

## Guida Nutrizionale per il Podista

(libera traduzione da SIS-Science in Sport)

Questa Guida Nutrizionale per il podista ha l'obiettivo di facilitare allenamenti, gara e recupero indipendentemente dalla distanza percorsa. Allenamento e Nutrizione sono elementi che richiedono seria attenzione per evitare che chilometri faticosamente accumulati vadano perduti a causa di una strategia nutrizionale sbagliata.

In particolare, la Nutrizione è cruciale quando si tratta non giusto di "sopravvivere" ai chilometri, ma di godersi la gara ed allenarsi senza fatica.



## ALLENAMENTO

### FATTORE CHIAVE: ALLENATI COME SE GAREGGIASSI !

Testare la strategia nutrizionale prima della gara è essenziale per le seguenti ragioni:

**Alimentazione Mattutina:** La colazione è uno dei pasti più importanti e deve garantirci di superare la linea di partenza "carichi" di nutrienti: è quindi essenziale assicurarsi di assumere alimenti che non creino problemi.

**Alimentazione Durante la Corsa:** alimentarsi mentre si corre è fondamentale, quindi occorre acquisire confidenza col consumo di liquidi e nutrienti mentre si mantiene il ritmo.

**Assunzione di Carboidrati:** visto che le riserve di glucosio nell'organismo si esauriscono dopo 90-120 minuti, è necessario assumere 60-90 gr. di carboidrati/ora durante esercizi prolungati (oltre i 90 minuti) per mantenere il rifornimento di carboidrati ai muscoli. Se non si è abituati ad assumere così tanti carboidrati durante lo sforzo è una buona idea fare un test e verificare cosa il proprio organismo riesce ad assimilare.

**Tasso di Sudorazione :** quanto si suda ci dirà quanti liquidi dobbiamo assumere. Obiettivo è non perdere più del 2-3% di massa corporea durante la corsa per mantenere l'idratazione ed essere pronti ad allenarsi il giorno successivo.

**DI SEGUITO UN ESEMPIO DI GUIDA NUTRIZIONALE PER L'ALLENAMENTO:**

	<b>Pre Allenamento</b>	<b>Durante la Corsa</b>	<b>Post Allenamento</b>
<b>Idratazione</b>	Non è semplice portare con se bevande liquide durante l'allenamento. Per assicurarci di essere completamente idratati occorre bere dai 500 ai 1000 ml di liquidi 4 ore prima della corsa ed assicurarci che le urine abbiano un colore chiaro. SIS consiglia GO Electrolyte o GO Hydro per aumentare la ritenzione dei fluidi.	Occorre evitare di perdere più del 2-3% di massa corporea a causa del sudore. Per evitarlo SIS consiglia di bere circa 500 ml/h in funzione anche della temperatura esterna. Durante le gare si incontrano i ristori ma non durante gli allenamenti. Per sessioni lunghe, organizzare percorsi che passino da casa o da fontanelle in modo da potersi reidratare. Consigliati SIS GO Hydro e/o SIS GO Electrolyte per reintegrare gli elettroliti persi col sudore.	Per un completo recupero in funzione di nuovi allenamenti, assicuriamoci di reintegrare il 150% dei liquidi persi con il sudore. Assicuriamoci anche di pesarci prima e dopo la corsa.
<b>Energia</b>	Alimentiamoci in base al lavoro programmato per le settimane di allenamento. Per sessioni brevi o a bassa intensità riduciamo l'assunzione di carboidrati. E' in ogni caso importante testare il piano alimentare per la gara durante le sessioni di allenamento più lunghe, in modo da adattare il nostro organismo. Come pre allenamento assumere uno snack a base di carboidrati 3-4 ore prima (es. cereali, pane e yogurt). Una barretta energetica 30 minuti prima di allenarsi massimizza le riserve di energia.	Per sessioni brevi il focus va posto su elettroliti ed assunzione di liquidi. Per sessioni più lunghe cerchiamo di assumere 60-90 gr/h di carboidrati. Questo equivale a 3 gel isotonici che possono essere assunti senza altri liquidi. L'allenamento serve anche a trovare la combinazione che meglio si adatta al nostro organismo.	Nel caso di sessioni di allenamento intense, riforniamoci con 1.2/gr/kg di carboidrati 30 minuti dopo aver terminato la corsa.
<b>Recupero</b>	Assicuriamoci di riposare bene tra le diverse sessioni di allenamento per favorire l'adattamento e di garantirci la stessa quantità di sonno tutte le notti. L'overtraining è un problema frequente tra i podisti di resistenza.	N/A	Il recupero post allenamento comincia nei 30 minuti dopo aver terminato la corsa. Utilizziamo integratori come SIS REGO Rapid Recovery per ricostruire le scorte di glicogeno/elettroliti e per "riparare" le fibre muscolari. Assicuriamoci che il pasto post allenamento sia bilanciato tra carboidrati, proteine e vegetali.



## GARA

### FATTORE CHIAVE 1: PREPARA UNA STRATEGIA; L'IMPORTANZA DI CARBOIDRATI

In nostri muscoli possono immagazzinare fino a 400-500 gr (o circa 2000 kcal) di Glicogeno da utilizzarsi come fonte di energia. Il Glicogeno è la principale risorsa energetica che verrà utilizzata durante la gara e viene accumulato mangiando carboidrati. Per assicurarsi che le riserve di Glicogeno siano cariche, con conseguente riduzione della fatica, possiamo incrementare l'assunzione di carboidrati nelle 48 ore precedenti la gara. A questo scopo aumentiamo l'assunzione di carboidrati durante i pasti, inserendo cibi come riso, patate, pasta e cereali. Tra i pasti inseriamo degli snack come barrette di cereali, frutta o bevande a base di carboidrati come SIS GO Electrolyte. L'assunzione ideale è di 8-10 gr di carboidrati per kg di peso al giorno.

Qui di seguito un esempio per un podista "tipo" di 70 kg, con un apporto di 3500 kcal e 600 gr di carboidrati, ottimo per il giorno prima della gara:

<b>Colazione</b>	3 tazzine di cereali con latte; 1 banana di taglia media; 250 ml succo di frutta
<b>Snack</b>	Muffin tostato con burro e marmellata
<b>Pranzo</b>	2 tazze di pasta integrale al pomodoro
<b>Snack</b>	1 banana taglia media; 1 tazzina di yogurt con miele
<b>Cena</b>	1 tazza di riso al pomodoro; 3 fette di pane
<b>Snack</b>	Muffin al mirtillo

### FATTORE CHIAVE 2: PRE GARA

**Colazione:** facciamo colazione 2-3 ore prima della gara, assumendo principalmente carboidrati, perché le scorte di Glicogeno epatico diminuiscono durante la notte. Non facciamo colazione troppo tardi perché questo potrebbe causare crampi allo stomaco nella prima parte della gara. Scegliamo alimenti ai quali siamo abituati: ad esempio toast, cereali e spremute.

**Idratazione:** L'idratazione prima della gara è fondamentale. L'obiettivo è bere 500-1000 ml di liquidi prima della partenza, idealmente 500 ml a colazione (2-3 ore prima) e 500ml all'approssimarsi della partenza. Si consiglia di non assumere soltanto acqua: SiS GO Electrolyte o SiS GO Hydro possono incrementare l'assorbimento e la ritenzione dei liquidi, così da limitare il numero degli stop per andare in bagno.

**Spuntino:** uno snack prima della gara è perfetto e ci consente di non esagerare con la colazione, evitando eventuali problemi di stomaco. Una barretta SiS GO Energy 30 minuti prima della partenza aiuta a massimizzare le riserve di energia.

### FATTORE CHIAVE 3: DURANTE LA GARA

**Per gare brevi,** inferiori ai 90 minuti, come una 10 km, focalizziamoci su idratazione e assunzione di elettroliti. Se in allenamento ci siamo abituati ad assumere Gel con caffeina, in caso di gare brevi il momento giusto per assumere il Gel è immediatamente prima della partenza, in modo da sentirne l'effetto durante la gara.

**Per gare lunghe,** superiori ai 90 minuti, come la maratona, focalizziamoci su idratazione ed assunzione di carboidrati. Il nostro organismo può assorbire dai 60 ai 90 gr di carboidrati/ora quindi, una volta stimato il tempo di gara, mettiamo assieme abbastanza nutrienti per arrivare alla fine. In questo caso il Gel con Caffeina dovrebbe essere assunto nella seconda metà della gara, in modo da agire anche sulla stanchezza mentale.

La tabella qui sotto fornisce un esempio di piano nutrizionale per la gara. E' ovviamente molto importante testare questo piano in allenamento e non introdurlo per la prima volta il giorno della gara.



## GARE BREVI (<90 MIN)

Giorno della gara	Durante la Gara
<b>Idratazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cerchiamo di non perdere più del 2-3% di peso corporeo assumendo circa 500 ml di liquidi/ora, in relazione al tasso di sudorazione e di temperatura e umidità.</li><li>• Utilizziamo bevande con elettroliti: SiS GO Hydro contiene esattamente 30 mmol/L (millimole per litro) di Sodio che aiuta a ritenere i fluidi.</li><li>• Alcune gare brevi potrebbero non avere punti di ristoro, quindi portiamo una borraccia alla cintola.</li><li>• Come contributo extra alla partenza assumiamo un Gel SiS GO Caffeine, che può incrementare concentrazione e resistenza.</li></ul>
<b>Energia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Restiamo focalizzati su idratazione e assunzione di elettroliti</li><li>• SiS GO Electrolyte può essere assunto anche durante gare brevi e contiene carboidrati utili ai fini energetici oltre a favorire l'assorbimento di elettroliti nell'organismo</li><li>• Un Gel Isotonico può essere assunto, se necessario, a metà gara, per ripristinare le riserve energetiche.</li></ul>

## GARE LUNGHE (>90 MIN)

Giorno della gara	Durante la Gara
<b>Idratazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cerchiamo di non perdere più del 2-3% di peso corporeo assumendo circa 500 ml di liquidi/ora, in relazione al tasso di sudorazione e di temperatura e umidità.</li><li>• Utilizziamo bevande con elettroliti: SiS GO Hydro contiene esattamente 30 mmol/L (millimole per litro) di Sodio che aiuta a ritenere i fluidi.</li></ul>
<b>Energia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Focalizziamoci su idratazione e assunzione di carboidrati.</li><li>• Dopo i primi 30 minuti di gara cerchiamo di assumere dai 60 ai 90 gr di carboidrati/ora. Questo attraverso gel o liquidi, in funzione delle preferenze individuali.</li><li>• Questo obiettivo si può raggiungere, ad esempio, con 3 SiS GO Isotonic Gel o con 1x500ml SiS GO Electrolyte e 1 Isotonic Gel</li><li>• Verso il termine della gara SiS consiglia di assumere 1 Gel Isotonico con Caffeine che può aumentare concentrazione e resistenza.</li><li>• I Gel Isotonici della SiS sono scelti da molti podisti per coprire distanze lunghe perché possono essere sistemati facilmente nel cinturone e non richiedono assunzione di acqua per essere digeriti.</li></ul>

## RECUPERO DOPO ALLENAMENTI/GARA



Dopo allenamenti o gare, sia lunghe che brevi, il nostro organismo si trova in uno stato di impoverimento; per ridurre la fatica, il rischio di infortuni e facilitare l'adattamento fisiologico è importante recuperare al meglio alimentandoci e concedendoci il giusto riposo. Ecco 3 punti chiave per massimizzare il recupero:

- **Integrazione:** la capacità dei nostri muscoli di assorbire ed immagazzinare nutrienti si accresce nei 30-60 minuti post esercizio: è quindi importante assumere carboidrati, proteine ed elettroliti in questo lasso di tempo. Il cibo "tradizionale" non è la migliore opzione in questo caso, sia per l'oggettiva difficoltà di avere a disposizione piatti completi nell'immediato post-esercizio, sia per i lunghi tempi di digestione. La proposta di SIS è REGO Rapid Recovery che fornisce all'organismo 23 gr di carboidrati, 20 gr di proteine e 1 gr di sodio che è esattamente ciò di cui il nostro corpo ha bisogno per attivare i processi di adattamento e recupero dopo gare o allenamenti.
- **Alimentazione:** dopo gare o allenamenti impegnativi, assumiamo entro 1 ora un pasto ricco di carboidrati. Questo pasto dovrebbe contenere anche qualche fonte proteica ed essere ricco di vegetali. Una buona regola è programmare sempre in anticipo pasti e snack post-esercizio per trarre vantaggio dei 30-60 minuti di "finestra anabolica". Se dobbiamo guidare per rientrare da una gara o ci alleniamo immediatamente dopo il lavoro, assicuriamoci di portare con noi gli alimenti appropriati. Anche in questo caso, avere nella borsa una dose di SIS REGO Rapid Recovery è un'ottima opzione.
- **Non dimentichiamoci le proteine prima di dormire:** il sonno è uno dei fattori più importanti per un recupero ottimale. Durante il sonno è importante che i muscoli ricevano proteine (aminoacidi) per sostenere il recupero. L'assunzione di 40 gr di SIS Overnight Protein prima di coricarci aiuta a garantire una costante fonte di aminoacidi ai muscoli durante il sonno. Se misceliamo le proteine con il latte (in alternativa all'acqua), forniremo al nostro organismo anche carboidrati per contribuire al ripristino delle scorte di Glicogeno.

### **Articoli di riferimento:**

Jeukendrup, A. (2014). A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 25-33.

Casa, D. J., DeMartini, J. K., Bergeron, M. F., Csillan, D., Eichner, E. R., Lopez, R. M. & Yeargin, S. W. (2015). National Athletic Trainers' Association position statement: exertional heat illnesses. *Journal of Athletic Training*, 50(9), 986-1000.

Baker, L. B., & Jeukendrup, A. E. (2014). Optimal composition of fluid-replacement beverages. *Comprehensive Physiology*, 4, 575-630

Impey, S. G., Hammond, K. M., Shepherd, S. O., Sharples, A. P., Stewart, C., Limb, M., ... & Close, G. L. (2016). Fuel for the work required: a practical approach to amalgamating train-low paradigms for endurance athletes. *Physiological reports*, 4(10), e12803.

Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of canada, and the american college of sports medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528.