



ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE PER LA MARATONA

La dieta dissociata: Non serve seguire nessuna dieta dissociata, inutile oltre che potenzialmente pericolosa. Anni fa era consuetudine far fare ai maratoneti la dieta scarico/carico; in pratica per tre giorni si seguiva una dieta ipoglicidica (povera di carboidrati) e poi si proseguiva per altri tre giorni (solitamente giovedì, venerdì e sabato) con una dieta iperglicidica (ricca di carboidrati).

Questa superata strategia alimentare aveva come scopo quella di puntare ad un importante incremento delle scorte di glicogeno muscolare, sfruttando quello che i professori dell'epoca definivano come "effetto spugna". Poteva essere una soluzione valida per chi correva tutti i giorni e faceva molti km (top runners), ma per chi non corre tutti i giorni questa strategia alimentare porta solo ad un aumento di peso corporeo e ad una maggiore disidratazione (ogni molecola di zucchero lega fino a due molecole d'acqua). Anche moltissimi Top Runners hanno (quasi tutti) abbandonato queste vecchie credenze anni 80-90.

Alimentazione

Il mio consiglio è di mangiare normale fino a venerdì a pranzo, e poi iniziare ad assumere una percentuale maggiore di carboidrati ma senza esagerare con le porzioni (se mangi 100 g di pasta in un giorno in cui non ti alleni il tuo organismo stiverà nei muscoli anche meno del 30%). Il giorno prima della gara è quindi corretto assumere più carboidrati, ma sempre associati a delle proteine e a dei grassi di origine vegetale. Evita di mangiare cibi pesanti da digerire, troppo salati, troppo conditi oppure assolutamente sconosciuti! Vanno evitati tassativamente i superalcolici e ridotti gli alcolici (una birra non fa male....). In questi giorni dove consumi più carboidrati deve certare di idratarti bene.

La mattina della gara, a colazione, ti consiglio di **evitare l'assunzione di alimenti ad alto indice glicemico** perché questi potrebbero favorire l'innalzamento dell'insulina scatenando così una serie di meccanismi che portano ad uno stato di ipoglicemia, situazione che potrebbe farti sentire con le gambe vuote in gara. **A colazione è corretto preferire l'assunzione di carboidrati a basso indice glicemico e proteine ad alta digeribilità**, da consumarsi circa 2 ore prima della partenza (i tempi di digestione variano da persona a persona). Un esempio tipico di colazione potrebbe essere un tè con 2/3 fette di pane integrale con un velo

di marmellata + due fette di prosciutto cotto/bresaola/salmone e dell'acqua naturale. Eventualmente anche il caffè, meglio se dolcificato con zucchero di canna. Questa è la mia colazione pre-gara, in ogni caso è vivamente consigliato assumere alimenti che sei abituato a consumare, evitando gli esperimenti last-minute e/o di copiare la colazione che fanno gli altri tuoi amici runners, compresi quei Guru che si alzano alle 4 del mattino per mangiare la pasta asciutta. Da **evitare** alimenti grassi, vedi **il latte** ad esempio, che necessitano di una digestione lunga

Integrazione in gara

Il mio consiglio è di assumere un Pre-Sport, carboidrati a basso indice glicemico, circa un'ora prima della partenza, con un po' d'acqua. Durante la maratona è consigliabile assumere un gel Enervitene one hand intorno al decimo km e uno al quindicesimo e poi passare a un Enervitene Sport Competition intorno al venticinquesimo e uno al trentacinquesimo km. Se si impiegano meno di 3 ore e 30 minuti può essere più che sufficiente assumere un solo enervitene sport competition, intorno al trentesimo km. Gel e integratori assunti in gara devono essere gli stessi già testati nel corso degli allenamenti, sia nei lunghi che nelle prove a ritmo gara (io ho citato quelli dell'Enervit perché li conosco e li ho testati). Al termine della corsa, entro trenta minuti, consiglio vivamente l'assunzione di una busta di R2, integratore post gara a base di carboidrati, aminoacidi ramificati e proteine, utile a riparare i danni che un simile sforzo fisico causa al tessuto muscolare.

Cosa molto importante: per quanto le varie marche di integratori ci dicano all'unisono che le loro i gel siano prodotti già sufficientemente diluiti, tu prendi sempre questa loro affermazione con beneficio d'inventario... Sono integratori ipertonici che per transitare a livello intestinale necessitano di acqua; pertanto ogni volta che li assumerai dovrai anche di ricordarti di bere. Cerca quindi di assumere questi gel in prossimità dei ristori, così da avere subito a disposizione l'acqua naturale da bere.

Per ultimo ricordati una cosa:

UNA GIUSTA E CORRETTA INTEGRAZIONE NON FA DI UN ATLETA NORMALE UN FENOMENO, MA UNA CATTIVA E SBAGLIATA INTEGRAZIONE POSSONO COMPROMETTERE UNA GARA

Buona Maratona!