

INTEGRAZIONE ALIMENTARE PER IL PODISTA (parte 2^)

In un articolo avevo già parlato in generale dell'integrazione per il podista, abbiamo visto in se serviva o meno, e quali potevano essere eventuali prodotti utili per il podista. Adesso vediamo in maniera specifica una eventuale corretta, intelligente e completa integrazione. Analizzeremo tutti i costituenti che potrebbero servire al podista per recuperare meglio la fatica muscolare ed energetica, e fare in modo che l'organismo recuperi nel più breve tempo possibile. Prima di addentrarci nell'argomento specifico dell'integrazione, vediamo una premessa su come siamo costituiti e di quali nutrienti il nostro organismo avrebbe bisogno.

Premessa

Il nostro corpo si nutre di Carboidrati, Proteine, Grassi, Sali minerali e Vitamine. Ogni sostanza introdotta nel nostro organismo e metabolizzata sotto forma di cibo è un alimento. La distinzione che viene fatta riguardo ai principi alimentari è quella dei **macronutrienti** (carboidrati, proteine, grassi) e **micronutrienti** (vitamine e Sali minerali). Per i macronutrienti si può affermare che a seconda delle calorie che sviluppano bruciando, hanno un valore calorico e quindi un potere energetico più o meno elevato. Infatti, 1 grammo di grasso sviluppa 9kcal, mentre 1 grammo di proteine e carboidrati sviluppano 4 kcal. Mentre per quanto concerne i micronutrienti si tratta di nutrienti che non apportano energia e quindi calorie, ma la loro funzione è fondamentale per un corretto e completo funzionamento dell'organismo. Essi vengono definiti micronutrienti perché agiscono a dosi molto basse. Possiamo affermare che i *Carboidrati* e i *Grassi* hanno una funzione energetica e quindi il loro scopo è prevalentemente quello di fornire energia all'organismo; le *Proteine* hanno una funzione plastica e il loro scopo è quello di rigenerare e ricostruire i tessuti, muscoli, dopo lavoro fisico; i *Sali minerali* e le *Vitamine* hanno la funzione di regolare i processi del nostro organismo. Per fare in modo che il nostro organismo funzioni a "pieni giri" è fondamentale che non ci sia la carenza di nessuna sostanza indispensabile. Premesso che, abbiamo un'alimentazione equilibrata, consumiamo Carboidrati a basso indice glicemico (*esprime la velocità con cui i carboidrati arrivano nel sangue dopo essere stati assimilati*); Proteine ad alto valore biologico, come pesce in prevalenza, carne bianca, uova e prodotti di soia; Grassi **monoinsaturi**(con un solo doppio legame, come l'olio di oliva), **polinsaturi** (con due o più doppi legami, come l'olio di soia), limitando o eliminando i grassi saturi; assumendo anche molta frutta e verdura per assimilare Sali minerali, vitamine, fibre, vediamo quale integrazione potrebbe servire in casi di necessità, e come integrarsi.

Integrazione

L'integrazione nello sport aiuta a reintegrare ciò che un atleta perde durante l'attività fisica. Gli integratori hanno la loro utilità se vengono presi nei casi di *effettivo bisogno* o per evitare carenze in occasione di uno sforzo fisico o per favorire il recupero dopo un allenamento o una gara. Quindi non si può parlare di integrazione per il podista per tutto il periodo dell'anno, ma ci possono essere dei periodi più intensi della preparazione, o periodi di maggior stress, come l'estate, ove il caldo crea ulteriori disagi per il nostro organismo e non ci permette di allenarci al meglio e di recupero nel più breve tempo possibile.

Ci sono le *specifiche bevande* (quelle con i sali e i carboidrati); i *prodotti a base di carboidrati* (solidi, in polvere o liquidi); i *prodotti di natura proteica* (proteine concentrate; miscele di aminoacidi; specifici aminoacidi, come quelli a catena ramificata; piccole molecole azotate, come la creatina, la glutammina, la carnosina, la carnitina e così via); singole vitamine o singoli minerali, oppure miscele delle une o degli altri. Ci sono anche *prodotti specifici* che consentono di recuperare rapidamente dopo una gara o un allenamento e che contengono varie sostanze, ognuna delle quali aiuta il ripristino da un diverso punto di vista.

Integratori utili per chi corre

GLI INTEGRATORI ENERGETICI

Nel corso di allenamenti e di competizioni (Gare brevi, Mezze Maratone, Maratone) il dispendio energetico risulta elevato, per cui potrebbe essere necessario ricorrere a integratori specifici. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che durante l'attività sportiva sono efficaci integratori energetici con miscele di carboidrati, tra cui *fruttosio* e *maltodestrine*. Al termine dell'attività, bevande e barrette con carboidrati agevolano il recupero delle riserve energetiche muscolari. Dall'associazione di maltodestrine e fruttosio si ha un integratore energetico veramente efficace, in grado di fornire carburante sia di pronto impiego, sia da consumarsi nel tempo, anche per più di un'ora. Inoltre negli ultimi anni si è venuti a conoscenza di altri Carboidrati, "*Isomaltulosio*" e "*Trealosio*" che permettono una maggiore velocità di idratazione, maggior autonomia, miglior digeribilità e dolcezza moderata per il basso indice glicemico. Questa integrazione va fatta prima dell'attività e durante gli intervalli o le pause.

GLI INTEGRATORI SALINI

Nel corso di attività sportive prolungate (o durante periodi molto caldi), la sudorazione può essere abbondante e l'integrazione idrico salina da parte degli atleti è indispensabile per mantenere la piena efficienza. Le bevande ideali da assumere prima, durante e dopo lo sforzo fisico hanno precise caratteristiche che variano secondo la loro concentrazione. Quelle più adatte si definiscono *ipo, iso e ipertoniche*.

- **Bevande ipotoniche (prima della corsa):** Quando l'obiettivo è dissetarsi, occorre scegliere soluzioni studiate appositamente per reidratare. Le bevande di più rapida assimilazione durante l'esercizio fisico sono, in

generale, quelle con ridotto contenuto in carboidrati (meno del cinque per cento circa) e leggermente ipotoniche, cioè poco concentrate.

- **Bevande isotoniche o ipotoniche (durante la corsa):** Per il podista, il problema della perdita di elettroliti (sali minerali come sodio, potassio, magnesio, cloro) è importante se l'attività è condotta in un ambiente caldo e se viene ripetuta con una certa intensità durante la settimana, come avviene nelle fasi della preparazione. Per reintegrare ciò che si perde, risultano indispensabili adeguate frazioni di sali minerali, in particolare magnesio e potassio sotto forma di aspartati. Questi sali svolgono un ruolo anti-fatica, combattono l'esaurimento muscolare e la comparsa dei crampi.

Nb: *Le bevande ideali prima e durante il lavoro muscolare devono quindi essere poco concentrate meglio ipotoniche che isotoniche (molta acqua, sali, aspartati anti-crampi e una piccola quantità di energia), tenendo conto anche della loro temperatura (fresca e non fredda), per garantire all'organismo la migliore efficienza e non provocare disturbi gastro-intestinali.*

- **Bevande ipertoniche (dopo la corsa):** Dopo l'esercizio fisico è indicata acqua con aggiunta di sali e di energia, in questo caso la bibita può essere più concentrata, cioè isotonica o ipertonica (molto concentrate).

GLI INTEGRATORI PROTEICI

Le proteine risultano essenziali per le funzioni vitali del nostro corpo, e quindi rispetto ai sedentari, gli atleti hanno necessità maggiori di proteine e devono scegliere quelle di elevato valore biologico, che si trovano in alimenti di origine animale e forniscono gli aminoacidi necessari per sintetizzare nuove proteine. Per gli sportivi, se la normale alimentazione non copre i fabbisogni, sono utili integratori specifici. Il Fabbisogno Proteico dipende da diversi fattori: Tipo di sport; Frequenza allenamenti; Metabolismo soggetto; Dal sesso; Dalla massa muscolare; Dal grasso corporeo (diminuisce metabolismo); Un Soggetto sedentario avrà bisogno di un fabbisogno proteico pari a 0,8gr x kg peso corporeo; mentre per un soggetto attivo avrà bisogno di 1/2gr x kg peso. Per integrare c'è necessità di assumere "**aminoacidi ramificati**". Gli aminoacidi sono circa venti, dieci di questi non possono essere sintetizzati dall'organismo e, dunque, devono essere assunti con l'alimentazione; per questa ragione sono definiti aminoacidi essenziali. Essi sono: *lisina, triptofano, valina, istidina, leucina, isoleucina, fenilalanina, treonina, metionina, arginino*. Essi vengono utilizzati come produttori di energia; come supplemento anabolico (crescita); come supplemento anticatabolico (distruzione). Gli aminoacidi ramificati si possono assumere prima di una competizione di lunga durata e soprattutto dopo allenamenti intensi o gare. L'obiettivo è quello di riparare le fibre muscolari depauperate e distrutte dai tanti chilometri percorsi. Un aminoacido molto utilizzato per il recupero e non solo, è la glutammina fondamentale per:

- Il sistema immunitario
- La mucosa intestinale
- Utile nella prevenzione degli stati di sovrallenamento
- Aiuta tutti i tessuti in rapido accrescimento
- Assunto insieme ai carboidrati migliora il ripristino glicogeno

ALTRI INTEGRATORI UTILI PER LA SALUTE DEL PODISTA

OMEGA RX (olio di pesce) obiettivi:

- Fluidifica sangue
- Migliora capacità cardiovascolare
- Riduzione infiammazione cronica
- Incremento efficienza cerebrale
- Assunzione: 2.5 g di omega 3.

VITAMINA C

- Antiossidante
- Assunzione: 1gr al di granulare

Premesso che l'integrazione, come abbiamo già menzionato, deve essere utilizzata solo in caso di necessità, carenze, maggior fabbisogno durante i periodi intensi di preparazione, il mio consiglio è di utilizzare prodotti "non da banco", ma di aziende serie e che utilizzano le loro risorse economiche per far ricerca in campo dell'integrazione per gli sportivi. Un prodotto che potrei consigliare in alcuni momenti dell'anno, è R2 SPORT, il quale possiede in sé tutti le sostanze utili per il recupero: Carboidrati, Sali Minerali, Vitamine, Aminoacidi, Glutammina, Antiossidanti MCE.

Ricordate che *non c'è nessuna integrazione, o pozione magica per farci correre più veloce e più a lungo. Migliorare le proprie prestazioni, in allenamento e in gara, è un mix di allenamento mirato e intelligente, alimentazione equilibrata e corretta, relax ed eventuale integrazione mirata in caso di necessità.*