

L'alimentazione per la pratica sportiva

Un problema particolare in ambito sportivo è rappresentato dalla distribuzione dei pasti in relazione allo svolgimento dell'allenamento e dall'alimentazione in vista della gara, cioè nei giorni precedenti, durante e anche dopo la competizione.

Nel **corso dell'allenamento** si devono seguire le regole generali dell'alimentazione, effettuando pasti frequenti e di volume non eccessivo, suddividendo, inoltre, la quota energetica in cinque pasti (tre principali e due spuntini): ciò consente sia di non sovraccaricare eccessivamente l'apparato digerente con pasti troppo abbondanti, sia di fornire costantemente all'organismo un apporto di energia adeguato. Naturalmente, i singoli pasti devono essere adattati in senso qualitativo e quantitativo agli impegni della giornata. I pasti completi (primo, secondo, contorno, frutta e/o dessert) devono essere consumati almeno tre ore prima dell'inizio dell'attività sportiva. Questo intervallo di tempo può ridursi a due ore se nel pasto prevalgono i glucidi complessi accompagnati da verdure, olio, frutta e, eventualmente, un dolce da forno non farcito. Subito dopo l'allenamento è opportuno proseguire il piano di reidratazione provvedendo anche al recupero



Dopo l'allenamento, è bene consumare bevande zuccherate, alimenti ricchi di zuccheri semplici e frutta fresca, per contribuire alla reidratazione e al ripristino delle scorte di glicogeno muscolare.

delle scorte di glicogeno muscolare consumato. A tale scopo, è sufficiente introdurre bevande zuccherate, frutta fresca e altri alimenti ricchi di zuccheri semplici nei primi 30 minuti dopo l'allenamento, quando la risintesi di glicogeno è massima, proseguendo nelle ore successive con ulteriori apporti di glucidi.

Un problema particolare in ambito sportivo è rappresentato dalla distribuzione dei pasti in relazione allo svolgimento dell'allenamento e dall'alimentazione in vista della gara, cioè nei giorni precedenti, durante e anche dopo la competizione.

Nel **corso dell'allenamento** si devono seguire le regole generali dell'alimentazione, effettuando pasti frequenti e di volume non eccessivo, suddividendo, inoltre, la quota energetica in cinque pasti (tre principali e due spuntini): ciò consente sia di non sovraccaricare eccessivamente l'apparato digerente con pasti troppo abbondanti, sia di fornire costantemente all'organismo un apporto di energia adeguato. Naturalmente, i singoli pasti devono essere adattati in senso qualitativo e quantitativo agli impegni della giornata. I pasti completi (primo, secondo, contorno, frutta e/o dessert) devono essere consumati almeno tre ore prima dell'inizio dell'attività sportiva. Questo intervallo di tempo può ridursi a due ore se nel pasto prevalgono i glucidi complessi accompagnati da verdure, olio, frutta e, eventualmente, un dolce da forno non farcito. Subito dopo l'allenamento è opportuno proseguire il piano di reidratazione provvedendo anche al recupero delle scorte di glicogeno muscolare consumato. A tale scopo, è sufficiente introdurre bevande zuccherate, frutta fresca e altri alimenti ricchi di zuccheri semplici nei primi 30 minuti dopo l'al-

lenamento, quando la risintesi di glicogeno è massima, proseguendo nelle ore successive con ulteriori apporti di glucidi.

Prima della gara la preparazione nutrizionale degli atleti si propone di:

- mettere l'atleta nelle migliori condizioni di idratazione;
- costituire riserve adeguate di glicogeno muscolare ed epatico;
- prevenire l'ipoglicemia;
- evitare le condizioni di disagio gastrointestinale legate all'assunzione di alimenti.

Nelle discipline di lunga durata (superiore a 60 minuti) la preparazione nutrizionale è un fattore di assoluta importanza, in grado di condizionare la prestazione atletica, poiché è in rapporto alla possibilità di ottimizzare la disponibilità di glicogeno per sostenere le richieste energetiche dei muscoli impegnati in tutta la gara. Facendo riferimento ad attività come, per esempio, la maratona, il ciclismo su strada e lo sci di fondo, ci si prefigge l'obiettivo di aumentare il più possibile la concentrazione muscolare ed epatica di glicogeno, fornendo agli atleti elevati apporti glucidici.

In un atleta ben allenato, per ottenere un incremento della concentrazione muscolare di glicogeno, è sufficiente aumentare l'apporto glucidico giornaliero fino al 70% nei tre giorni precedenti l'impegno agonistico, prevedendo contemporaneamente allenamenti brevi e a bassa intensità.

In questi regimi nutrizionali, la maggior parte dell'apporto di glucidi deve essere realizzato con glucidi complessi, mentre gli zuccheri semplici devono costituire una frazione percentuale relativamente modesta (20%) del fabbisogno energetico totale. Anche negli impegni di elevata intensità e breve durata, la prestazione potrebbe migliorare aumentando l'apporto di glucidi e, viceversa, peggiorare se l'apporto fosse inadeguato; inoltre, la dieta iperglucidica avrebbe effetti benefici anche in attività a prevalente metabolismo anaerobico. Se il programma nutrizionale è stato seguito correttamente nei giorni precedenti la gara, non vi dovrebbe essere necessità di un pasto iperglucidico precompetitivo, soprattutto nel caso in cui si svolga un impegno atletico non superiore ai 40 minuti di attività intensa. Se l'impegno agonistico è di durata maggiore, vi è, invece, la necessità di un pasto precompetitivo ricco di glucidi. In ogni caso, il pasto pre-gara, iperglucidico o meno, deve essere:

- di facile digeribilità;
- non molto abbondante;
- povero di fibra per non rallentare lo svuotamento gastrico;



Per chi pratica lo sci di fondo a livello agonistico, è importante che la preparazione nutrizionale preveda di aumentare il più possibile il glicogeno muscolare ed epatico, mediante elevati apporti glucidici.

- consumato non meno di 3-4 ore prima della gara, così da consentire la completa digestione e la normalizzazione dei picchi glicemici nonché della risposta insulinica.

A questo proposito, è bene rammentare che devono essere preferiti alimenti completi ad alto tenore di amidi.

Per ovviare al rischio di ipoglicemia, con l'aumentata demolizione di glicogeno a livello muscolare nei primi 30-60 minuti di gara, è consigliabile fornire agli atleti una **razione d'attesa** idrica



e glucidica fino a non oltre 30-40 minuti dall'inizio della gara stessa, anche per smorzare lo stress psichico e favorire il mantenimento di livelli costanti di glicemia. La componente liquida, infatti, previene e corregge la disidratazione, mentre i glucidi forniscono una quota ulteriore di energia di pronto impiego, facendo risparmiare il glicogeno muscolare, così faticosamente accumulato in precedenza. Si consiglia, inoltre, il consumo di 400-600 ml di una bevanda contenente il 5-8% di zuccheri (maltodestrine).

Nel **corso dell'attività agonistica**, l'alimentazione è necessaria nel caso si pratichino discipline di lunga durata, con l'esigenza per l'atleta di rifornirsi di liquidi e cibi solidi, come accade durante la maratona e nel ciclismo su strada ma anche in quelle attività come scherma, sport di combattimento, pesistica, sport di squadra, concorsi di atletica leggera. Inoltre, vi è la necessità di fronteggiare la disidratazione e il possibile insorgere della fame, oltre che di favorire la ricarica energetica dei muscoli impegnati e di prevenire la deplezione del glicogeno muscolare, ritardando l'insorgenza della fatica. La razione percompetitiva solida, da consumare a intervalli regolari, deve essere suddivisa in porzioni non superiori a 50 g, contenenti prevalentemente glucidi complessi, con minimi apporti di zuccheri semplici; quantità molto limitate di proteine e lipidi possono essere utilizzate soltanto negli sport di maggiore durata, come le corse ciclistiche su strada.

Nella maggior parte dei casi, è preferibile orientarsi, invece, su una razione percompetitiva liquida, arricchita con zuccheri e, eventualmente, sali minerali. Per quanto riguarda la reintegrazione idrico-salina, può essere effettuata in modo vantaggioso utilizzando prodotti dietetici specifici, ipo-isotonici, con eventuale presenza di glucidi semplici a bassa concentrazione, che possono favorire l'assorbimento idrico e salino (non più del 5% di monosaccaridi e del 10% di oligopolisaccaridi).

Una volta **terminata la gara**, l'alimentazione deve servire per i seguenti scopi:

- reintegro delle perdite idriche e saline; in questo caso, qualsiasi tipo di bevanda non alcolica può essere utilizzato, anche se sono preferibili quelle non gassate, zuccherine e leggermente alcaline, con modeste quantità di minerali, analoghe a quelle percompetitive;

- risintesi del glicogeno muscolare e delle riserve glucidiche;
- correzione dell'acidosi metabolica;
- eliminazione delle scorie metaboliche prodotte durante la competizione.

Inoltre, occorre considerare sia il tipo e la quantità di alimenti, sia l'intervallo di tempo tra la fine dell'attività fisica e l'inizio dell'assunzione di cibo. I glucidi rappresentano, anche in questo caso, la scelta più idonea: fra essi sono da preferire il glucosio, il saccarosio e gli amidi. In condizioni normali, dopo un esercizio fisico intenso sono necessarie circa 20 ore affinché le scorte di glicogeno muscolare siano ripristinate. Questo intervallo di tempo diventa ancora maggiore se l'apporto alimentare di glucidi è insufficiente.

È bene rammentare, inoltre, che la velocità di risintesi del glicogeno muscolare è più efficiente nelle prime ore dopo l'impegno fisico e, di conseguenza, si deve provvedere il più rapidamente possibile alla somministrazione di snack e/o di integratori molto zuccherati. Circa 50-100 g di glucidi somministrati entro 30 minuti dalla fine dell'esercizio, seguiti da ulteriori apporti glucidici ogni due ore (con l'introduzione totale di 500-600 g nelle venti ore successive) consentirebbero, infatti, una rapida risintesi del glicogeno.