

ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE PRIMA, DURANTE E DOPO LA GARA

Le abitudini alimentari sono in grado di influenzare la nostra capacità individuale di realizzare una determinata prestazione fisica e ciò è valido anche per tutti i soggetti che praticano un'attività sportiva.

Un'alimentazione sana è fondamentale per uno sportivo e dovrebbe essere parte integrante dell'allenamento, così come un'eventuale integrazione dovrebbe essere provata prima della gara. Per integrazione si intende una vasta gamma di prodotti (minerali, vitamine, estratti vegetali, aminoacidi, etc) che hanno lo scopo di integrare la razione alimentare, qualora non sia possibile con i soli alimenti soddisfare i fabbisogni nutrizionali specifici di un soggetto.

Qui parleremo di regole base senza dimenticare che per sviluppare un piano alimentare individuale servirebbe considerare le abitudini alimentari preesistenti dell'atleta oltre che le sue esigenze nutrizionali e la sua condizione fisica.

Gli obiettivi alimentari principali in una maratona sono:

- 1. Fornire all'organismo un'ottimale idratazione;**
- 2. mantenere adeguate riserve di glucosio (sotto forma di glicogeno) come fonte di energia prontamente disponibile per il muscolo in attività;**
- 3. evitare sbalzi di glicemia che determinerebbero spossatezza, cali di concentrazione e di energia.**

Nel pasto precedente l'attività fisica sono consigliati carboidrati complessi (es. pastasciutta o snack appositi) con basso indice glicemico. Questo per far sì che non ci sia uno sbalzo glicemico con una possibile fase successiva di ipoglicemia che indurrebbe stanchezza.

I carboidrati consigliati in gara sono quelli più facilmente assimilabili dall'organismo (maltodestrine, glucosio, fruttosio, saccarosio). Per corse inferiori ai 20 km potrebbero essere superflui, se l'atleta parte con le giuste riserve glicidiche. Per corse più lunghe l'integrazione di carboidrati è importante soprattutto per affrontare la parte finale della gara. Molte ricerche si sono concentrate anche sui tempi di svuotamento gastrico, che ne pregiudicano l'assorbimento; esso è variabile da individuo a individuo oltre ad essere influenzato dalla temperatura della bevanda, dalle concentrazioni di nutrienti e dalla frequenza con cui si beve.

In fase di recupero, al termine di qualunque attività sportiva, e in special modo se protratta nel tempo e intensa, è necessario reintegrare, nel più breve tempo possibile le perdite idro-saline e le scorte di zuccheri consumate per sostenere l'impegno dei

muscoli. Sono consigliate bevande non gassate, zuccherine e leggermente alcaline con l'aggiunta di sali minerali. I sali minerali sono essenzialmente quelli di cloro, sodio, potassio e magnesio, di norma sotto forma di cloruri, citrati e fosfati.

PIANO DI REIDrataZIONE DURANTE LO SFORZO MUSCOLARE INTENSO E PROLUNGATO

La sudorazione durante l'attività fisica comporta la perdita di grandi quantità di acqua (da 2 a 7 L per 60-90 minuti di attività). L'evaporazione di essa è un processo indispensabile per la termoregolazione del corpo dell'atleta, soprattutto in ambienti e stagioni calde.

L'apporto idrico ha, quindi, un'importanza fondamentale legata all'attività sportiva. Un insufficiente introito di acqua può limitare di molto le capacità fisiche e comportare il rischio di crampi, fino a diventare addirittura rischioso per la vita.

Prima dello sforzo si dovrebbero assumere 100-200 ml di una "razione di attesa" o una soluzione diluita di glucosio nei trenta minuti precedenti la gara.

Durante lo sforzo andrebbero assunti 200-250 ml di acqua e/o acqua con glucosio (dal 2,5% al 10%) ogni 15 minuti. Negli ambienti freddi è importante lo zucchero, in quelli caldi è più importante il liquido.

Dopo lo sforzo, è indicato bere subito acqua zuccherata, a temperatura ambiente, o acqua e integratore di zuccheri per ristabilire le riserve di glicogeno muscolare.

Circa 300 ml di acqua minerale sono importanti per l'acidosi legata allo sforzo muscolare.

Durante la fase di allenamento la maggior parte della razione alimentare dovrebbe essere costituita per il 55-65% da carboidrati, soprattutto "zuccheri complessi" come quelli dei cereali (pasta, pane, fette biscottate, riso, mais, etc). Nella razione giornaliera le proteine devono rappresentare il 10-15% delle calorie totali e devono essere sia di origine animale (latte, carni, pesci, uova, etc) che vegetale (ceci, fagioli, etc).

Il fabbisogno aumenta in fase di potenziamento ma la nutrizione moderna dello sportivo ha superato le vecchie indicazioni di apporti proteici indiscriminati.

Non sono consigliati apporti proteici elevati in quanto l'eccesso viene ossidato con l'eliminazione di ammoniaca attraverso i reni. Da privilegiare i prodotti proteici consumati all'interno di un pasto bilanciato.

I grassi vengono utilizzati come fonte energetica insieme ai carboidrati e dovrebbero rappresentare il 25-30%

dell'energia totale giornaliera.

I pasti andrebbero distribuiti in 5 momenti (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena) senza sovraccaricare l'apparato digerente.

Un altro aspetto importante per gli atleti è l'assunzione di acqua che deve iniziare prima della gara e proseguire in fase di recupero.

Se in passato l'alimentazione degli atleti era orientata alla prescrizione di regimi nutrizionali, a volte anche fantasiosi, in occasione della gara, nella concezione moderna si pensa ad una preparazione nutrizionale da attuare durante l'intera stagione sportiva.

Promuovere un'adeguata e corretta alimentazione (anche associata, se si vuole, ad integratori specifici) è fondamentale per raggiungere uno stato psico-fisico di benessere tale da sopportare elevati carichi di allenamento, necessari per raggiungere risultati sempre migliori.

Bibliografia:

- Eugenio Del Toma, "Prevenzione e Terapia Dietetica"; Il Pensiero Scientifico Editore, 2005.
- E.Cialfa, C.Lintas, A.M.Paolucci, M.A.Spadone, M.Ticca, G.Tomassi, "La dieta dello Sportivo"; Istituto Nazionale della Nutrizione.
- R.Albanesi, "Il Manuale Completo della Maratona"; Tecniche Nuove, 2016.

A cura di:

dott.ssa Palini Roberta (farmacista titolare Farmacia Casabianca, Ponte Buggianese (PT), specializzata in Chimica e Tecnologie Alimentari ed in Farmacia Ospedaliera).

Collaborazione e testi:

dott.ssa Bruno Immacolata (medico nutrizionista).