

## INTEGRAZIONE ALIMENTARE PER IL PODISTA (parte 1^)

### PREMESSA

Quando si vuol creare interesse e attenzione in un gruppo di soggetti che trascorrono una serata in compagnia, basta aprire una discussione sull'alimentazione e integrazione alimentare che il gioco è fatto. L'alimentazione e integrazione sportiva negli ultimi tempi è stata dibattuta all'ennesima potenza, dai mass media, dalle televisioni, dalle riviste sportive e non. Forse per questo motivo ci sono tante idee, tante parole, tante teorie, e poche (o quasi) certezze. La gente non addetta ai lavori prende come buono tutto quello che gli viene messo dinanzi ai propri occhi, senza la possibilità (visto il poco studio e la poca esperienza) di prendere le decisioni con la propria mente. Dal momento in cui, circa 7anni fa, ho iniziato a interessarmi dell'alimentazione e integrazione per ampliare le mie conoscenze, per consigliare atleti che seguono nella preparazione, per perfezionare il mio corpo, per rendere al meglio nelle mie performance, e soprattutto per dare al mio organismo un equilibrio psicofisico e condurlo a uno stato di benessere duraturo, ho masticato di tutto e di più sull'alimentazione e integrazione alimentare per lo sportivo. L'argomento è complesso e non di facile "assimilazione", cercherò di essere il più semplice e chiaro possibile, consapevole del fatto che non sarà il mio articolo a delucidarvi su questo argomento, ma auguro di poter essere utile trasmettendo queste nozioni di "Integrazione alimentare". Premetto che è opportuno fare una distinzione tra i soggetti che si dedicano alla pratica sportiva, e in questo caso alla CORSA, **classificandoli in neofiti, amatori, e professionisti**. Inoltre è opportuno anche valutare la disciplina che praticano con frequenza (10km, 21km, 42km, o Ultramaratona). **Il neofita** è colui che si allena almeno ¼ volte a settimana con carichi di lavoro sia come intensità e sia come durata non elevata; **Amatore** è colui che si allena dalle 6/7 volte a settimana con carichi di lavoro medio/alti come intensità e durata; infine c'è il **professionista** (top runner) che si allena 7 giorni anche con allenamenti bigiornalieri, con carichi e durata degli allenamenti elevati.

### CATEGORIA ATLETI

Per la prima categoria **neofita** ritengo che un'alimentazione equilibrata, simile alla Dieta a Zona (40% Carboidrati - 30% proteine - 30% grassi) possa andar bene, preferendo come fonte di carboidrati prevalentemente verdura e frutta a volontà, come fonti proteiche preferire carne bianca, ma molto pesce soprattutto quelli contenenti Omega3 (salmone, sgombro, merluzzo ecc.) che fluidifica il sangue e combatte il colesterolo "cattivo", e come grassi preferire i monoinsaturi (frutta secca, noci, anacardi, ) e olio di oliva che non manca mai sulle nostre tavole. Il tutto senza esagerazione, ma in maniera equilibrata. Un'alimentazione così composta e regolare permette di reintegrare quanto abbiamo consumato durante i nostri allenamenti, e non abbiamo bisogno di nessuna integrazione alimentare, al massimo potrebbe servire solo una integrazione di Vitamina C (cebion 1gr) ed E (ephinal 300ml) che servono da antiossidanti. Ma ripeto che ne potremmo fare a meno, in quanto una mirata preparazione atletica, alternando un giorno di allenamento e uno di riposo permette all'organismo di rigenerarsi da solo, e in più un'alimentazione equilibrata funge da supporto non indifferente. Per quanto concerne l'**amatore** potrebbe avere bisogno di una "integrazione alimentare" solo nei momenti più impegnativi della Preparazione atletica, e cioè nel periodo specifico di preparazione, 6/8 settimane prima della gara (esempio Maratona). Anche qui, ritengo che un atleta che prepara le gare brevi (10km e 21km) non ha bisogno di nessuna integrazione, sia durante l'allenamento e sia durante la gara, in quanto il tempo (i km percorsi) degli allenamenti non sono eccessivamente lunghi, anche se l'intensità (lavoro cardiaco) dello sforzo è più elevata. Una equilibrata e intelligente alimentazione post-allenamento, e post-gara è più che sufficiente per reintegrare il nostro organismo delle sostanze perse. Se ad esempio vogliamo integrare i Sali/minerali persi con la sudorazione basta farsi una spremuta di arancia con aggiunta di un po' di miele e il gioco è fatto (vitamine, fibre, Sali/minerali, zuccheri al naturale). Se vogliamo ricostruire i muscoli depauperati dall'allenamento (se pensiamo che siano depauperati dopo 10km di allenamento?...) basta un frullato con bevanda alla soia (alta quantità di proteine con notevoli proprietà) e ritorna tutta alla normalità. La necessità di una "integrazione alimentare" potrebbe (uso il condizionale..) , e ripeto potrebbe, essere utile a chi prepara una Maratona. Come ho accennato all'inizio, nel periodo specifico di preparazione ove l'intensità (Ripetute in pianura e salita) e la durata (Lungo Lento e Ritmo Maratona) degli allenamenti è elevata, si potrebbe integrare dopo allenamenti a intensità elevata (ripetute), o dopo allenamenti Lunghi a ritmo maratona, con bevande idro-saline e energetiche. Ma, se questo può andare bene per l'integrazione idro-salina, in quanto dopo allenamenti lunghi e soprattutto se la temperatura è abbastanza elevata, la profusa sudorazione costringe l'organismo a una perdita eccessiva di Sali/minerali che dobbiamo integrare immediatamente. Per le bevande energetiche è da fare un discorso a parte. Se l'obiettivo tecnico del Lungo Lento (30/37km) è quello di aiutare l'organismo a consumare più grassi possibili nell'unità di tempo (Potenza Lipidica) a che pro integrare subito dopo l'allenamento? Dopo l'allenamento sappiamo che il nostro organismo ha un tempo che va dai 30/40' circa che qualsiasi cosa ingerisce viene utilizzata per ricostruire le fibre e il glicogeno muscolare consumato durante l'allenamento. Quindi se vogliamo rendere ancora più efficace il nostro allenamento Lungo/Lento possiamo integrare lentamente le energie consumate durante l'allenamento, preferendo non solo bevande ad alta concentrazione di zucchero con Indice Glicemico (velocità di assorbimento) elevato, ma anche un mix di grassi e un po' di proteine per ricostruire le fibre muscolari distrutte dal continuo impatto con l'asfalto.

Per l'**atleta professionista** (top runner) diventa più delicata la questione dell'integrazione alimentare, in quanto non è solo importante integrare, ma anche sapere come e quando integrare. I carichi di allenamento sono abbastanza elevati, sia come durata che come intensità, e soprattutto nei periodi di preparazione più importanti, come periodo specifico, e agonistico diventa quasi indispensabile integrarsi. L'obiettivo dei professionisti è quello di recuperare il più velocemente possibile per ripartire con l'allenamento (o gare) successivo/e con le dovute scorte energetiche e mentali.

### REGOLE PER UNA CORRETTA INTEGRAZIONE

Una volta evidenziata l'importanza o non dell'integrazione alimentare vediamo adesso alcune **regole generali per**

**L'utilizzo dei prodotti** che fanno parte dell' "integrazione alimentare". Premesso che non tutti i prodotti sono uguali, e soprattutto non tutte le aziende in commercio hanno uno staff tecnico/scientifico che sperimenta e analizza l'efficacia del prodotto prima di metterlo in commercio. La regola generale è **diffidate dei prodotti a poco prezzo che trovate sui banchi di qualsiasi negozio "non specializzato"**. Grazie all' esperienza e alle ricerche dell'azienda Enervit ([www.enervit.it](http://www.enervit.it)) , oggi si è in grado di suggerire il corretto utilizzo dei prodotti per alimentarsi correttamente prima, durante e dopo la pratica sportiva. Tali suggerimenti possono essere applicati nei diversi tipi di sport: endurance, fitness, forza e massa muscolare, sport di squadra ed individuali. Prenderemo in riferimento solo alcuni prodotti utili per l'attività di Endurance (Maratona). Negli sport di endurance (ciclismo, sci, il triathlon, maratona etc...) la perdita di energia non dipende solo dall'intensità dello sforzo ma anche dalla sua durata e dalle condizioni ambientali. E' meglio affrontare le varie situazioni con un'adeguata scorta di energia e di liquidi per prevenire gli **stati di fatica dovuti a carenza di acqua, sali e carboidrati**. Scelte opportune in fatto di integratori di energia e di liquidi consentiranno di mantenere più a lungo la freschezza atletica. Per esperienza personale, ritengo che il fattore fondamentale per portare a termine una gara di endurance (Maratona) senza accusare problemi di rendimento è una buona idratazione pre/durante la gara.

## L'INTEGRAZIONE IDRICO-SALINA

Nelle situazioni in cui si producono grandi quantità di sudore: particolare attenzione deve essere data all'equilibrio idrico-salino, soprattutto se l'atleta svolge un'intensa attività sportiva; a questo scopo, prima e durante gli allenamenti o le gare, possono essere utili degli integratori idrico-salini, meglio se isotonici o leggermente ipotonici. Per prima cosa, queste bevande devono provvedere al **reintegro dell'acqua**, poi a quello dei sali persi con la sudorazione e solo in terza battuta a quello dell'energia. Durante l'allenamento è importante che l'organismo si adatti a rifornirsi a piccoli sorsi, cercando di prevenire la sete.

## LA COMPOSIZIONE IDEALE

Le più recenti ricerche hanno confermato che la quantità ideale di zuccheri da aggiungere alla bevanda da prendersi durante il lavoro fisico deve essere di circa 30-40 grammi per litro (cioè una concentrazione del 3-4% e comunque al di sotto del 5%). In questo modo, la soluzione salino-energetica transita rapidamente dallo stomaco all'intestino, senza creare problemi gastrointestinali, e sottoporre l'organismo a un "furto di sangue" dai muscoli all'intestino.

## SCELTA DEGLI ZUCCHERI

Anche la scelta degli zuccheri è importante. E' molto adatto il fruttosio in quanto una soluzione che lo contiene supera rapidamente lo stomaco e inoltre, per entrare nella fibra muscolare non ha bisogno dell'insulina, il cui tasso nel sangue è sempre piuttosto basso mentre si svolge attività fisica di una certa intensità. Anche le **maltodestrine** sono ideali per il rifornimento di energia, in particolar modo se miscelate con il **fruttosio**. **Attenzione:** non esagerare con l'assunzione di fruttosio in quanto può creare problemi di "scosse intestinali" e costringervi durante l'allenamento o gara, a fermarsi per andare al bagno.

## SALI

Qualche anno fa molti sportivi usavano molto sale da cucina per arricchire le loro bevande. Oltre a provocare forti bruciori allo stomaco, il sale non aiuta a compensare o a prevenire le carenze, anzi, crea le premesse per uno squilibrio ancora maggiore. Nel sudore, del resto, c'è meno sodio che nel sangue e, di conseguenza, ingerendo poca acqua e tanto sodio, si dà all'organismo una grande quantità di una sostanza che ha già in eccesso e una piccola razione di ciò che gli manca. Secondo Costill, un autorevole fisiologo americano, non si devono superare i **40-50 milligrammi di sodio ogni 100 grammi di acqua**, mentre il potassio ed il magnesio devono essere presenti in quantità di 10-20 milligrammi ogni 100 grammi di acqua (concentrazione simile a quella del plasma).

## CONCLUSIONI

In conclusione, un podista deve sapere che la **bevanda ideale contiene pochi sali e pochi zuccheri**, per permettere un rapido svuotamento gastrico e un altrettanto rapido assorbimento intestinale dei nutrienti. L'insieme degli ingredienti (carboidrati e minerali) deve far sì che la concentrazione osmotica della bevanda sia uguale (isotonica) o, meglio, inferiore (ipotonica) a quella del plasma, che è di 280-300 mOsm/l (milliosmoli per litro, cioè il "metro" per misurare la concentrazione di una bevanda). Si deve notare che una bevanda concepita in modo da passare velocemente attraverso lo stomaco consente anche di evitare i fastidi che i liquidi provocano quando ristagnano in esso.

Vorrei ribadire ulteriormente il fatto che, prima di effettuare una "integrazione alimentare", è opportuno **alimentarsi in maniera equilibrata ed adeguata**, successivamente effettuare le **analisi del sangue** per verificare se ci sono delle carenze, come ferro o altre sostanze mediante il **mineralogramma** (analisi del capello) verificare se ci sono carenze o eccesso di minerali (sodio, potassio, e magnesio). Una volta verificato mediante queste analisi se ci sono stadi di "carenze eccessive" , è opportuno valutare se si ha bisogno di una integrazione, e soprattutto capire qual è il nostro obiettivo praticando la Corsa (?). Se pratichiamo la Corsa con l'obiettivo di STARBENE, basterà dosare gli allenamenti e alimentarsi bene per sopperire allo stress fisico. Se siamo amatori che abbiamo ambizioni cronometriche, valuteremo come gestire allenamenti, alimentazione e integrazione al meglio, senza eccessi ed esagerazioni, consapevoli del fatto che nessuna "sostanza e integrazione" ci permetterà di andare forte e veloci come i maratoneti "keniani". Il buon senso è alla base dei grandi obiettivi, e della pratica salutistica della corsa. Quindi BUONA CORSA e alimentiamoci come i nostri "nonni", poco di tutto, preferendo frutta, verdura, carne bianca, pesce a volontà e ogni tanto un buon bicchiere di vino rosso.

**A cura di Runningzen.it**