bollirla, quando possibile, perché in questo modo la maggior parte del nutrimento rimane nell'acqua. Anche il latte è importante nella nostra dieta perché fornisce il giusto apporto di calcio, fondamentale per le ossa. Non eccediamo però nel consumarlo perché rischiamo di assumere troppi grassi. Lo stesso discorso ovviamente vale per il formaggio. Via libera invece alla frutta, ricca di fruttosio e sali minerali da cui trarre energia.



I cavalli devono avere sempre acqua fresca a disposizione in modo da poter bere ogni volta che ne sentono il bisogno.

In tanti anni ai vertici della disciplina Fausto Fiorucci ha provato diverse soluzioni per alimentare i suoi cavalli in maniera completa. Dopo diversi tentativi che però non lo convincevano del tutto, è arrivato alla conclusione che l'alimentazione perfetta per i cavalli, anche quelli impegnati in una disciplina faticosa come l'endurance, è quella più naturale possibile. Osservando i cavalli da lavoro in Sud America ha notato che vengono alimentati sostanzialmente con erba e fieno con l'aggiunta di poco mangime. Si tratta di cavalli che lavorano tutto il giorno e che hanno quindi bisogno di molta energia, ma sembrano trovarsi a loro agio con questo tipo di dieta.

Vedendo lavorare questi cavalli, Fiorucci si è convinto an-

cora di più che, a seconda dei periodi dell'anno e degli sforzi a cui il cavallo viene sottoposto, l'alimentazione potrà essere più o meno ricca, ma che la gran parte del nutrimento debba venire da erba e fieno.

Per un cavallo di taglia media, nei periodi di riposo o di lavoro leggero saranno sufficienti 5 kg di erba e tra gli 8 e i 10 kg di fieno al giorno. Per quanto riguarda i cereali, secondo Fiorucci questi non sono necessari nei periodi di riposo e fino ai primi allenamenti leggeri. Se scegliamo di somministrarli, comunque, sarà bene non eccedere.

La quantità giusta, in un periodo in cui non sono richiesti sforzi particolari, è circa mezzo chilo al giorno.

Man mano che il lavoro cresce il cavallo avrà bisogno di

una fonte di energia in più e si potrà salire con le dosi fino ad arrivare a 2 chili al giorno, nei periodi di massimo impegno. Ai suoi cavalli Fausto Fiorucci somministra una miscela di avena, mais e orzo, schiacciati ed essiccati in maniera naturale, in modo che conservino i loro principi nutritivi. Per quanto riguarda le dosi, la grossa parte di questa miscela, circa il 70%, è costituita da avena che, contemporaneamente a quanto si pensa, è il meno energetico tra i cereali. Un altro 20% è costituito da orzo e infine il restante 10% è costituito da mais, il più energetico fra i tre.

Non eccediamo mai nella quantità di cereali che diamo al cavallo, nemmeno in periodi di lavoro intenso. Non facciamo l'errore di pensare che più cereali corrispondano a più

energia. In buona fede e pensando di dare un aiuto in più al nostro amico rischiamo di recargli un danno. Fornendo troppo nutrimento, infatti, rischiamo di sovraccaricare il fegato e possiamo anche arrivare a provocare problemi muscolari che possono sfociare in danni ai reni.

Per un apporto ulteriore di energia possiamo fornire al cavallo anche dell'olio di mais da consumare insieme ai cereali.

Per quanto riguarda la somministrazione del cibo l'ideale è suddividere la razione giornaliera in tre parti. Al mattino possiamo dare al cavallo un terzo del fieno e, circa mezz'ora dopo, possiamo dargli i cereali, che vanno somministrati sempre dopo il fieno. In caso contrario il cavallo si abbuffa dal momento che i cereali

sono particolarmente appetibili. Se fieno e cereali vengono distribuiti troppo vicini il traffico nella prima parte dell'intestino sarà troppo veloce. Questo ovviamente non facilita i processi di digestione e assimilazione del cibo.

Per ovviare a questo inconveniente possiamo provare a mettere un blocco di sale dentro alla mangiatoia. In questo modo il cavallo, per non farsi male ai denti, è costretto a mangiare più piano.

Con il fieno, invece, il cavallo tende ad autoregolarsi e mangia più lentamente, assimilando meglio il nutrimento.

A metà giornata possiamo fornire al nostro amico una seconda razione di fieno mentre la sera, oltre al restante fieno, gli daremo l'altra metà della dose di cereali stabilita. L'ultimo pasto della giornata andrebbe somministrato abbastanza tardi in modo che il cavallo non rimanga troppe ore con lo stomaco inattivo, fino al pasto della mattina successiva.

Non dimentichiamo di dare al cavallo anche delle leccornie. Le mele e carote, ad esempio, sono ricche di acqua e forniscono quindi un ulteriore apporto di liquidi. Nella stagione calda sono inoltre rinfrescanti e comunque risultano sempre molto gradite ai nostri amici.

## Gli integratori vanno forniti in proporzione ai sali minerali dispersi

### L'acqua e i sali minerali

Come noi anche il cavallo disperde il calore in eccesso sudando. Una quantità maggiore o minore di sudore può dipendere oltre che dal clima, dall'entità dello sforzo fisico a cui è sottoposto, dalla lunghezza del pelo e dallo stato emotivo. Attraverso la sudorazione il cavallo abbassa la sua temperatura corporea ma perde una grossa quantità di acqua e sali minerali necessari per la funzionalità corretta dell'organismo. Un cavallo disidratato andrà incontro a grossi problemi fisici. Non dobbiamo, infatti, dimenticare che, come nell'uomo, anche l'organismo del cavallo è fatto soprattutto di acqua. Tenere sempre sotto controllo lo stato di idratazione è quindi fondamentale e lo è ancora di più in uno sport come l'endurance in cui il cavallo è impegnato per diverse ore di seguito. Durante gli allenamenti o le competizioni cerchiamo di non arrivare al punto in cui il cavallo sente la se-

te. Il percorso è sempre disseminato di punti d'acqua. Fermiamoci sempre un momento. Se il cavallo ha sete potrà bere, altrimenti mostrerà di non essere interessato. Assecondiamolo sempre. È molto meglio perdere qualche minuto per far abbeverare il cavallo, piuttosto che cercare di risparmiare tempo per poi trovarsi con il cavallo che non è più in grado di continuare la sua gara. L'acqua è la benzina della gara. Un corpo disidratato è una macchina che non funziona. È proprio per questo che, durante le gare di endurance quando i cavalli vengono fermati ai cancelli veterinari per essere visitati, lo stato di idratazione è tra le prime cose che vengono controllate. Un cavallo che mostri di avere una carenza di liquidi verrà fermato e non gli sarà permesso di continuare la gara.

Bere tanto inoltre aiuta il cavallo a urinare e a pulire così i reni dai cataboliti, sostanze tossiche prodotte dal lavoro muscolare e dallo stress.

### Gli integratori

Per reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione possiamo somministrare al cavallo degli elettroliti, come cloro, sodio, potassio, calcio e magnesio. Questi vanno forniti in base alla perdita e mai in quantità eccessiva. Rischiamo altrimenti di commettere un errore in buona fede, pensando che più elettroliti eguagliano a più energia. In realtà troppi sali rischiano di essere dannosi perché anche i cavalli, come noi, possono sviluppare problemi di ipertensione. Fornire elettroliti al cavallo, secondo Fiorucci, serve solo in caso di allenamenti o competizioni impegnative. In questi casi dai 30 ai 50 grammi al giorno, dopo lo sforzo, possono costituire un aiuto. Per reintegrare il glicogeno intra-cellulare dei muscoli possiamo fornire al cavallo delle malodestrose, zuccheri complessi che garantiscono un rifornimento di energia prolungato nel tempo. Così il cavallo sarà in forma e pronto per l'allenamento del giorno dopo senza avere contratture o debolezze a livello muscolare.

Nei periodi di lavoro leggero o di riposo basterà mettere una mattoncina di sale nel box in modo che il cavallo possa leccarla ogni volta che sente la necessità di rifornirsi di sali.



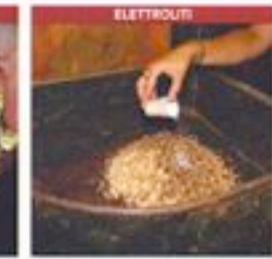
MAIS



AVENA



ORZO SCHIACCIATO



ELETTROLITI