



L'alimentazione nel periodo di allenamento

Parlando di alimentazione per il maratoneta o per il corridore di lunghe distanze ci si focalizza spesso solo sulla settimana precedente la gara e sul giorno della gara, dimenticando che un'errata alimentazione nei 3-4 mesi di allenamento in preparazione dell'evento può limitare notevolmente gli adattamenti del nostro organismo al carico di lavoro, vanificando gran parte dei nostri sforzi.

I principi da seguire sono gli stessi valevoli per una corretta alimentazione, con alcune attenzioni particolari:

1) **consumare un'ampia varietà di cibi**; sappiamo infatti che non esistono alimenti completi e che ognuno di essi apporta diverse percentuali dei singoli nutrienti. Quindi solo tramite una dieta varia possiamo garantire un apporto completo di nutrienti.

2) **consumare una quantità sufficiente di calorie**: spesso i podisti, in particolare chi percorre molti chilometri a settimana, non ha un introito calorico sufficiente per ciò che consuma, con il risultato di rallentare i processi rigenerativi dell'organismo (quindi difficoltà di recupero degli allenamenti) non fornire abbastanza carburante per permettere di eseguire gli allenamenti stessi alla massima intensità. Un maratoneta di 65 kg che corre 20 km al giorno ha bisogno di almeno 3500 kcal!

3) **fare sempre un'abbondante colazione** (quanti podisti fanno colazione a cappuccino e brioches!) e **dividere l'apporto di cibo giornaliero in 3 pasti principali e 2-3 spuntini: non lasciar passare mai più di 4-5 ore senza assumere cibo**. Ciò è importante perché il nostro organismo per far fronte al digiuno mette in atto meccanismi catabolici che portano al consumo delle sue scorte invece che alla loro ricostituzione. Dividere l'assunzione in più spuntini permette anche di ridurre le porzioni ai pasti principali, favorendo i processi digestivi (e quindi l'assorbimento dei nutrienti) e lasciandoci più leggeri per affrontare l'allenamento.

4) la dieta mediterranea dovrebbe essere il modello di riferimento per qualsiasi sportivo di endurance. Quindi **ampio spazio ai carboidrati**, che dovrebbero comporre il **55-60% dell'apporto calorico quotidiano**, senza però dimenticare **grassi e proteine**, che dovrebbero comporre **rispettivamente il 25-30% e il 15-20% dell'apporto energetico**. Più importante ancora della mera ripartizione quantitativa dei macronutrienti è importante la loro qualità: preferire i carboidrati complessi (pane, pasta, riso) agli zuccheri semplici, meglio ancora se vengono utilizzate farine integrali al posto di quelle raffinate. Per i grassi preferire quelli di origine vegetale (olio d'oliva) e quelli polinsaturi (oli di semi, in particolare olio di semi di lino, o quelli del pesce) limitando i grassi animali (burro, strutto, carni grasse). Preferire le proteine di alto valore biologico, ovvero quelle di derivazione animale (latte, uova, carni magre e formaggi magri, pesce) integrando 2-3 volte la settimana con legumi.

5) associare sempre **carboidrati e proteine ad ogni pasto**: è sbagliato mangiare solo carboidrati a pranzo e solo proteine a cena allenandosi nel tardo pomeriggio, in quanto il nostro organismo ha bisogno di avere a disposizione entrambi sia prima ma soprattutto dopo l'allenamento, per ripristinare il prima

possibile le scorte di glicogeno muscolare (il glicogeno è la molecola nella quale il nostro corpo immagazzina gli zuccheri)

6) vitamine e minerali sono fondamentali! Purtroppo lo stile di vita moderno, che porta spesso a seguire diete poco varie e soprattutto povere di frutta e verdura, genera regimi alimentari carenti sotto questo profilo. Ciò viene esacerbato nel maratoneta che ha un aumentato fabbisogno di tali nutrienti a seguito del notevole stress a cui sottopone l'organismo. Quindi alla tavola del podista non devono mai mancare la **verdura (almeno due porzioni al giorno, pranzo e cena)** e la **frutta (almeno tre frutti al giorno, ai pasti o negli spuntini)**

7) attenzione all'idratazione: **bere sempre prima, durante e dopo l'allenamento** e ad intervalli regolari durante la giornata. In estate e nelle giornate particolarmente calde sono utili gli integratori salini da assumere durante l'allenamento. La disidratazione non va sottovalutata: una perdita di liquidi pari al 2% del peso corporeo (1,5 kg per un uomo che ne pesa 70, facilmente ottenibile in 45 minuti di allenamento in clima caldo) riduce di circa il 20% il rendimento del nostro organismo! E per perdite maggiori c'è il rischio di gravi pericoli per la salute.

L'alimentazione nella settimana precedente la gara

Uno dei problemi più importanti per chi corre una maratona è provvedere alle calorie necessarie a completarla. Prendiamo per esempio un maratoneta di 70 kg di peso: egli spenderà per correre i 42 km circa 2900 kcal: se ben allenato riuscirà a correre la gara alla velocità della sua soglia aerobica, intensità alla quale circa l'80% dell'energia viene fornita dai carboidrati e il 20% dai grassi. Ciò vuol dire che per correre al massimo delle sue possibilità la gara egli necessita di 2300 kcal provenienti da carboidrati. Tra fegato e muscoli, però, non può contare su più di 1900-2000 kcal, che è il livello delle sue scorte di zuccheri in condizioni normali. E una volta finiti i carboidrati il nostro organismo non comincia a dar fondo alle riserve di grassi: semplicemente ci si ferma, o si riesce a procedere solo a velocità molto basse, quali sono quelle permesse dal metabolismo dei grassi che è un processo più lento di quello dei carboidrati. C'è quindi un deficit di 300-400 kcal da colmare. Come? Assumendo zuccheri in gara? Nella migliore delle ipotesi durante la gara si riescono ad assumere 100-150 kcal, quantità maggiori causano infatti problemi di svuotamento gastrico e intestinali. Bisogna quindi riuscire a partire con le riserve più piene dei livelli normali, pena "andare a sbattere contro il muro del 35° km".

Per far ciò si è fatto molto uso in passato della famosa dieta svedese, che consisteva in tre giorni (lunedì, martedì, mercoledì) di alimentazione povera in carboidrati e ricca in grassi e proteine tramite la quale svuotare le riserve di glicogeno dell'organismo, seguiti da tre giorni di dieta a base di carboidrati e povera invece di grassi e proteine che permetteva di ripristinare tali scorte ad un livello molto superiore a quello di prima. E poiché molti vincitori di maratone hanno utilizzato con successo questo metodo la sua diffusione è stata ampia. Tale dieta presenta però alcuni inconvenienti: i tre giorni con pochi carboidrati sono spesso mal sopportati e rendono difficoltosa l'esecuzione degli allenamenti; c'è inoltre il rischio che si arrivi ad un aumento delle riserve di glicogeno eccessivo: il glicogeno lega a sé molta acqua (300 ml di acqua ogni 100 g di glicogeno) con conseguente aumento di peso che può essere anche di alcuni chilogrammi (e correre una maratona con uno "zainetto d'acqua" è poco proficuo ...). La tendenza attuale è quindi quella di limitarsi ad aumentare la percentuale di carboidrati negli ultimi 3 giorni senza effettuare la fase di scarico precedente, o al massimo facendo solo un giorno ipoglicidico (il mercoledì): si è infatti visto che in soggetti allenati alla prestazione di endurance questo approccio è sufficiente per ottenere un riempimento completo delle riserve di glicogeno.

Un esempio di alimentazione in giornata ipoglicidica è il seguente:

- **Se si mangia solo frutta e verdura:** 1-2 kg di frutta e verdura (preferibilmente a basso contenuto di zuccheri) e 1-2 litri di acqua.
- **Se si mangia solo formaggio e pane:** 1-2 kg di formaggio magro e 1-2 kg di pane.

L'alimentazione nel giorno della gara

La mattina

Il giorno della gara è importante assumere almeno 3 ore prima della partenza una colazione ricca di carboidrati che vadano a ripristinare le scorte depauperate dal digiuno notturno e che forniscano energia fino alla partenza; la colazione dovrebbe fornire circa 100-150 g di carboidrati e una piccola quota proteica. Un esempio di colazione pre-gara è il seguente: thè con 8-10 fette biscottate (meglio se integrali) con marmellata, una spremuta di arance, 2-3 fette di affettato magro.

Al via

E' utile consumare prima della gara una razione di attesa: il consiglio è preparare una borraccia da 500 ml nella quale sciogliere 20-30 grammi di maltodestrine. Circa 30 minuti prima della partenza si inizia a sorseggiarla per finirla prima del via.

Durante la gara vanno assunti carboidrati facilmente digeribili, quindi miscele di maltodestrine e zuccheri semplici. Se c'è qualche amico che segue la gara in bicicletta o se viene data la possibilità di mettere una propria borraccia ai ristori si può preparare un rifornimento personalizzato; in caso contrario le soluzioni sono le pastiglie o i gel da portare con sé o affidarsi ai thè zuccherati e ai bicchierini di sali dei ristori. Teoricamente il nostro organismo è in grado di assumere fino a 60 g di carboidrati all'ora, ma in pratica nella corsa ciò non avviene mai, in quanto i continui sobbalzi e il sequestro di sangue per rifornire i muscoli che lavorano mettono in crisi la normale funzionalità dell'apparato digerente. Si può quindi ipotizzare di riuscire ad ingerire 30-40 g di carboidrati nell'arco di una maratona senza avere problemi gastrointestinali: forzarsi ad assumere quantità maggiori può portare al rischio di crampi addominali, rigurgiti, gonfiore addominale, che penalizzano inevitabilmente la prestazione. L'ideale sarebbe riuscire a distribuire tale apporto durante tutto l'arco della competizione ad intervalli regolari, per esempio 5-10 g ogni 20 minuti di gara. Se si utilizzano borracce personali non sciogliere più di 25-30 g di maltodestrine per borraccia, ne risulterebbe una soluzione troppo concentrata che rallenta lo svuotamento gastrico. Se si utilizzano pastiglie o gel il consiglio è di assumerli subito prima di un ristoro per diluirli con qualche sorso di acqua appena si raggiunge il ristoro. La quantità massima di zuccheri (e liquidi) che può essere assunta dipende da vari fattori, quali il ritmo di gara, le condizioni ambientali, la tolleranza dell'individuo: il consiglio è di provare diverse soluzioni già negli allenamenti a ritmo gara o nei lunghi che vengono affrontati nel periodo di preparazione.

Subito dopo la gara

Ad impresa compiuta non dimentichiamo di saltare il ristoro presi dall'euforia del risultato. Un veloce ripristino delle scorte energetiche dell'organismo è possibile solo se iniziato appena terminato lo sforzo. Quindi al ristoro via libera a bevande zuccherate, biscotti secchi, fette biscottate con marmellata, latte e frutta. Idem nel pranzo dopo la gara deve essere dato ampio spazio ai carboidrati senza far mancare proteine di alto valore biologico (carne, pesce, formaggi magri) essenziali per la ricostituzione dei tessuti danneggiati

E' comunque da sottolineare che **per non "sbattere contro il muro del 35° chilometro" non è sufficiente avere le riserve di carboidrati colme fino all'orlo. Sono infatti necessarie altre due cose:**

1) scegliere fin dall'inizio della gara **l'andatura corretta per il proprio livello** (una partenza a razzo provoca un consumo troppo rapido del glicogeno muscolare, che verrà inevitabilmente pagato nel finale di gara)

2) allenare nei mesi precedenti la gara **i propri muscoli a consumare un'elevata quantità di grassi al minuto** (la cosiddetta **potenza lipidica**), il che permette di risparmiare preziosi carboidrati durante la gara e prolungare così la durata delle scorte di glicogeno.