

Alimentazione e Integrazione: cosa fare prima, durante e dopo l'esercizio.

Scopo di questo articolo è quello di fornire dei consigli pratici su cosa è utile fare prima, durante e dopo l'esercizio. Sono delle linee guida generali che devono essere personalizzate in funzione del tipo di attività e delle proprie caratteristiche individuali.

PRIMA

Negli esercizi di endurance (ciclismo, corsa, sci di fondo ecc.) l'assunzione di carboidrati prima dell'evento è una pratica largamente raccomandata ed ha lo scopo di massimizzare le scorte di glicogeno e di mantenere adeguati livelli di glicemia. Quando la componente muscolare dell'esercizio diventa prevalente studi recenti supportano l'uso anche degli aminoacidi, delle proteine e della creatina con lo scopo di aumentare gli adattamenti al training e ridurre i possibili danni muscolari. E' possibile incrementare le scorte di glicogeno con una dieta ad alta percentuale di carboidrati (70%) accompagnata da una riduzione significativa degli allenamenti nei 2-3 giorni che precedono la competizione. L'assunzione di carboidrati deve proseguire anche nelle ore che precedono la competizione.

Problemi gastro-intestinali pre-gara.

Gli atleti sono frequentemente soggetti a problemi gastro-intestinali soprattutto prima di eventi importanti. La causa di questi sintomi spesso è di difficile individuazione anche perché, oltre ad una componente "emotiva" spesso prevalente, ogni persona è unica nelle proprie preferenze o avversioni al cibo pertanto non esiste in assoluto il cibo consigliato o da evitare. Di solito la cosa migliore è apprendere dai propri errori dopo ripetute prove durante i periodi di allenamento. In generale si può affermare che il migliore cibo pre-gara sono i carboidrati perché lasciano velocemente lo stomaco, vengono rapidamente assorbiti e danno energia. Alcuni alimenti possono invece favorire l'insorgenza di problemi gastro-intestinali: cibi ricchi in proteine e grassi, cibi con contenuto elevato di fibre, assunzione di troppa caffeina, assunzione di gel e soluzione di zucchero troppo concentrate.

Una causa comune di errore pre-gara è la mancata pianificazione della dieta in funzione dell'orario dell'evento. Infatti, oltre alle procedure da seguire nelle ore immediatamente precedenti la competizione (come già illustrato nel secondo articolo) è importante strutturare i pasti dell'intera giornata in modo idoneo. Quelli che seguono sono esempi formulati su cosa fare in base ai diversi orari di gara.

Evento ore 8:00. Cosa fare: cena ricca di carboidrati la sera prima, bere molto durante il giorno precedente, verso le 6:00 colazione con cibi abituali ma in quantità moderata, se è necessario un pasto più abbondante consumarlo un ora prima, se non si riesce a consumare la colazione considerare di assumerla la sera prima di andare a letto.

Evento ore 10:00. Cosa fare: cena ricca di carboidrati la sera prima, bere molto durante il giorno precedente, fare colazione con i cibi abituali verso le 7:00.

Evento ore 14:00. Cosa fare: cena ricca di carboidrati la sera prima, bere molto durante il giorno precedente, fare colazione con i cibi abituali verso le 7:00, brunch ore 10:00-11:00 con cibi ricchi di carboidrati e poveri in grassi.

Evento ore 17:00. Cosa fare: colazione con i cibi abituali, spuntino metà mattina, pranzo con cibi ricchi di carboidrati e poveri in grassi fra le 13:00 e le 14:00, bere molto durante la

mattina.

Evento ore 20:30. Cosa fare: colazione con i cibi abituali, pranzo con cibi ricchi di carboidrati e poveri in grassi, spostare la cena alle 17:00 oppure farne una più leggera fra le 18:00 e le 19:00 sempre con cibi ricchi di carboidrati e poveri in grassi, bere molto fino a metà pomeriggio.

Evento all-day. Cosa fare: durante i 2 giorni precedenti assumere a colazione, pranzo e cena cibi ricchi di carboidrati e idratarsi con cura, non allenarsi il giorno precedente, fare colazione abbondante il giorno della gara in base a quanto tollerato, assumere ogni 60-90 minuti carboidrati durante la competizione (sports drinks, barrette, gel, frutta secca, ecc.)

DURANTE

Nelle attività che durano più di 60 minuti è necessario bilanciare le uscite di acqua e di energia con l'assunzione di adeguate quantità di liquidi e di carboidrati. E' possibile incrementare significativamente la propria capacità di prestazione assumendo dalle 100 alle 250 calorie derivate da carboidrati (25-60 g) per ogni ora di esercizio di endurance successiva alla prima. Può essere utile mixare fra loro i diversi tipi di carboidrati (glucosio, fruttosio, maltodestrine, ecc.) nelle diverse forme (sport drink, barretta, gel, frutta, ecc.). L'aggiunta di proteine può risultare utile per migliorare le performance (rapporto carboidrati/proteine 4:1). Nel dubbio è sempre opportuno ricordare che è più importante compensare la perdita di liquidi che non quella di energia pertanto l'idratazione viene sempre al primo posto. A questo proposito la disidratazione oltre ad essere una causa dei già citati problemi gastro-intestinale può concorrere all'insorgenza dei crampi che rappresentano un problema frequente negli atleti.

Crampi:

La causa precisa dei crampi non è totalmente conosciuta anche perché spesso i fattori in gioco sono molti, bisogna pertanto agire su più fronti nel tentativo di prevederli.

Carenza d'acqua. *Coincidono con la deidratazione. Assicurarsi il giorno precedente la gara di assumere molti liquidi. Idratarsi prima, durante e dopo la competizione. Il grado di sudorazione è un fattore individuale l'idratazione durante la competizione deve pertanto essere individualizzata. Sarebbe opportuno quantificare la propria perdita di liquidi pesandosi prima e dopo gli allenamenti per valutare se l'idratazione è stata ottimale.*

Carenza di calcio. *Diversi atleti riferiscono una scomparsa dei crampi dopo un incremento di assunzione di calcio nelle varie forme (latticini, integratori, cibi fortificati ecc.). Anche se non sono stati eseguiti studi in merito è opportuno provare ad aumentare l'assunzione di calcio e vedere i risultati.*

Carenza di potassio. *Una carenza di potassio può difficilmente essere determinata dalla sudorazione nel corso della competizione. Può essere comunque utile provare ad assumere cibi ricchi di potassio ogni giorno (lievito di birra, cacao, frutta secca, datteri, banane, albicocche, castagne, legumi secchi) e vedere i risultati.*

Carenza di sodio. *Può essere una causa di crampi in atleti molto attenti alla propria alimentazione che aboliscono o riducono significativamente l'apporto di sale con la dieta e che sono impegnati in attività di lunga durata (>4 ore) in luoghi caldi e che si idratano con sola acqua. Provare con assunzione di sports drinks e snack salati*

Carenza di magnesio. *Il muscolo necessita di calcio per contrarsi e di magnesio per rilassarsi. Una carenza di magnesio può essere la causa dei crampi notturni. Spesso l'assunzione di magnesio con la dieta non è adeguata. Cibi ricchi di magnesio: vegetali a foglia verde, cioccolato fondente, cereali integrali, noci, fagioli e legumi. Considerare l'assunzione di integratori.*

Reintrodurre ciò che si è speso durante l'esercizio fisico è importante soprattutto nel caso

in cui l'atleta pratici sessioni di esercizio più volte durante il giorno, partecipi a competizioni in giorni seguenti o si alleni ogni giorno della settimana.

Entro 45-60 minuti dalla fine dell'attività i carboidrati stimolano il rilascio di insulina che ha un effetto positivo sulla crescita muscolare e facilita il reintegro delle scorte di glicogeno.

La combinazione con proteine fornisce gli aminoacidi essenziali per la rigenerazione muscolare e riduce il rilascio di cortisolo (un ormone che ha effetto catabolico).

Per poter attivare questi segnali metabolici positivi non occorrono grosse quantità. In uno studio eseguito su militari durante il periodo di addestramento è stato sufficiente assumere un integratore che forniva 100 calorie (8g carboidrati, 10g proteine, 3g grassi) subito dopo le esercitazioni per avere minor incidenza di problemi di salute, infezioni virali o batteriche, dolori articolari e muscolari, affaticamento.

Reintegro di fluidi. La reidratazione al termine dell'attività, soprattutto nel caso in cui siano previste più eventi nel corso della giornata, è di fondamentale importanza; come regola generale un atleta dovrebbe bere da 450 a 650 ml di liquidi per ogni 0,5 kg di peso corporeo perso durante l'esercizio.

Reintegro di carboidrati. L'obiettivo è quello di introdurre ogni ora circa 1g di carboidrati per ogni kg di peso corporeo, ad intervalli di 30 min, fino ad arrivare al pasto. Ricordo che la quantità di carboidrati da assumere giornalmente varia dai 6 ai 10g per kg di peso corporeo (oltre in condizioni estreme).

Reintegro di proteine. E' fondamentale entro un ora dalla fine dell'esercizio. La quantità complessiva di proteine da assumere entro un ora dalla fine dell'esercizio è di 0.3 g/kg per sport aerobici e 0.4 g/kg per sport di forza.

Reintegro di creatina. L'aggiunta di creatina 0.1g/kg faciliterebbe gli adattamenti muscolari dopo esercizio di resistenza.

Dr. Nicola Alfieri
Medico dello Sport

