

Ginestri Massimo

Alimentazione e Sport
Parte 3

Alimentazione durante gli impegni sportivi

Le impostazioni della razione alimentare e della quota della dieta dipende molto dal tipo di impegno agonistico a cui si è sottoposti.

Le discipline che maggiormente risentono della preparazione dell'impegno dal punto di vista alimentare, sono in prevalenza impegni di lunga durata, dove è assolutamente necessario avere una quota di energia di riserva disponibile per la durata della gara o dell'evento, in modo da soddisfare tutte le esigenze metaboliche e ottenere il massimo del risultato ottenibile.

In discipline come il ciclismo, ciclismo su strada, maratona, corse campestri e similari, l'obiettivo che si prefigge con l'alimentazione, è quello di riuscire ad ottenere il massimo delle riserve di glicogeno epatico e muscolare da poter poi utilizzare come substrato energetico nel momento di massimo sforzo.

In tempi passati si prediligeva l'utilizzo della supercompensazione con un eccesso di glucidi, ben oltre anche i limiti di guardia per la salute dell'atleta stesso nel tempo, tale visione è stata riadattata e rivalutata considerando sì il carico glucidico, ma pensando ad un regime di compensazione maggiorato ma di una percentuale glucidica di poco superiore al normale, considerando in maniera più marcata i momenti in cui tale carico deve essere fatto.

Per riuscire ad raggiungere una concentrazione di glicogeno muscolare superiore alla media (circa 2,5 gr/100 gr. di tessuto muscolare) è sufficiente apportare un carico glucidico di un +10% circa nei 3 giorni che precedono l'evento di gara, considerando e valutando un allenamento con un carico di lavoro a bassa intensità e breve, in modo da consumare glicogeno ma non esaurirlo, spingendo il metabolismo a lavorare in supercompensazione e reintegrando le riserve con un quantitativo di glicogeno superiore a quello di partenza.

Quando parliamo di glucidi, intendiamo i carboidrati e sono principalmente carboidrati complessi: pane, pasta, fette biscottate, farinacei in genere, patate, e legumi (buon connubio di proteine e glucidi).

Spesso si vuol reinventare o travisare, considerando il carico glicemico come un modo per ingerire Fruttosio o Glucosio a cucchiainate. Niente di più sbagliato, perché l'eccesso di questi zuccheri nel sangue porta scompensi spesso sfavorevoli, sia in termini di salute temporanei o a lungo termine, sia di rendimento.

Prima dell'impegno sportivo pertanto, il pasto deve essere leggero, facilmente digeribile, ricco come abbiamo detto di carboidrati complessi, Sali minerali, vitamine e proteine, deve essere consumato dalle 3 alle 4 ore prima dell'evento, preferibilmente è utile prendere in considerazione l'assunzione di alimenti con un Indice Glicemico medio, non troppo elevato, in modo che il carico glicemico alto non provochi un picco di insulina, con un effetto controproducente limitante la prestazione.

Inoltre può e spesso deve essere considerato (soprattutto per quelle discipline la cui durata e sforzo nel tempo sono elevati) un piccolo pasto detto "razione di attesa" che mantenga un picco glicemico costante nell'atleta, evitando un abbassamento della glicemia, pensiamo anche al fatto non banale

che lo stress dell'attesa e la conseguente situazione di agitazione provocano consumo di zuccheri elevato.

La razione di attesa deve essere idrica (acqua o tè per esempio) e carboidrati complessi (p.e. biscotti) o al massimo una miscela di integratori a base di maltodestrine, in modo da avere una piccola quota di zuccheri in surplus da usare alla partenza, prima di cominciare a depauperare le scorte di glicogeno che si sono accumulate nei giorni precedenti la gara.

Insomma, bisogna cercare di dare la possibilità all'organismo di partire in quarta senza bruciare subito tutte le energie di riserva.

Durante le gare inoltre, soprattutto come già detto, per quelle discipline la cui durata è di gran lunga protratta nel tempo (ciclismo e maratona, p.e.) è quanto mai necessario l'integrazione di una razione detta procompetitiva o percompetitiva, nel senso che va consumato una o più razioni alimentari destinate a mantenere l'alta efficienza energetica, fornendo ulteriori energie disponibili per la competizione, in primis le soluzioni idriche che servono a mantenere altamente idratato l'organismo che durante gare di lunga durata e sforzo tende a perdere moltissimi liquidi per ovviare al surriscaldamento muscolare.

Per esempio le razioni di mini panini da 50 gr con prosciutto cotto da assumere ogni 60-90 minuti circa di gara, sono da prediligere rispetto ai semplici integratori anche grazie ad una maggiore palatabilità e costi contenuti.

Vanno bene anche barrette energetiche a hoc, con contenuto di carboidrati complessi e proteine, ma non sono "la bacchetta magica"...

Per idratarsi ed avere anche una buona scorta di zuccheri è possibile altresì utilizzare integratori a base di maltodestrine circa 30-60 gr ogni ora.

Per quanto riguarda l'idratazione è importante ricordare che l'elevata sudorazione durante l'attività sportiva di lunga durata porta ad un consistente depauperamento delle scorte idriche dell'organismo, che devono necessariamente essere reintegrate per poter mantenere integro il metabolismo nelle sue funzioni, basti pensare che l'eccesso di disidratazione porta ad un aumento della frequenza cardiaca e della temperatura corporea con un maggior dispendio energetico a parità di resa e con una diminuzione della capacità lavorativa diminuita del 20-30%.

Questo è determinato anche dalla consistente perdita di Sali minerali importanti per l'equilibrio osmotico intra ed extra cellulare, Sali minerali che intervengono in prima linea nello scambio metabolico e influenzando per esempio l'eccitabilità delle fibre nervose o la contrazione muscolare.

Per il reintegro idro-salino sono utilissimi gli integratori già pronti o in polvere da preparare in soluzione:

"valori di composizione generali consigliati"

- Magnesio (Mg) : 10- 100 pari a 0,25 -2,5 m Eq/l
- Calcio (Ca) : 50- 200 pari a 0,5 -2,5 m Eq/l
- Cloro (Cl) : 600-1000 pari a 17-29 m Eq/l
- Potassio (K) : 50- 250 pari a 1- 5 m Eq/l
- Sodio (Na) : 600-1000 mg/l pari a 26-43 m Eq/l

Requisito fondamentale degli integratori idrico-salini:

ipotonicità o isotonicità (250-300 mOsm) relativa ai valori del plasma."

Si omettono marche per evitare di fare pubblicità, ma ne esistono davvero di tutti i tipi e di tutti i gusti e per tutte le tasche.

L'importante è che prima dopo e durante la gara l'idratazione sia ottimale, perché è la base migliore da cui partire, senza pane si corre poco, ma senza acqua si resta fermi !!