

ALIMENTAZIONE A MISURA DI RUNNERS



Come noi runners sappiamo l'alimentazione è parte integrante dell'allenamento e quindi della preparazione atletica di chi corre. L'alimentazione per noi runners non ha solo lo scopo di fornire le energie indispensabili per correre, ma anche e soprattutto ha lo scopo di farci rendere al meglio nel momento in cui dobbiamo allenarci o gareggiare. Quasi sempre la riuscita di un buon allenamento e di un ottimo risultato in gara dipende dall'alimentazione consumata nelle ore precedenti. Per farsi di non avere problemi durante la corsa è necessario tener presente determinati accorgimenti:

- Orario di assunzione degli alimenti
- Quantità assunzione degli alimenti
- Qualità assunzione degli alimenti
- Allenamento che andiamo a svolgere
- Individualità intestinale

Per quanto concerne gli **orari di assunzione** degli alimenti è fondamentale che siano trascorse almeno 3 ore dall'ultimo pasto prima di andare a correre. E' ovvio che tutto dipende dalla propria capacità digestiva, da quello che mangiamo in termini di quantità e qualità degli alimenti. Una fettina di carne è meno digeribile di un pesce bollito. Una pasta in bianco con olio e parmigiano è più digeribile di un piatto di carbonara. Non so se ho reso l'idea. Comunque in linea di massima 3 ore sono sufficienti per digerire e andare a correre.

Come abbiamo già menzionato sopra la **quantità degli alimenti** è anch'essa importante, limitarsi al massimo nelle ore precedenti all'allenamento è fondamentale. Se ad esempio ci alleniamo all'ora di pranzo e facciamo lo spuntino intorno alle 11.00 è preferibile fare una buona colazione la mattina aumentando la quota calorica, e limitandosi ad uno spuntino leggero in tarda mattinata, come un frutto (mela, pera), oppure un panino integrale con tacchino.

La **qualità degli alimenti** è un fattore che non dobbiamo trascurare per nessun motivo al mondo, sia come aspetto prestativo e soprattutto dal punto di vista del benessere generale. Mangiare sempre pasta non è la stessa cosa che alternare o abbinare, sia pasta che verdura. Mangiare tonno in scatola o mangiare tonno fresco comperato dalla pescheria è tutt'altra storia dal punto di vista nutrizionale. Mangiare prima dell'allenamento sempre cibi "asciutti" (pane, brioche, piadine) non è il massimo dal punto di vista energetico e della qualità degli alimenti. Preferire in ogni modo sempre alimenti che contengono una buona quota di vitamine, Sali minerali, carboidrati, proteine nobili e grassi buoni monoinsaturi.

L'alimentazione deve essere anche scelta **in base all'allenamento** o gara che andiamo a svolgere. Chiunque ha vissuto contrazioni eccessive dello stomaco, o del fegato durante la corsa veloce o gara breve in quanto l'intensità è abbastanza elevata. Mentre abbia avvertito un senso di "vuoto allo stomaco" negli allenamenti lunghi e lenti, o durante la Maratona. Quindi se dobbiamo correre allenamenti veloci è opportuno effettuare un'alimentazione più leggera possibile con alimenti di facile digeribilità e con un indice glicemico anche più elevato per fornire subito energia. Mentre quando si svolge un allenamento lungo lento ove l'intensità è

moderata e i tempi di allenamento sono lunghi è preferibile utilizzare alimenti a basso indice glicemico e anche aumentando di poco la quantità.

Un aspetto che molti runners non considerano o fanno finta di non valutare è **individualità intestinale**, cioè la capacità più o meno lenta o veloce di digerire tutto quello che mangiamo. Ci sono soggetti che hanno un intestino pigro, e che quindi qualsiasi cosa mangiano la digeriscono con molta lentezza. Tutto ciò non fa altro che rallentare la digestione, mangiare di meno e lentamente gli permetterà di non accusare ulteriori disagi in allenamento o gara. Non possiamo mangiare tutto quello che assumono i nostri amici di allenamento, dobbiamo tener presente delle nostre caratteristiche digestive individuali.

Come rimediare ai problemi alimentari ?

- **Provare diverse soluzioni:** alternare gli alimenti e verificare come reagisce l'organismo è fondamentale, per analizzare i sintomi durante la corsa è indispensabile utilizzare un diario alimentare per scrivere tutto quello che abbiamo percepito prima, durante e dopo allenamento dal punto di vista energetico e digestivo;
- **Utilizzare prodotti per lo sport:** molte volte sono consapevoli del fatto che non ci si può alimentare con solo barrette energetiche, pur equilibrate che siano dal punto di vista nutrizionale (come quelle della dieta a zona), ma per noi sportivi diventano un alimento utile e redditizio visto che molte (non tutte) sono concepite con l'intento di dare energia immediata o prolungata, e al tempo stesso con dei tempi digestivi limitati. Ogni tanto provate le barrette qualche ora prima di andare a correre per verificare come reagisce il vostro organismo.
- **Giusta miscela per allenamenti differenti:** come abbiamo accennato precedentemente è opportuno mangiare prevalentemente carboidrati ad alta digeribilità e che forniscono energia quasi immediata per allenamenti veloci e intensi, mentre è bene alimentarsi in maniera più completa e regolare inserendo anche proteine e grassi, prima di allenamenti lunghi e lenti, visto la durata e intensità degli allenamenti e gare di lunga distanza.
- **Dopo allenamento o gara:** dopo allenamento o gara vige la stessa regola di fornire energia immediata che transiti il più velocemente possibile dall'intestino e riesca a ripristinare le perdite, sia in termini energetici e sia in termini di elettroliti. Quindi la cosa migliore è prediligere subito dopo attività fisica bevande energetiche che contengano un mix di carboidrati, aminoacidi, Sali minerali, antiossidanti. Poi man mano che trascorrono le ore si può pensare a ingerire alimenti di facile digeribilità e con quantità moderate per non affaticare ulteriormente l'intestino.

Vediamo come possiamo gestire l'alimentazione in una giornata ove effettuiamo allenamento e in una giornata senza allenamento!

Alimentazione giorno senza allenamento

Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
ore 7.30	ore 11.00	Ore 13.30	ore 17.30	ore 20.30
Latte e cereali	mela o pera	Verdura	Panino integrale	Petto di pollo
fette biscottate miele	yogurt	frutta fresca	con bresaola	insalata mista
frutta secca		pesce bollito		frutta secca

Alimentazione giorno con allenamento

Colazione	Spuntino	Allenamento	Reintegro post allen	Pranzo	Cena
ore 7.30	ore 11.00	13.30	ore 15.00	ore 16.00	ore 20.00
Latte e cereali	mela o pera	Allenamento	Bevanda energetica	Pasta integrale	Verdura
fette biscottate miele	petto di tacchino	1h15' aerobico	con carboidrati	pesce bollito	pollo al forno
frutta fresca e secca	succo di frutta		aminoacidi , Sali minerali	frutta fresca	con patate

Come si può verificare dalle due giornate tipo dal punto di vista alimentare quello che cambia è la quantità e la tipologia degli alimenti e la gestione degli alimenti in base all'orario previsto dell'allenamento. Nel giorno in cui non ci si allena si può tranquillamente preferire alimenti a basso indice glicemico, come la verdura e la frutta, e abbinando sempre fonti proteiche e grassi monoinsaturi. Mentre nei giorni di allenamento si può aumentare la quota carboidrati a colazione, e allo spuntino prima dell'allenamento, e inserire la pasta dopo allenamento, oltre che inserire integrazione alimentare post allenamento con bevanda ideale per il recupero. Mentre la sera a cena si può tranquillamente ipotizzare la stessa alimentazione con verdura , fonte proteica e grassi monoinsaturi! Il consiglio è di avere un'alimentazione più sbilanciata sui carboidrati nei giorni di allenamento o gara, e di limitarsi a mangiare alimenti a basso indice glicemico nei giorni in cui non ci si allena. Provatelo durante una settimana tipo e prendete appunti su come vi sentite nelle giornate per capire quale potrebbe essere il vostro mix alimentare ideale, sia nei giorni di riposo e sia nei giorni degli allenamenti.

Buona corsa!