

SapereSalute Network

- SapereSalute.it
- Problemi di stomaco

- **Scopri l'evento**

SapereSalute.it - Star bene in un click

- Disturbi e patologie
- Viver sano
- Medicina naturale
- In farmacia
- Come stai?
- S&S channel

- Home
- Viver sano
- Sport e fitness
- Jogging: che cosa mangiare prima e dopo

Articolo

17 Agosto 2011

Jogging: che cosa mangiare prima e dopo

Una corretta alimentazione è indispensabile sia per affrontare nel modo migliore possibile lo sforzo fisico, sia per reintegrare le energie consumate nella corsa. E la parola d'ordine è: carboidrati.

Quando corriamo i nostri muscoli hanno bisogno di carburante, ma non tutti i combustibili sono adatti per questo tipo di sforzo fisico.

Anche se un'alimentazione equilibrata è la base del buon funzionamento dell'organismo in tutti i momenti della giornata, la fonte di energia migliore durante la corsa sono senza dubbio i carboidrati.

Se, poi, durante l'esercizio fisico le scorte di zucchero terminano, l'organismo è costretto a dar fondo alle riserve di grasso che, però, sono un carburante di qualità inferiore. Le conseguenze sono immediate: passare a utilizzare i lipidi affatica e diminuisce il rendimento.

Tuttavia, non deve mancare una piccola quantità di grassi. I più adatti sono quelli monoinsaturi, di cui sono ricchi la frutta secca e l'olio di oliva che, contenendo antiossidanti, aiutano a contrastare problemi frequenti per i corridori come le tendiniti. Da evitare, invece, i formaggi, che rallentano molto la digestione.

L'importanza dell'insulina

Nonostante l'importanza dei carboidrati non bisogna dimenticare di fornire all'organismo anche un po' di proteine. Infatti, un corretto bilancio di micronutrienti permette di avere un giusto rilascio di insulina, migliorare la glicemia e garantire un'energia costante e prolungata.

Non solo: le proteine permettono anche un corretto rilascio di glucagone, ormone che controbilancia l'azione dell'insulina. E sempre per mantenere costanti i livelli di quest'ultima è meglio consumare carboidrati a basso indice glicemico, cioè che arrivano lentamente nel sangue dopo essere stati assimilati: largo quindi a verdura, frutta e cereali integrali.

Strategie diverse a seconda dell'ora della corsa

Se l'intenzione è quella di fare una corsetta nelle prime ore del mattino è meglio non appesantirsi troppo con una colazione abbondante.

Infatti, è buona regola generale non avviare una digestione lenta poco prima di mettersi a correre, perché le energie verrebbero indirizzate verso lo stomaco anziché essere utilizzate per sostenere lo sforzo fisico.

Meglio, quindi, bere piuttosto che mangiare: un tè, del succo di frutta o una spremuta rappresentano la colazione ideale per i corridori più mattinieri.

Se, invece, si lasciano passare almeno 2 o 3 ore dalla colazione si può iniziare la giornata con latte (preferibilmente ad alta digeribilità), yogurt, cereali o fette biscottate. Non bisogna però abbondare con gli zuccheri semplici (come quelli contenuti nelle marmellate) perché aumentano in breve tempo la glicemia, ma espongono al rischio di un calo ipoglicemico durante la corsa. Piuttosto, la frutta è lo spuntino ideale subito prima o anche durante l'attività fisica.

Per chi, invece, corre all'ora di pranzo, è meglio fare uno spuntino a metà mattina perché tutti gli zuccheri della colazione potrebbero già essere stati consumati.

E se si corre dopo pranzo sono da scartare tutti gli abbinamenti che rallentano la digestione, come latte e carne, pasta o pane con cibi proteici, carne e formaggi, carne e dolci.

Reintegrare i carboidrati dopo la corsa

Proprio perché quando si corre i muscoli consumano le riserve di zuccheri, il pasto di ricarica ideale dopo il jogging è a base di pasta o di riso, pane, verdura e frutta, tutti cibi ricchi di carboidrati.

Ma, allo stesso tempo, il consumo di glucosio può essere reintegrato anche durante la corsa assumendo bevande zuccherate.

Accanto ai classici integratori a base di maltodestrine o quelli salini – che aiutano anche a recuperare i liquidi e i sali minerali persi con la sudorazione – esistono anche rimedi fatti in casa utili a questo scopo: 50-60 grammi di zucchero sciolti in un litro d'acqua, con l'eventuale aggiunta di un cucchiaino di sale e del limone spremuto.

Silvia Soligon

Altri contenuti

Torna su

- Disturbi e patologie
 - Dalla A alla Z
 - Organi e apparati
 - Piccoli malesseri
- Viver sano
 - Bellezza
 - Sport e fitness
 - Alimenti e diete
- Medicina naturale
 - Piante officinali
 - Cura & prevenzione
- In farmacia
 - Il farmacista risponde
 - Farmaci
- Come stai?
 - Chiedi all'esperto

- Quiz e applicazioni
- S&S channel
 - Video Scientifici
 - Interviste

SapereSalute.it

- Archivio
- Chi siamo
- Disclaimer
- Credits

Farmapress di M. Verlato & c. sas - Via F. Sasseti, 10, 20124 Milano
PI e CF 04320160155 - Registro delle Imprese di Milano n. 185336 – vol. 5308 fasc. 36 - R.E.A. di Milano n. 1004735

Concessionario pubblicità per questo sito: Hi-media