



L'ALIMENTAZIONE DEL MARATONETA

Una particolare attenzione al tipo di alimentazione da seguire nella settimana che precede la maratona, non rappresenta il segreto per raggiungere una grande prestazione, ma è certamente una delle condizioni fondamentali perché si possa correre la maratona al meglio delle proprie possibilità. Una dieta pre-maratona potrà influenzare la prestazione in modo significativo quando prende in considerazione anche le caratteristiche fisiche ed il fattore ambientale in cui si correrà la gara. La corretta dieta che seguirà il maratoneta nell'ultima settimana di preparazione non dovrà comunque stravolgere le regole della corretta alimentazione e non rappresenterà una novità rispetto a quelle che detta il dietologo nel predisporre un corretto regime alimentare ad un soggetto sano che ha una vita piuttosto sedentaria. Per entrambi vige il principio irrinunciabile che "le entrate" per fronteggiare le richieste metaboliche e plastiche dell'organismo vanno necessariamente raffrontate con quanto essi spendono durante la loro giornata lavorativa e sportiva; il maratoneta dovrà però preoccuparsi di determinare nell'organismo anche un elevato accumulo del glicogeno nei muscoli degli arti inferiori e nel fegato il giorno della maratona, il caso di ricordare che un'alimentazione razionale ed equilibrata prevede l'assunzione contemporanea di

- Protidi
- Lipidi
- Glucidi.

La dieta mediterranea, la dieta a zona ed altri tipi di programmi suggeriscono un mix delle tre sostanze sopra citate e differiscono tra di loro soprattutto per la diversa percentuale di assunzione che un nutriente presenta rispetto agli altri. In ogni caso, qualunque genere di dieta il maratoneta abbia deciso di seguire nel corso della sua preparazione dovrà tener conto che un aumento del fabbisogno calorico determinato da un incremento dei carichi di lavoro, dovrà essere compensato da un maggior apporto di glucidi e protidi mentre rimarrà pressoché invariata la quantità di grassi da ingerire. Gli acidi grassi rappresentano senza alcun dubbio uno dei principali substrati

energetici che contribuiscono al meccanismo ossidativi durante l'esercizio fisico prolungato ma la loro quantità nel tessuto muscolare ed adiposo è così alta da non richiederne alcun incremento rispetto alla normale assunzione. Nella settimana che precede la maratona qualcosa andrà quindi modificato, ma bisognerà fare attenzione affinché i cibi che s'ingeriranno siano, comunque, compatibili con quelli che sono i gusti e le abitudini dell'atleta. È preferibile, in ogni modo, scegliere marmellata, frutta cotta zuccherata, spremute di agrumi, biscotti secchi che contengono una quantità modesta di grassi e pane e pasta integrali per aumentare la percentuale di glucidi. Mentre, per quanto riguarda l'aumento della percentuale dei protidi, la preferenza dovrà cadere sul pesce, le carni bianche e le uova (non vanno comunque assunte più di tre, quattro uova nel corso della settimana). L'aver assunto soprattutto una quantità elevata di carboidrati permetterà all'atleta di presentarsi alla partenza di una maratona con un'adeguata quantità di glicogeno muscolare. Essa può arrivare a 4 grammi e più per ogni 100 grammi di muscolo, contro gli 1,5 grammi circa di glicogeno per ogni 100 grammi di muscolo del soggetto sedentario che non ha seguito la dieta pre-maratona. Le diete pre-maratona che oggi si suggeriscono agli atleti si rifanno in parte alla vecchia ed ormai obsoleta dieta pre-maratona finlandese che prevedeva tre giorni di dieta ipoglicidica seguiti da tre giorni di dieta iperglicidica. L'obiettivo era quello di ridurre al minimo i depositi di glicogeno nei muscoli e nel fegato, per poi incrementarli nei valori massimi possibili in prossimità della maratona. Gli atleti che seguivano la dieta pre-maratona finlandese riuscivano a far scendere la quantità di glicogeno muscolare a livelli minimi, 0,3-0,6 grammi di glicogeno per 100 grammi di tessuto muscolare. La dieta pre-maratona veniva intrapresa dopo che era stato effettuato l'ultimo allenamento impegnativo, di regola l'atleta amatore di medio livello lo effettua la domenica precedente la gara e non supera i 15 km corsa al ritmo della maratona. L'atleta avvertiva così uno stato di debilitazione fisica che rendeva l'allenamento stesso

particolarmente faticoso. Dal giovedì si passava ad una dieta iperglicidica, somministrando all'atleta 150 - 200 gr. di glucidi al giorno attraverso l'alimentazione. Questa dieta, per il fenomeno della supercompensazione, eleva il tasso normale del glicogeno fino ai valori di 3, 8 - 4 gr. di glicogeno per ogni 100 grammi di muscolo. Il carico dei carboidrati andava interrotto 8 ore prima della gara per evitare che l'organismo elimini una quantità di glicogeno tale da riportare la percentuale ai valori normali. Col tempo ci si è accorti che si trattava di una dieta che prevedeva un protocollo molto rigido che determinava nell'atleta una situazione difficile sia dal punto di vista atletico che mentale: si notava nella fase della dieta ipoglicidica una forte irritabilità dell'atleta. Bisogna poi considerare che l'atleta ben allenato, ha una concentrazione di glicogeno nei muscoli che è già sensibilmente più elevata di quella di un individuo normale (circa 2-2,5 grammi per ogni 100 grammi di muscolo); i sei giorni di dieta, quindi, non dovrebbero essere necessari per raggiungere quelle concentrazioni che permettono di esprimersi al massimo delle possibilità. Per l'atleta pronto per la corsa prolungata, d'altro lato, un eventuale guadagno nel tempo finale di pochi minuti non è certamente tale da pareggiare i disagi sopracitati che derivano dalla limitazione nell'assunzione dei carboidrati per tre giorni. Secondo molti fisiologi un eccessivo accumulo di glicogeno non soltanto non dà vantaggi sul risultato finale, ma anzi lo fa peggiorare, dal momento che l'aumento del peso corporeo che ne deriva (ogni molecola di glicogeno si lega con tre molecole di acqua), innalza la spesa per percorrere ciascun chilometro. In altre parole, il tempo migliore nella maratona, a parità di distribuzione delle forze, di condizioni ambientali, di difficoltà del percorso, si ha quando il vantaggio (cioè la disponibilità di glicogeno sino all'arrivo) è maggiore dello svantaggio (cioè l'incremento del peso corporeo). Rimane comunque indubbio che presentarsi ai nastri di partenza di una maratona con adeguate scorte di glicogeno a livello muscolare ed epatico allontana il rischio che l'atleta possa avvertire una



crisi ipoglicemica, migliora la prestazione fisica e ritarda la comparsa della fatica. Dallo studio delle prestazioni dei maratoneti parrebbe che un carico equilibrato di carboidrati si raggiunge quando si segue una dieta normale, sino al martedì, per poi effettuare lo scarico il mercoledì ed invece seguire un'alimentazione ricca di carboidrati negli ultimi tre giorni. Anche gli esami di laboratorio dimostrano che in presenza di una dieta ipoglicidica di una sola giornata si raggiungono concentrazioni di glicogeno nei muscoli e nel fegato non lontani da quelli raggiunti dalla dieta pre-maratona - filandese. Nella dieta ipoglicidica del mercoledì va preferita la carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) alla rossa (manzo, maiale). Nel caso vengano ingeriti formaggi la scelta andrà indirizzata verso quelli "magri" come ricotta piemontese, mozzarella, certosino, robiola, crescenza, fiocchi di latte. Le alici, merluzzi e le sogliole ed il baccalà andranno preferite al salmone ed alla rana pescatrice. La dieta iperglicidica sarà ricca soprattutto di amidi cioè di pane, pasta, riso, frutta (tranne quella oleosa, come le noci, le nocciole, le mandorle e gli arachidi), dolci (esclusi quelli con panne e crema) e verdure crude o cotte, (ma al naturale o soltanto con sale e aceto o limone); anche i cibi ricchi di



zuccheri solubili (miele, marmellata). Va ricordato comunque che questi cibi andranno consumati in quantità simile a quella consueta, ciò che dovrà essere incrementato e la varietà dei cibi e la ricerca di quelli ricchi di carboidrati. Nei tre giorni che precedono la maratona, povero dovrà essere il consumo di proteine e di grassi, sia quelli usati come condimento (il burro e l'olio), sia di quelli contenuti nei cibi. E' il caso di rimarcare che la scelta dovrà cadere sulle preparazioni che richiedo-

no brevi tempi di cottura e l'aggiunta di pochi grassi. Il pasto prima della maratona dovrà essere facilmente digeribile, non molto abbondante, povero di fibre alimentare, responsabile del rapido svuotamenti gastrointestinale e deve essere consumato almeno 3-4 ore prima dell'inizio della gara, in modo da consentire la completa digestione garantendo nel contempo la completa digestione garantendo la normalizzazione dei picchi glicemici e della risposta insulinica.

Consigli alimentari per sportivi

DI FABIO SILVERIO

Appena svegli bere due bicchieri d'acqua.

Fare un'abbondante colazione (latte scremato, spremuta d'arancia, thè, fette biscottate integrali, marmellata di amarene, mirtilli, albicocca, miele, avena, muesli, riso soffiato, frutta secca, bianco d'uovo, ecc...). Variare sempre...

Durante la giornata bere almeno 2 litri di acqua.

Durante l'allenamento 1 litro di acqua.

Mezza mattina un frutto, anche due (kiwi, mela ecc...) o yogurt con frutta.

Appena prima di ogni pasto principale (pranzo e cena), omega3.

Iniziare ogni pasto con fibre (insalata, finocchio, radicchio, piselli verdi, fagiolini, sedano ecc...).

Utilizzo grassi essenziali efa (olio crudo, frutta secca: un pugno di arachidi senza sale, o un pugno di mandorle sgusciate o 2/3 noci).

A pranzo iniziare con abbondante contorno (insalata cruda o cotta), un pò di primo, un pò di secondo (proteine), no frutta dopo i pasti.

Mezzo pomeriggio yogurt possibilmente magro o bresaola.

Nella seconda parte della giornata limitare carboidrati ad alto indice glicemico (pasta, riso, pane bianco, carote, patate, piselli, mais, cornetti, dolci in genere, miele, pizza ecc...).

Variare fonte proteica (1/2 volte a settimana carne rossa, carne bianca, pesce, parmigiano ecc...).

