



Con questo articolo vorrei stuzzicare il vostro interesse riguardo ad un aspetto fondamentale nell'attività del podista "l'alimentazione" e in particolare i CHO (carboidrati).

Spesso e volentieri questo macronutriente viene denigrato ma riveste un ruolo preponderante se non fondamentale per la riuscita di una buona prestazione. Tengo a puntualizzare, per gli amanti delle diete 0 carb che il cervello, i globuli rossi ed alcuni altri organi utilizzano principalmente se non esclusivamente il carboidrato come fonte energetica, ragion per cui la completa eliminazione di questo nutriente essenziale dalla nostra dieta è dannoso e pericoloso per la nostra salute e peggiora le nostre prestazioni. Torniamo a noi, il nostro organismo ha la capacità di immagazzinare CHO principalmente nel muscolo scheletrico e nel fegato, una piccola dose si ritrova anche nel circolo sanguigno. Provatelo ad immaginare le riserve muscolari come una bottiglia di plastica da 2 litri, nella corsa effettuata a media/alta intensità e della durata che può variare dai 40 minuti alle 2 ore il carburante principale viene fornito dai CHO. Più la nostra bottiglia è piena di carboidrati più la nostra prestazione sarà ottimale, sia in termini di durata che di intensità. Riempire la bottiglia e permettere che non si svuoti completamente durante lo sforzo non è semplice; la tipologia, i quantitativi e le tempistiche di assunzione dei CHO, associati naturalmente anche agli altri macro e micronutrienti, sono un aspetto fondamentale per la riuscita della prestazione. Questo discorso vale sia per chi

è un runner neofita, sia per chi è già ad un buon livello e vuole migliorare le proprie prestazioni. Tendo a precisare per i puntigliosi, che gli acidi grassi soprattutto, e in minor quantità alcuni tipi di amminoacidi, contribuiscono alla formazione di energia nel gesto atletico della corsa. La macchina umana ha la possibilità di modificare le riserve di CHO in maniera ottimale nel breve periodo (da 1 a 7 giorni), a differenza di quello che può fare con acidi grassi, te-

nendo conto inoltre che un aumento del tessuto adiposo avviene in maniera incontrollata, crea aumento di peso, peggioramento delle prestazioni e una cascata di effetti negativi e altamente pericolosi per la salute. Mi rendo conto di aver trattato argomenti ostici, la tematica non è delle più semplici e spazia dall'anatomia, alla fisiologia, alla biochimica dell'esercizio. Spero di aver stuzzicato il vostro interesse... attendo le vostre domande...



Dott Alessio Smellini
Studio Fitness e Rieducazione
Tel. 3492510879
Email: alessio.smellini@hotmail.it