

## ALIMENTAZIONE PRIMA E DOPO ALLENAMENTO

L'alimentazione in generale è un aspetto fondamentale per la vita di tutti i giorni, una corretta ed equilibrata alimentazione permette al nostro organismo di sfruttare al meglio le proprie potenzialità e soprattutto di raggiungere uno stato di salute e benessere duraturo e invidiabile. Premesso e considerato il fatto che tutti sappiamo "come mangiare e quanto mangiare" nella vita di tutti i giorni, vediamo in maniera specifica "*cosa mangiare (e se mangiare) prima e dopo allenamento*".

Prima di capire cosa mangiare prima e dopo, è opportuno fare una distinzione anche riguardo al momento in cui si va a correre.

### ALIMENTAZIONE PRE ALLENAMENTO

◆ **Allenamento svolto di mattina (6.30/7.00):** se l'allenamento è svolto di mattina presto il consiglio è quello di bere qualcosa, eventualmente del Tea poco zuccherato (meglio utilizzo di miele o fruttosio), del succo poco zuccherato, una spremuta, o un integratore idrosalino. Meglio bere che mangiare. Tutto ciò per evitare di appesantirsi e creare dei disagi al nostro organismo non rendendo al meglio durante l'allenamento. Una vera colazione non farebbe altro che mettere in atto la digestione, con la conseguenza che il sangue invece di arrivare ai muscoli interessati alla corsa (gambe), andrebbe a finire nell'apparato digerente, con conseguente non apporto di ossigeno ai muscoli.

◆ **Allenamento svolto di mattina (9.30/10.00):** se l'allenamento è svolto in tarda mattina la situazione cambia, in questo caso possiamo benissimo effettuare una colazione leggera almeno 2/3ore prima. La colazione deve apportare tutti i macronutrienti senza esagerare nelle quantità, e fare attenzione alla qualità degli alimenti ingeriti. Non si deve esagerare nei carboidrati semplici, zucchero, marmellata, miele, fette biscottate, per evitare una situazione di *Iperglicemia* (aumento del glucosio nel sangue per ingestione di carboidrati) con conseguenza *Ipoglicemia Reattiva* (diminuzione del glucosio nel sangue rispetto alla norma) con il problema di arrivare alla partenza dell'allenamento scarichi di energia e con la sensazione di spossatezza generale. Allo stesso tempo è opportuno apportare la giusta quota di proteine (latte soia, o tacchino, o bresaola) e grassi monoinsaturi (noci, mandorle). Un esempio di colazione ideale potrebbe essere la seguente:

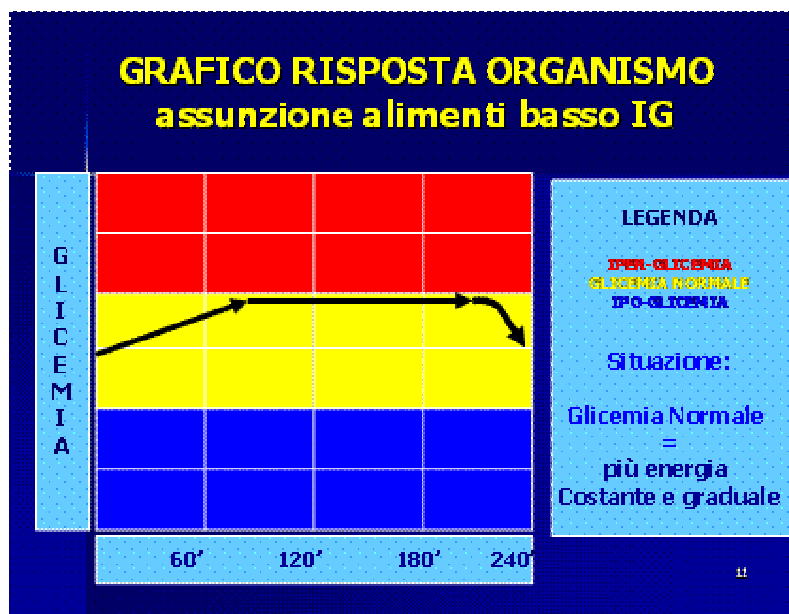
Carboidrati	Frutta di stagione (fragole, mela, )
Proteine	Bresaola, Tacchino, o Yogurt magro
Grassi	Noci, Mandorle,
Sali Minerali	Bevanda con integrazione di Sali minerali

◆ **Allenamento svolto a pranzo (13.00/14.00) :** se l'allenamento è svolto a pranzo è opportuno effettuare una colazione normale intorno alle 7.00/7.30, ove apportare tutti i macronutrienti, eventualmente aumentando la quantità di ogni alimento ingerito, e successivamente alle 10.30/11.30 effettuare uno spuntino per evitare di arrivare in uno stato di ipoglicemia alla partenza dell'allenamento. L'ideale sarebbe uno spuntino bilanciato per evitare un'eccessiva assunzione di carboidrati. Un esempio, potrebbe essere un panino integrale con bresaola (o tacchino) accompagnato con spremuta di arancia e noci (o mandorle). L'introduzione di tutti i macronutrienti permette di bilanciare meglio la secrezione di Insulina (ormone rilasciato dal pancreas) e quindi di controllare meglio la nostra Glicemia e fornire all'organismo sempre energia costante e prolungata.

◆ **Allenamento svolto nel pomeriggio/sera (18.00/19.00) :** se l'allenamento è svolto la sera, la giornata deve svolgersi regolarmente con una colazione sostanziosa, ma equilibrata, uno spuntino leggero, ma completo, e un pranzo regolare con assunzione di carboidrati a

basso **Indice Glicemico** (*l'indice glicemico esprime la velocità con cui i carboidrati arrivano nel sangue dopo essere stati assimilati*). Quanto più è alto questo indice, tanto più velocemente quei particolari zuccheri passano nel sangue e creano disagi al nostro organismo. Per tale motivo va bene assumere verdure, frutta, o cereali integrali (riso integrale, pasta integrale, avena). Inoltre è opportuno assumere **Proteine nobili**, come carne bianca o pesce, in quanto le proteine creano lo stimolo per secernere il Glucagone (ormone che svolge un ruolo opposto all'insulina). Infine, è opportuno apportare la quota di grassi monoinsaturi, con utilizzo di olio d'oliva per i condimenti, noci o altra frutta secca.

In conclusione per **l'alimentazione pre allenamento** è opportuno assumere in maniera equilibrata tutti i macronutrienti, facendo attenzione all'assunzione dei carboidrati a basso indice glicemico, perché l'obiettivo dell'alimentazione in genere e pre allenamento, è quello di mantenere una **"calma insulinica"**. E' per questo motivo che i carboidrati si dividono in: **favorevoli e sfavorevoli**, in base al loro carico glicemico. Appartengono per esempio ai carboidrati favorevoli quasi tutte le verdure, tranne patate, carote, e quasi tutti i frutti tranne le banane. Sono invece Sfavorevoli tutte le verdure e la frutta che rappresentano eccezione per la lista precedente, il pane, la pasta, il riso e i farinacei in genere. Appartenere alla lista dei carboidrati sfavorevoli non significa che non si possano mangiare, ma sta ad indicare che vanno trattati con cautela ed attenzione perché un loro eccesso quantitativo può avere pesanti ripercussioni sulla produzione insulinica. (*grafico risposta organismo all'assunzione di carboidrati a basso indice glicemico.*)



#### ALIMENTAZIONE POST ALLENAMENTO

Per quanto concerne l'alimentazione post allenamento, la situazione cambia leggermente. Infatti, l'obiettivo dell'alimentazione post allenamento (a prescindere dall'orario in cui si mangia) è quello di reintegrare il nostro organismo di tutto quello che ha perso con l'allenamento, sia in *termini di calorie*, ma anche e soprattutto in termini di *macronutrienti* (carboidrati, proteine, grassi) e *micronutrienti* (Sali minerali, vitamine). Gli obiettivi e le condizioni da ripristinare in ordine di importanza sono:

1: **Ripristinare le riserve di glicogeno e gli elettroliti**: l'attività fisica porta a uno stato di depauperazione e svuotamento delle riserve di glicogeno. Quindi il primo obiettivo è ripristinare queste riserve, e il modo più veloce ed efficace che ci sia è alimentarsi con **carboidrati ad alto indice glicemico**. Quindi se si tratta di colazione significa integrare con una bevanda ipertonica, e alimentarsi con fette biscottate e marmellata (o miele), succo di frutta anche zuccherato. Se si tratta di pranzo o cena, alimentarsi con pasta, patate, verdura, o frutta. La quota di carboidrati deve essere compresa tra il 55/60% delle calorie totali. Inoltre,

in contemporanea è fondamentale ripristinare l'equilibrio idrosalino, assumendo una bevanda che contenga dosi equilibrate di magnesio, potassio, sodio. Oppure alimentandosi con frutta di stagione a volontà.

2: **Rigenerare e ricostruire le fibre muscolari:** la corsa porta a una rottura delle fibre muscolari e quindi di conseguenza è opportuno dopo allenamento alimentarsi in maniera corretta per svolgere un processo di sintesi proteica, mediante assunzione di proteine nobili (latte o yogurt, o bresaola, pesce). La quota di carboidrati deve essere compresa tra il 30/35% delle calorie totali.

3: **Eliminare le infiammazioni:** la corsa può condurre il nostro organismo a uno stato infiammatorio, e creare dei disagi dal punto di vista del sistema immunitario, con la conseguenza che l'organismo è soggetto a malattie e infortuni più frequenti. Per evitare tutto ciò, e migliorare il processo anti-infiammatorio è opportuno dopo allenamento alimentarsi con grassi monoinsaturi (olio d'oliva, noci, mandorle), grassi polinsaturi (omega 3 EPA e DHA), i quali hanno notevoli qualità terapeutiche e salutistiche per il nostro organismo.

Quindi l'alimentazione e l'attività fisica quotidiana devono essere programmate in maniera tale che una sia di supporto all'altra. Un'alimentazione corretta, equilibrata e gestita in base agli orari dell'allenamento, ci permetterà di rendere al meglio durante l'allenamento o gara che sia.

Buona corsa !

*Antonacci Ignazio*  
[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)  
[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)