

MARATONA E ALIMENTAZIONE: UNA STRATEGIA DA PIANIFICARE CON CURA

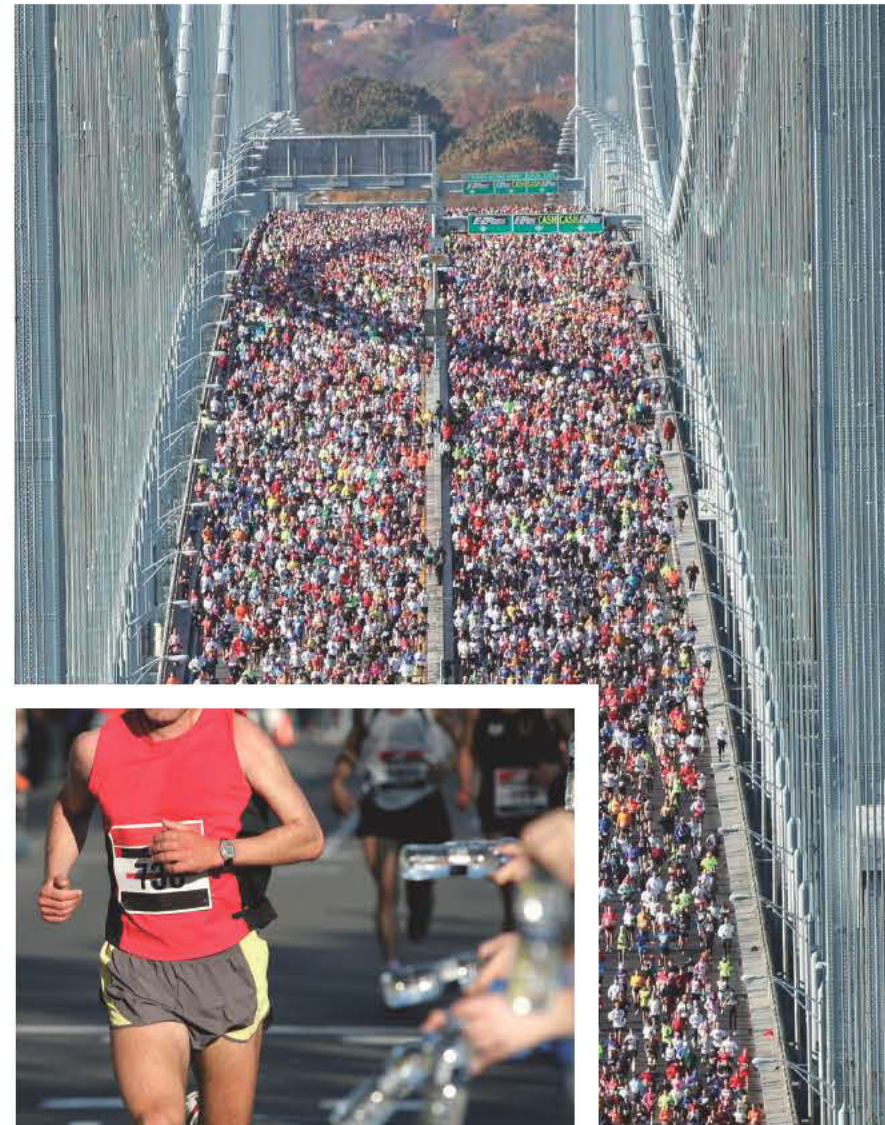
Maratona è una parola che porta alla mente, al cuore e alla pancia del podista un numero enorme di sensazioni indescrivibili. Chi nella vita ha percorso almeno per una volta i 42.195 metri della regina di tutte le gare podistiche, sa perfettamente di cosa si stia parlando e sa bene che una prova del genere non si improvvisa, ma si pianifica in ogni suo dettaglio.

Le regole generali

La letteratura scientifica è concorde nell'affermare che l'alimentazione del maratoneta dovrebbe comprendere l'assunzione di un'alta percentuale di carboidrati, in tutte le loro forme (pasta, pane, riso, cereali... e talvolta dolci, ma con attenzione e moderazione) e di una buona aliquota proteica (carni, legumi, formaggi, latte). I carboidrati sono la principale fonte energetica per l'organismo e la prima fonte di ripristino del glicogeno, le proteine sono il substrato per la ricostruzione del muscolo. Aumentare ulteriormente l'assunzione di carboidrati NELLA settimana precedente la gara, aiuta a massimizzare le scorte di glicogeno.

L'alimentazione prima della gara

In prossimità della gara spesso gli atleti scaricano l'ansia da prestazione con pratiche alimentari a volta molto fantasiose e inutili che, oltretutto, rischiano di compromettere il duro lavoro a cui un maratoneta si è sottoposto per tanti mesi. Le leggende metropolitane di cui si sente talvolta parlare tra gli sportivi sono tantissime, come ad esempio i "500g di pasta la mattina della gara" o "3 caffè ogni 10km" oppure le affermazioni come "non bevo mai perché se no mi appesantisco"...Queste ovviamente sono tutte "favole" che non trovano riscontro nella realtà. La scienza della nutrizione sportiva ha mostrato ampiamente quali siano i comportamenti corretti da seguire per rendere al meglio, nel rispetto della propria salute, ed identificando i momenti giusti per fornire al nostro corpo i nutrienti adatti.



La cena la sera prima della gara

La cena pre-gara è uno degli ultimi momenti utili per "fare il pieno" di glicogeno muscolare, la riserva a cui i nostri tessuti attingono energia. La capacità di accumulo di glicogeno, comunque limitata ad un massimo di circa 2000kcal, spesso non è sufficien-

te per concludere la maratona, ma un'opportuna razione alimentare può aiutarci a "fare il pieno". Alimenti indicati per questo momento sono sicuramente la pasta o il riso, associate a verdure. Per dare nutrimento al muscolo è utile anche una porzione di carne (magari bianca e cotta alla piastra) con patate lessate (ancora un po' di carboidrati) ed una macedonia di frutta. Questo ovviamente rappresenta una proposta ben strutturata, non l'unica soluzione possibile.

La colazione pre-gara

Al mattino, prima di iniziare la maratona, la cosa principale per effettuare una buona colazione è l'orario. Una colazione abbondante può metterci 2-3 ore per essere digerita completamente, ciò dipende da soggetto a soggetto ed anche dalla natura degli alimenti scelti, per cui è opportuno fare in modo che alla partenza tutti i cibi siano stati assimilati onde evitare complicazioni digestive. Detto questo, alimenti indicati per questo momento sono il latte, se ben tollerato, eventualmente con caffè o malto od orzo dolcificato preferibilmente con saccarosio (zucchero) o fruttosio. Non dovrebbero mancare in questo pasto fonti esclusive di carboidrati come pane tostato, fette biscottate o biscotti secchi con marmellata a piacere o miele. La pasta è un alimento che può essere indicato anche nella colazione pre-gara del maratoneta, anche se non in grandissime quantità, visto che il pieno di glicogeno muscolare dovrebbe essere già stato realizzato. Inoltre non è bene stravolgere le abitudini alimentari in occasione di eventi importanti. Un occhio di riguardo nella comunità scientifica si sta dando ad integratori a base di frutta e verdura ad alta bio-disponibilità da assumere la mattina prima di svolgere uno sport di resistenza e potenza.

Attenzione all'idratazione!

Non bere in gara rappresenta uno dei principali motivi di ritiro degli atleti. La disidratazione spesso si fa sentire quando ormai è troppo tardi per poter intervenire e, a quel punto, la gara è compromessa. L'uso di integratori pre-gara adeguati, sciolti in 300-500cc di acqua, oltre a supplementare l'organismo di nutrienti utili allo svolgimento della gara, hanno l'importantissima funzione di "iper-idratare" moderatamente il corpo umano. La scelta deve andare su un integratore da sciogliere in circa 300-500cc di acqua con carboidrati a differente velocità di assimilazione, sali minerali, amminoacidi ramificati e glucogenici per prevenire l'insorgenza dei crampi e ritardare l'esaurimento delle scorte di glicogeno.

Quanto bere in gara?

È buona norma bere regolarmente, ogni 10-15 minuti, un po' d'acqua o, meglio UN integratore salino glucidico. In quest'ultimo caso è opportuno che la bevanda sia "ipotonica", cioè velocemente digeribile e che non crei difficoltà gastriche. Il quantitativo di liquidi assunti ogni ora non deve/può superare il litro di volume in quanto questa è la massima quantità che lo stomaco umano riesca a trasferire nel tratto intestinale.

L'integrazione energetica

Un altro frequente motivo di ritiro in maratona è il calo ipoglicemico. Spesso il maratoneta si ricorda che ha fame verso il 30°km. E' anche abitudine degli organizzatori, spesso, inserire cibi solidi dal 25°km in avanti. Mangiare un cibo solido, energetico quanto si voglia, a un'ora e mezza dall'arrivo significa chiedere al nostro fisico, già provato dalla fatica, uno sforzo ulteriore per la digestione di un alimento che verrà totalmente assimilato quando noi saremo già arrivati!!! Una scelta sensata è quella di pianificare l'assunzione di liquidi energetici a rapida azione (ad esempio al 10°, al 21° e al 32° km) per prevenire situazioni di calo di zuccheri; è opportuno far seguire l'assunzione di questi preparati ipertonici da un poco di acqua, per velocizzarne il transito gastrico.

Il recupero

Spesso chi arriva al traguardo dimentica per un attimo i dolori e le sofferenze della gara appena fatta, gratificato dal passaggio sotto l'arco d'arrivo in un bagno di folla. La sera, però, il male ai muscoli rende quel momento un ricordo lontanissimo... Reintegrare i nutrienti persi nella gara, o degli allenamenti, finché il metabolismo è ancora accelerato, permette un'ottimale rigenerazione dei tessuti e migliora la qualità della vita.



Dr. Michele Rosa
Specialista in Medicina,
Nutrizione e Traumatologia
dello Sport
Vice Presidente F.M.S.I. Sicilia