



MARATONA E MARCIA

Come scegliere gli integratori alimentari

Marcia e maratona sono due discipline rese affascinanti da **un mix di fatica ed emozioni** difficilmente comprensibile da chi, come me, non le ha mai praticate. Nonostante questo, grazie alla mia professione, ho avuto l'opportunità di avvicinare parecchi sportivi che praticano questi sport. In tutti gli incontri mi sono reso conto che **questi atleti seguono un corretto ed equilibrato programma alimentare** e vogliono **implementarlo con integratori alimentari**.

L'importanza dell'alimentazione

Ora, prima di parlare dei vari integratori, è necessario dare qualche consiglio sull'**alimentazione quotidiana**. L'alimentazione di questi atleti dovrebbe puntare, prima di tutto, **sul consumo di un'ampia varietà di cibi**. Sappiamo, infatti, che non esistono alimenti completi e che ognuno di essi apporta diverse percentuali dei singoli nutrienti. Questi atleti, per soddisfare l'aumentato fabbisogno calorico legato all'intensa attività fisica, **devono consumare un'abbondante colazione**. Pranzo e cena andranno eventualmente supportati da uno o due spuntini, in modo da non sovraccaricare l'apparato digerente durante i pasti principali. Per lo stesso motivo è buona regola **non eccedere con le porzioni**, soprattutto durante



competizione. **La dieta mediterranea è il modello di riferimento** per qualsiasi sportivo che pratica sport di lunga durata. Nonostante questo stile alimentare dia molta importanza ai **carboidrati**, non bisogna dimenticare il ruolo fondamentale di **grassi e proteine**, che devono essere sempre e comunque assunti nelle giuste proporzioni. Ovviamente è importante ricavare tali nutrienti dalle migliori fonti alimentari, **come olio di oliva e semi** per i grassi e **carni bianche, legumi e pesce** per le proteine. La regola del 5 può risultare particolarmente utile per marciatori e maratoni: **non lasciar passare più di 5 ore tra un pasto e l'altro e consumare almeno 5 pasti quotidiani** (colazione, pranzo, cena più due spuntini).

Gli integratori - Le maltodestrine

I primi integratori che si possono inse-

maltodestrine. Queste sostanze sono degli **zuccheri a lento rilascio**, che assicurano un flusso di energia moderato, ma costante nel tempo, e tengono basso l'indice glicemico. Le maltodestrine possono essere utilizzate: **prima dello sforzo**, per aumentare le riserve di glicogeno muscolare ed epatico nei giorni che precedono la competizione; **durante lo sforzo**, per reintegrare il glucosio ossidato e prevenire il totale esaurimento delle riserve di glicogeno; **dopo lo sforzo**, per accelerare il recupero ripristinando le scorte glucidiche.

Amminoacidi e proteine

La dieta del maratoneta e del marciatore deve essere implementata anche con **amminoacidi e proteine**. L'impegno fisico di questi atleti aumenta il turn-over proteico (cioè il ricambio delle proteine), prime fra tutte quelle contrattili, per



cienza della prestazione. Una buona integrazione con **amminoacidi essenziali**, che il nostro fisico non produce, o **glutammina**, può rappresentare il fulcro dell'integrazione alimentare per gli sportivi di resistenza.

Un adeguato apporto di questi aminoacidi essenziali, che ottimizzano l'utilizzo di ossigeno, **contrasta la percezione della fatica** che si prova verso il termine di attività prolungate, mentre l'integrazione di **glutammina** è importante

per rinforzare il sistema immunitario ed aumentare la resistenza alle infezioni •.

Quando e come assumerli

Gli schemi d'assunzione, normalmente proposti per questi integratori, sono i seguenti:

- **amminoacidi essenziali**: 1 grammo/10 chili peso ideale per 2/3 volte al giorno. Assunzione giornaliera 30 mi-

nuti prima dell'attività fisica, durante ed al termine dello sforzo, e prima di andare a dormire;

- **glutammina** 1-3 grammi al giorno. Assunzione 60 minuti prima dello sforzo insieme a carboidrati, in modo che venga meglio assorbita in condizioni di elevata glicemia.

Gli aminoacidi essenziali sono utili per favorire il recupero e migliorare i processi anabolici cellulari. **Gli Omega-3** Altri integratori, che ormai raccomandando a tutti gli sportivi, sono **gli Omega-3**, perché hanno la **capacità di ridurre gli stati infiammatori e di prevenire le malattie cardiovascolari**. La riduzione degli stati infiammatori per questi atleti rappresenta **un ottimo aiuto nella prevenzione di infortuni e di quelle fastidiosissime patologie da microtraumi ripetuti** (tendiniti, contratture muscolari, stiramenti ecc.) I grassi Omega-3 sono anche molto importanti per la loro **azione cardioprotettiva e per i loro benefici nelle dislipidemie**. **Gli integratori idrosalini** Come ultimo consiglio, che normalmente non dimentico mai di proporre, è quello di utilizzare corretti **integratori idrosalini**, per prevenire la disidratazione e gli squilibri elettrolitici.

Minerali e vitamine

Per podisti e marciatori, anche in virtù degli aumentati fabbisogni, è essenziale includere nella propria dieta **molta frutta e verdura**. Il consumo di questi alimenti, oltre a rappresentare una fonte di carboidrati favorevoli, contribuisce ad **arricchire la dieta di minerali e vitamine**. **Gli integratori vitaminici** vanno, quindi, intesi come un aiuto a cui ricorrere in caso di aumentato fabbisogno o qualora l'alimentazione risulti carente di questi determinati alimenti.

Gli Omega-3

Altri integratori, che raccomando a tutti gli sportivi, sono **gli Omega-3**, perché hanno la **capacità di ridurre gli stati infiammatori e di prevenire le malattie cardiovascolari**. La riduzione degli stati infiammatori per questi atleti rappresenta **un ottimo aiuto alla prevenzione di infortuni e di quelle fastidiosissime patologie da microtraumi ripetuti** (tendiniti, contratture muscolari, stiramenti ecc.) I grassi Omega-3 sono anche molto importanti per la loro **azione cardioprotettiva e per i loro benefici nelle discipline**.

Gli integratori idrosalini

Come ultimo consiglio, che normalmente non dimentico mai di proporre, è quello di utilizzare corretti **integratori idrosalini**, per prevenire la disidrata-

