

PRESERVARE LA MASSA MUSCOLARE PER CHI CORRE

La massa muscolare per gli sportivi, e quindi anche per chi corre è un elemento importante da preservare col passare del tempo, l'età, l'allenamento intenso aerobico, una errata alimentazione può portare a un decadimento della percentuale della massa muscolare. La nostra composizione corporea è costituita dalla massa magra (muscoli), dalla massa grassa (tessuto adiposo), dai liquidi intra ed extra cellulari. Il test idoneo per conoscere la propria composizione corporea è il BIA (Impedenziometria) (vedi articolo). Una volta che ognuno di noi si è sottoposto alla valutazione della composizione corporea è sa precisamente qual è il suo peso, la percentuale di massa muscolare e la percentuale di grasso corporeo, può capire come potersi allenare e alimentare al meglio. Vediamo prima cosa di definire meglio il macronutriente fondamentale che permette alla massa muscolare di crescere e di mantenersi su valori accettabili per la costituzione di ognuno.

LE PROTEINE

Le proteine sono costituiti da carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto, in alcuni casi sono presenti zolfo, fosforo e ferro. Ciascuna proteina è rappresentata da elementi più semplici, che vanno sotto il nome di **Amminoacidi**, e sono in numero di 20. Con l'alimentazione sono assunte diverse proteine, composte da diversi pool di amminoacidi. Gli aminoacidi ottenuti dalla digestione delle proteine, sono poi utilizzate dall'organismo per le diverse funzioni. All'interno del corpo le proteine svolgono diverse funzioni:

- promuovono la sintesi, la riparazione e l'accrescimento tissutale (**funzione plastica**),
- controllano processi di natura biochimica per mezzo di enzimi e ormoni di natura proteica (**funzione regolatrice**),
- veicolano gas e nutrienti nel torrente ematico (**funzione di trasporto**),
- rivestono il ruolo di immunoglobuline e di strutture cheratizzate (**funzione di difesa e protezione**),
- possono entrare a far parte nei processi di liberazione di energia (**funzione energetica**).

Dei 20 aminoacidi evidenziati, 8 vengono detti essenziali, perché non sono sintetizzati dall'uomo partendo da altri elementi, e devono essere assunti per forza mediante l'alimentazione. Gli **aminoacidi essenziali** sono i seguenti:

- Leucina
- Valina
- Isoleucina
- Lisina
- Metionina
- Triptofano
- Fenilalanina
- Treonina

Una mancata assunzione per lunghi periodi degli aminoacidi essenziali possono condurre l'organismo ad alterazioni di una certa entità. In virtù della bilanciata presenza degli aminoacidi essenziali una proteina può essere definita "**nobile**", in caso contrario viene

definita **incompleta**. Inoltre, la qualità della proteina può essere valutata mediante il suo **valore biologico**. Il valore biologico rappresenta la quantità di proteina sintetizzata dall'uomo, partendo da 100gr di proteine assunte. Al primo posto troviamo l'uovo di gallina intero, che si aggira intorno al valore 98/100. Le proteine con alto valore biologico sono quelle del mondo animale, mentre le proteine del mondo vegetale hanno un valore biologico basso. Per individui adulti l'assunzione media raccomandata di proteine è di circa 0,7/0,8 grammi per kg di massa corporea. Tale parametro tende ad aumentare per chi fa sport con costanza e impegno. In questi soggetti il fabbisogno *aumenta e oscilla da 1gr / 1,2gr /kg di peso corporeo per gli sport di resistenza, arrivando a 3gr/kg di peso corporeo per i Body Building professionisti.*

Pertanto il fabbisogno proteico dipende da numerosi fattori:

- Tipo di sport
- Frequenza e intensità allenamenti
- Dal metabolismo del singolo atleta
- Dal sesso (le donne hanno fabbisogno inferiore)
- Dalla massa muscolare attiva (aumenta il metabolismo)
- Dal grasso corporeo (diminuisce il metabolismo)

IMPORTANZA DELLA MASSA MUSCOLARE

Tenendo presente che l'eccesso di massa muscolare è deleterio per chi corre, soprattutto per chi partecipa a Maratone e gare di lunga distanza, è da sottolineare che la massa muscolare è un ottimo mezzo per aumentare il metabolismo basale. Quindi significa che un corpo con maggior massa muscolare consuma maggiormente a riposo rispetto a un corpo che presenta maggior grasso corporeo e meno massa muscolare. Quindi considerando che stiamo sempre nei limiti della percentuale di massa magra per le caratteristiche individuali, i metodi per preservare la massa muscolare sono:

- **Potenziamento adeguato per tutto l'anno**
- **Alimentazione equilibrata con assunzione della quota proteica giornaliera**

Per quanto concerne **l'allenamento** adeguato è preferibile non abbandonare completamente il potenziamento, che può essere svolto sia a corpo libero, sia con sovraccarichi funzionali in palestra, sia mediante le salite. Un corpo tonico e ben proporzionato sicuramente ha un ottimo rendimento nel momento in cui si corre. Quindi oltre a correre è consigliato inserire allenamento di potenziamento almeno una/due volte a settimana, soprattutto per chi è deficitario di questa qualità fisica. Si può benissimo mantenere una certa quantità di lavoro muscolare durante tutto l'anno, cercando di diversificarlo e intensificarlo in base al periodo di preparazione.

Per quanto concerne invece l'aspetto **alimentazione** è auspicabile avere un giusto apporto proteico in ogni pasto, quindi avere un'alimentazione equilibrata, e non sbilanciata troppo sui carboidrati e carente di proteine. Quindi il consiglio è sempre il solito, quello di introdurre in ogni pasto fonti proteiche di ottima scelta, come potrebbe essere l'introduzione di alimenti salati a colazione come fonte proteica. La difficoltà maggiore che si potrebbe avere nell'assunzione delle fonti proteiche a colazione è soprattutto dovuta al fatto che se qualcuno ha una intolleranza al latte e quindi non può bere latte e derivati

(yogurt e formaggio), e non piace mangiare alimenti proteici salati a colazione, non saprebbe come fare, se non ingerire fonti proteiche vegetali (soia , bevande alla soia). Comunque l'alimentazione più equilibrata e che permetta di preservare una buona percentuale di massa muscolare è sicuramente quella che si basa sui concetti della Dieta a Zona, ove in ogni pasto si devono assumere tutti e tre i macronutrienti nelle giuste quantità e percentuali (carboidrati, proteine e grassi). Qui di seguito presento un esempio di giornata tipo dal punto di vista alimentare per preservare e migliorare la propria massa muscolare, oltre a inserire delle variabili su alimenti proteici.

Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
Cereali	Yogurt	Verdura	Panino Integrale	Salmone alla griglia
Latte soia	Mela	Petto di pollo	Petto di tacchino	Insalata
Fette biscottate		Insalata		Arancia
Marmellata		Pera		Mandorle
Bresaola		Noci		
Noci				

Varianti di fonti proteiche :

- Uova (albume prevalentemente)
- Salmone affumicato
- Sgombro
- Tonno
- Legumi vari
- Tofu (formaggio di soia)
- Germogli di soia e prodotti di soia in generale
- Prosciutto cotto
- Formaggio fresco
- Parmigiano

Come si può notare le possibilità di assumere una giusta quota di proteine in ogni pasto c'è, tutto sta nel dover modificare un po' le abitudini per chi non riesci a mangiare fonti proteiche salate a prima mattina a colazione. Il mio consiglio è di pensare di abbinare la fonte proteica a grissini o panini (50-60gr) in modo tale da stemperare eventuale forte sapore delle proteine salate. In questo modo la nostra alimentazione sarà più completa e ci preserverà da una catabolismo della massa muscolare che può avvenire regolarmente quando si effettuano allenamenti lunghi e intensi per preparare la maratona o gare di lunga distanza. Chiunque ha vissuto quei momenti di preparazione ove il viso era scarno, il corpo privo di muscolatura e di tonicità, lo si percepisce "svuotato" delle proprie

caratteristiche atletiche, quindi privo di muscoli e di proteine che li costituiscono. Se rispettiamo quanto detto difficilmente si avrà necessità di integrare con prodotti extra alimentazione (integrazione sportiva a base di proteine).

Buona corsa