

PREPARIAMOCI AD UN TRAIL IN QUOTA: ECCO ALCUNI CONSIGLI PER OTTIMIZZARE ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE

Quando si parla di trail, come per tutte le attività endurance, conoscere il proprio **fabbisogno calorico** nei periodi di allenamento/gara è utile per pianificare un corretto regime alimentare e per verificare l'eventuale necessità di assumere integratori. Chi non avesse mai stimato il proprio consumo calorico può utilizzare questo calcolatore che fornisce una buona approssimazione:

<http://www.pronutri.it/metabolismo.aspx>

ALIMENTAZIONE

Focalizziamoci sui macronutrienti, ovvero carboidrati, proteine e grassi.

CARBOIDRATI

L'assunzione di carboidrati è essenziale per l'attività fisica, infatti il glicogeno muscolare e gli zuccheri nel sangue sono la risorsa primaria di energia per la contrazione muscolare. Un'ottimale assunzione di carboidrati facilita il recupero e massimizza lo stoccaggio di glicogeno per l'allenamento successivo. L'assunzione giornaliera di carboidrati dovrebbe essere correlata alla frequenza, durata e intensità degli allenamenti :

Livello di attività fisica	g di carboidrati per kg di peso
30-60 min , 3-4 volte a settimana	3-5 g/kg
2-3 ore, 5-6 volte a settimana	5-8 g/kg
3-6 ore, 5-6 volte a settimana	8-10 g/kg

Le più comuni fonti di carboidrati sono la pasta, il riso ed il pane. In base all'indice glicemico, sarebbero da privilegiare, tra gli altri, fagioli secchi, asparagi, pomodori, albicocche, orzo e avena.

PROTEINE

Il fabbisogno proteico giornaliero è determinato dal livello di attività fisica ed aumenta all'aumentare di intensità e durata dell'allenamento

Livello attività fisica	g di proteine per kg di peso
Fitness generale	0,8-1 g/kg
Allenamenti moderatamente intensi	1,0-1,5 g/kg
Allenamenti intensi ad alto volume	1,5-2,0 g/kg

E' fondamentale consumare cibi contenenti proteine di alta qualità, aventi un buon profilo amminoacidico. Fonti privilegiate di proteine sono il pesce, le carni bianche, la ricotta, l'albume d'uovo. Gli integratori di proteine sono sicuri, economici e convenienti nel caso non si riesca a raggiungere il proprio fabbisogno proteico giornaliero tramite i soli cibi solidi.

GRASSI

Un consumo di lipidi adeguato è importante per la salute, per il mantenimento del bilancio energetico, per assicurare l'introduzione di acidi grassi essenziali e l'assimilazione di vitamine liposolubili e per ripristinare le scorte di trigliceridi intramuscolari.

Per un atleta i grassi dovrebbero rappresentare circa il 25-30% delle calorie giornaliere, volume che può arrivare fino al 50% nel caso di allenamenti molto intensi e ad alto volume (es. ironman).

Ottime fonti di grassi sono la frutta secca (mandorle, noci, arachidi), i pinoli, le olive, il salmone e l'olio extravergine di oliva.

INTEGRAZIONE

E' importante premettere che gli integratori per sportivi sono alimenti dietetici atti, per lo più, a fornire energia altamente biodisponibile e duratura al nostro organismo durante uno sforzo fisico. Si differenziano dagli alimenti in quanto riescono a fornire elevate quantità di energia concentrata in pochi grammi di prodotto. Sono inoltre digeribili molto velocemente. Gli integratori per lo sport sono tutti notificati al Ministero della Salute per garantire il consumatore sulle caratteristiche del prodotto ma non sono farmaci e non hanno quindi gli effetti collaterali tipici del farmaco.

E' altresì importante premettere che gli Integratori per lo Sport, se assunti correttamente, possono fornire un significativo vantaggio competitivo all'atleta ma non possono ovviare alla mancanza di allenamento o di riposo.

IDRATAZIONE (PRE e DURING)

L'idratazione è fondamentale, qualunque sia lo sport praticato: una diminuzione del 2% del peso corporeo dovuta alla sudorazione comporta un peggioramento della performance e rischi per la salute. Per reintegrare al meglio i liquidi persi durante l'attività sportiva si dovrebbero assumere bevande idrosaline contenenti sodio, potassio e magnesio. In mancanza assumere acqua. Per il podista, data l'oggettiva difficoltà ad idratarsi durante la competizione, è consigliabile assumere almeno 500 ml di bevande idrosaline con maltodestrine nell'ora precedente l'attività sportiva e, al termine, bere a piccoli sorsi una quantità di liquidi pari a 1,5 volte il peso perso.

INTEGRATORI DI CARBOIDRATI (DURING)

Sono costituiti per lo più da gel e da barrette energetiche. Durante allenamenti o gare di lunga durata si consiglia l'assunzione di circa 60 gr di carboidrati/ora. Per il podista i gel sono più pratici: ne esistono di diversi formati e composizioni, "veloci" o "lenti", alcuni arricchiti con elettroliti per bilanciare la perdita di sali minerali. E' consigliabile assumere i gel in prossimità dei punti ristoro, facendoli seguire da un sorso d'acqua.

RECUPERO

Al termine dello sforzo è utile assumere rapidamente (entro max 30 minuti dal termine della competizione) prodotti specifici per il recupero o, in alternativa, 30 gr di proteine del siero idrolizzate di alta qualità. Le proteine sono molto efficaci nel favorire la riparazione muscolare con conseguente diminuzione dell'affaticamento.

ALTRI INTEGRATORI UTILI AL PODISTA

Al podista che macina molti chilometri, per prevenire problemi alle articolazioni del ginocchio, può essere molto utile un integratore a base di glucosamina e condroitina. Il costo è irrisorio e i benefici sono evidenti.

Nelle gare di lunga durata (superiori alla mezza maratona) può anche essere utile assumere integratori a base di caffeina per alzare la soglia di vigilanza, diminuire la sensazione di affaticamento e favorire l'uso dei grassi a scopo energetico.

QUALCHE CONSIGLIO UTILE PER FINIRE

1. Nella settimana precedente una gara importante può essere utile diminuire, nei primi 3 gg, l'apporto di carboidrati (scarico), seguito da un aumento della quota stessa (carico) nei 3 gg successivi. In molti atleti questa tecnica si è dimostrata efficace a massimizzare le scorte di glicogeno dell'organismo.
2. Il pasto pre-gara, soprattutto se consumato a ridosso della partenza, dovrebbe essere leggero e contenere carboidrati a basso indice glicemico per evitare il picco insulinico e conseguente carenza di zuccheri.
3. Gli atleti soggetti a disturbi gastrointestinali dovrebbero limitare l'assunzione di cibi ricchi di fibra nei 3 gg precedenti la gara.
4. Il giorno della gara non utilizzare integratori o alimenti mai testati in allenamento. Meglio andare sul sicuro ed utilizzare prodotti dei quali si conosce l'effetto sul proprio organismo.

Per qualsiasi domanda su questo articolo scrivere a info@pronutri.it oppure utilizzare il forum : <https://www.pronutri.expert/domande>. Se volete incontrarci di persona, siete i benvenuti in Via Cattaneo 4 a Busto Arsizio.