

Organizza i tuoi pasti con la corsa

L'alimentazione per noi runners è un aspetto fondamentale e non possiamo prescindere da alcune regole di base per poterla sfruttare al meglio durante i nostri allenamenti. Abbiamo visto in diverse occasioni quali sia la gestione ottimale di una alimentazione equilibrata e salutare evitando sbalzi di glicemia e cali energetici. In questo articolo cercheremo di capire *“come possiamo organizzare i nostri pasti? e cosa mangiare prima di ogni allenamento”!* Le abitudini di ognuno di noi a riguardo degli orari in cui ci alleniamo sono differenti, per tale motivo si necessita di fare attenzione a quello che consumiamo in ogni pasto prima dell'allenamento. E' da premettere che l'alimentazione deve comprendere sempre una giusta quota di carboidrati, proteine e grassi, e deve fornire le giuste energie senza appesantire l'organismo prima dell'allenamento, ma in alcuni casi è opportuno apportare delle modifiche.

Di quale abitudine sei?

Le possibilità per allenarsi sostanzialmente possono essere classificate in 3 grandi categorie di podista :

1. **podista mattiniero:** un podista che ha la voglia e la possibilità di allenarsi a prima mattina , ancor prima di iniziare la giornata di lavoro, ama correre col silenzio della strada e sicuramente non ha difficoltà ad essere carico di energia dalle prime ore della giornata . L'allenamento è gestito più o meno in un orario che oscilla dalle 5.30 alle 7.30, e diventa un momento per ricaricarsi di energie positive prima della giornata di lavoro. In questo caso è possibile organizzare l'alimentazione come segue!

Alimentazione per il podista Mattiniero

Obiettivo: di questa gestione alimentare è quello di sfruttare al meglio come combustibile gli acidi grassi per produrre energie durante l'allenamento, tutto ciò per via della carenza di zuccheri presenti nell'organismo. Inoltre, diventa fondamentale ricostruire il glicogeno muscolare depauperato nella seduta di allenamento con i pasti successivi e mantenere sempre un equilibrio glicemico nell'arco dell'intera giornata con una alimentazione “tipo Zona”. Vivamente consigliato questo genere di approccio corsa & alimentazione per chi ha necessità di dimagrire , e per chi si allena per le lunghe distanze.

2. **podista “solare” o diesel :** colui che la mattina ha difficoltà a svegliarsi (e carburare) presto e andare a correre sfruttando al massimo le proprie energie , preferisce correre con la luce del sole e nella pausa pranzo, sfruttandola al meglio organizzandosi le ore restanti della giornata per il lavoro e impegni famigliari. In questo caso la gestione dell'alimentazione diventa leggermente più complessa, ma non impossibile, in quanto i pasti prima dell'allenamento devono rispettare delle caratteristiche di base: digeribilità e fornire energia evitando stati di ipoglicemia, sia per carenza di carboidrati e sia per eccesso di carboidrati.

Alimentazione per il podista “diesel” (allenamento previsto pausa pranzo)

Obiettivo : per questo genere di podista la pausa pranzo è un motivo per staccare la spina dalla routine lavorativa per rilassarsi durante la corsa , unico neo per qualsiasi intoppo al lavoro e impegni posticipati, si potrebbe incorrere nell'inconveniente di saltare l'allenamento o ridimensionarlo come tempo e intensità la seduta. Preferibile organizzare la giornata in base agli impegni e avere il tempo a sufficienza per allenarsi e alimentarsi subito dopo per evitare di avere cali di energia nelle ore successive.

3. **podista serale e iper impegnato:** il podista professionista , colui che ha la giornata piena fino all'osso, inizia “a correre “ a lavoro la mattina presto e termina nel tardo pomeriggio, o ancor peggio in serata. Deve fare in modo che l'alimentazione sia veramente organizzata al meglio per evitare cali energetici durante l'arco della giornata e trovarsi prima dell'allenamento stanco, con il risultato di non rendere al meglio durante la seduta.

Alimentazione per il podista “serale”

Obiettivo: visto e considerato che l'allenamento è inserito alla fine della giornata di lavorativa, dalle 18.30 alle 20.30 circa, è auspicabile alimentarsi in maniera tale che non si hanno cali glicemici durante l'arco della giornata, quindi è preferibile assumere pasti più frequenti cercando di consumare sempre alimenti a basso indice glicemico, o comunque bilanciare i carboidrati con l'assunzione di proteine e grassi nella giusta quantità. Lo spuntino pre allenamento deve servire per mantenere a livelli accettabili la glicemia, e potersi allenare al meglio. Mentre la cena post allenamento deve avere come scopo , quello di fornire la giusta quota di carboidrati per ripristinare le riserve di glicogeno, e al tempo stesso non affaticare apparato digerente che potrebbe creare disagi durante la notte.

Tutte queste combinazioni è preferibile testarli su se stessi per verificare la giusta efficacia per ogni esigenza personale , sia per quanto concerne la tipologia degli alimenti, e sia per la quantità e l'abbinamento ideale per la propria digestione. Se qualcuno ha difficoltà a digerire carboidrati, proteine e grassi nello stesso pasto, dovrebbe fare in modo di alleggerire le quantità ,ma cercando comunque di assumere i tre macronutrienti. E' preferibile utilizzare sempre e comunque alimenti di facile digeribilità nell'arco della giornata, soprattutto nelle giornate in cui è previsto allenamento o gare. Non far passare mai più di 5ore senza aver mangiato quanto è previsto un allenamento impegnativo durante l'arco della giornata, differenze è il caso in cui ci si allena la mattina presto e quindi ci si va ad allenare comunque con una situazione favorevole di riposo notturno, e quindi meno consumo energetico rispetto alle attività svolte nell'arco della giornata di lavoro.

Di seguito potete prendere visione dei tre schemi alimentari idonei per le diverse categorie di podista [>>>](#).
[scarica schema alimentare](#)

Buona corsa



di Ignazio Antonacci

A cura di RunningZen.it

ignazioantonacci@runningzen.it