

## 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!