

## *Preparate la vostra gara anche a tavola*

Molta è la letteratura scientifica che ha posto l'attenzione sull'alimentazione pre gara, argomento assai dibattuto anche dai profani, e che proprio per tale ragione, lascia spesso spazio a miti e leggende fantasiose che si rincorrono e si mettono in atto ogni domenica, sempre diverse, facendo allontanare l'atleta da quelle che sono le reali necessità alimentari che ruotano intorno all'evento "gara".

Partiamo dai giorni precedenti la gara. Sono in molti che cambiano drasticamente la loro alimentazione, senza seguire un preciso piano alimentare, niente di più sbagliato. Se già si è sperimentata durante l'allenamento, e si è messa a punto una giusta razione alimentare per i giorni precedenti la gara è giusto seguirla, ma mai improvvisare l'alimentazione nei giorni precedenti l'impegno agonistico. E' necessario infatti seguire una corretta nutrizione sempre, anche nei periodi lontani dalla gara, nelle varie fasi della preparazione, al fine di supportare il fisico, migliorare i tempi di recupero e quindi riuscire a massimizzare il beneficio dello stimolo allenante (**figura 1**).

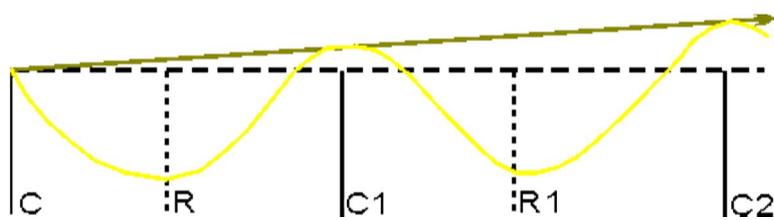
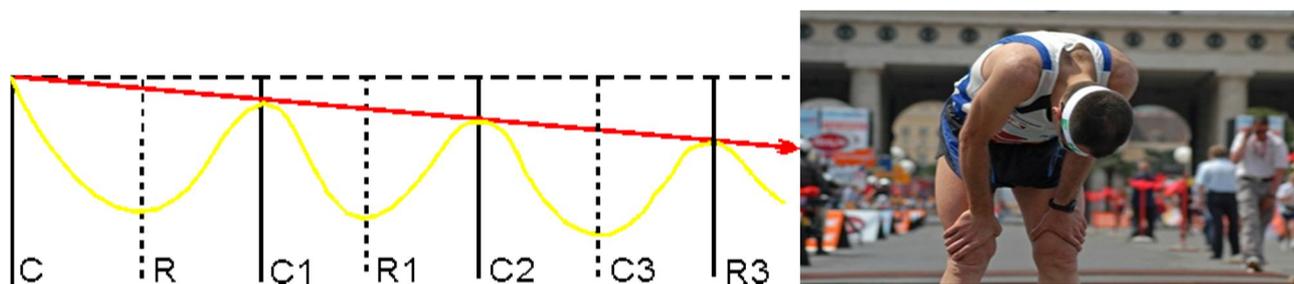


Figura 1 Solo rispettando gli opportuni tempi di recupero, con il supporto di una adeguata, si può assistere a un progressivo aumento dello stato di forma - "ricaricarsi dopo ogni allenamento".



Ancora oggi, si assiste alla messa in atto di pratiche obsolete e ormai screditate tra gli addetti ai lavori da anni. Penso all'attuazione del cosiddetto "regime Scandinavo" (di cui in **figura 2** potete vederne una rappresentazione grafica). Questo regime alimentare, consiste nell'attuare una dieta, in cui solo il 10% delle kcal assunte deriva dai carboidrati, nei tre giorni che precedono la competizione per poi seguire una dieta iperglicidica a ridosso dell'evento. Questa strategia ha il "vantaggio" di affamare i muscoli di carboidrati per poi ottenere, con la dieta ad alto tenore di zuccheri delle ultime ore, una surplus di riserve di glicogeno rispetto ad una dieta "normale".

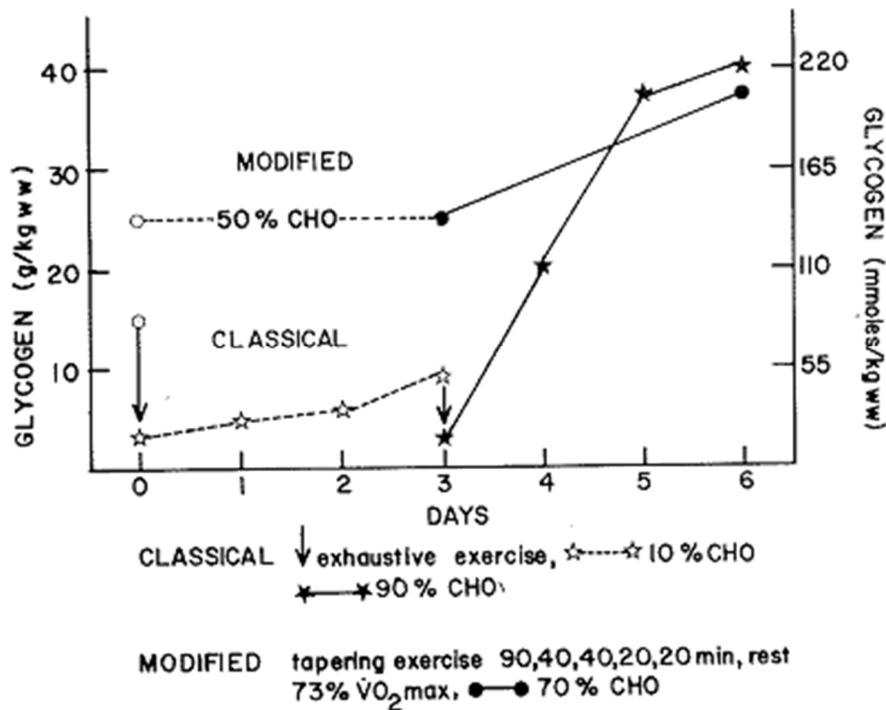


Figura 2 Schema degli effetti sulle riserve di glicogeno derivanti dal Regime Scandinavo a confronto con una dieta normoglicidica nei giorni che precedono la gara.

I contro di questo regime sono molti, prima di tutto la sofferenza psicofisica che si instaura seguendo nei giorni pre gara (in cui comunque secondo questo protocollo ci si continua ad allenare duramente, con uscite lunghissime) la dieta senza carboidrati. Durante questa fase si assiste a un progressivo esaurimento delle riserve di glicogeno, e ad una inevitabile perdita di acqua, che porta ad una perdita di peso di circa 1,2-1,5 kg di peso.

Da qui il secondo svantaggio. Infatti l'atleta che attua questa strategia, si allenerà ad un peso minore rispetto a quello con cui gareggerà; questo perché nella seconda fase in cui si segue una dieta iperglicidica, in cui il 90% delle kcal della dieta derivano da carboidrati, si assiste ad un repentino aumento di peso, sovente superiore a quello perso durante la prima fase, con le intuibili fastidiose sensazioni di pesantezza che ne derivano. Per questo motivo si è abbandonata questa strategia.

Purtroppo però ancora oggi si assiste ad approcci molto rassomiglianti, con diete ipoglicidiche per lunghi periodi, prima di una competizione o ancora peggio durante tutta la preparazione. In **figura 3** potete vedere come una dieta a basso tenore glicidico (40% delle kcal derivanti da carboidrati) porti progressivamente ad un esaurimento delle scorte di glicogeno, facendoci arrivare "scarichi" il giorno della gara.

### The American Journal of Sports Medicine

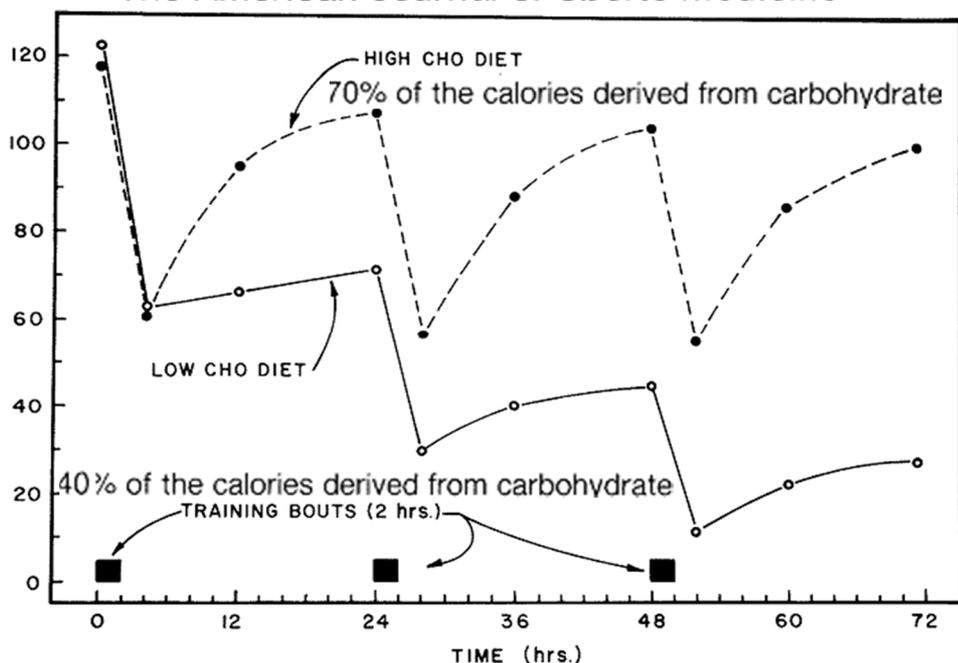


Figura 3 Notare come una dieta a basso tenore di carboidrati, abbia come risultato una progressiva deplezione delle riserve di glicogeno, mentre una dieta con un opportuno tenore di carboidrati porta ad un'ottimale normalizzazione delle riserve.

Qual è allora la scelta giusta?

La scelta idonea è seguire una dieta ben bilanciata, normoglicidica, che apporti il giusto quantitativo di ogni nutriente, carboidrati, grassi e proteine, modulate ad ogni singolo pasto, durante tutto il periodo della preparazione, per poi aumentare l'introito di carboidrati, a seconda della distanza di gara in cui si dovrà competere (durante gli ultimi tre giorni per una maratona, durante il giorno precedente per una mezza maratona, esclusivamente la sera precedente per una 10 km).

Nota è l'abitudine di mangiare una grande quantità di carboidrati la sera precedente la gara e la mattina a colazione; solitamente piattoni di pasta/ riso in bianco, crostate, pane, pizza e chi più ne ha più ne metta, quando invece continuare a seguire la dieta abituale, sempre bilanciata, con il giusto apporto di tutti i nutrienti, magari aumentando le porzioni di pane e pasta il giorno e la sera prima della gara, sarebbe la strategia più opportuna (ovviamente tenendo conto sempre del tipo di gara che si dovrà sostenere). Infatti fare grosse abbuffate, può avere un effetto negativo sul riposo notturno, fondamentale per dare il massimo l'indomani mattina.

La mattina caffè o tè (evitare i latticini o peggio il "binomio" latte con caffè, un mix micidiale per il colon, che molto probabilmente vi procurerà fastidi in gara) con fette biscottate, marmellata o miele, ma mai in modo eccessivo e sempre almeno un paio d'ore prima dell'inizio della manifestazione, al fine di normalizzare i livelli di glicemia/insulina prima della partenza, per i possibili effetti negativi che potrebbero verificarsi in gara in caso di un loro aumentato livello.

In linea di massima, non occorre eccedere nella convinzione che sia necessario per l'eccezionalità dell'evento. Occorre tener presente che, assumere una quantità eccessiva di calorie allunga i tempi della digestione, appesantendo notevolmente l'organismo.

Ideale, invece, una colazione normale, che poi andrà integrata con un'assunzione di alimenti tra i 30 ed i 40 minuti prima della gara, la cosiddetta **“razione d'attesa”** (pasto pre-gara non necessario per tutti gli atleti, ma molto utile soprattutto per i soggetti più ansiosi, che sentono il peso della competizione).

Anche questo è uno dei momenti che precedono la gara in cui si possono commettere errori, che saranno poi pagati con gli interessi dopo i primi chilometri. Spesso partecipando alle tante gare podistiche domenicali, noto molti atleti ingerire barrette energetiche, integratori liquidi, gel, ininterrottamente fino allo sparo dello starter. I rischi a cui si va in contro sono molteplici e vanno dal rallentamento del transito intestinale, dell'assimilazione e ai disturbi intestinali vari che possono compromettere la prestazione atletica.

Elemento portante su cui si fondano questi errori è la convinzione che più si mangia più si andrà forte.



Come non ribadire l'importanza del **“timing dei nutrienti”**, che sottolinea la necessità di fornire all'organismo i giusti principi nutritivi nel momento opportuno. Quindi, se si è fatta la giusta colazione, quaranta minuti prima si può ingerire una piccola barretta energetica a base di carboidrati (anche se sarebbe meglio non ingerire cibi solidi, per non attivare il processo digestivo, dalla mia esperienza posso affermare che bisogna sempre tener conto della forte individualità di ciascun atleta) o integratori liquidi o in sospensione (gel) di maltodestrine (miscela di carboidrati a lento rilascio e a rapida assimilazione, solitamente fruttosio), da provare necessariamente in allenamento senza mai utilizzarne di diversi il giorno della gara.

In questo caso, mentre le maltodestrine saranno usate dopo un pò dal via, il fruttosio sarà il nostro booster d'energia subito disponibile nelle prime fasi.

L'ingestione di **aminoacidi ramificati** (BCAA's), prima della gara, non porta a significativi miglioramenti della prestazione.

Ciascun atleta dovrebbe avere una sua strategia alimentare, intesa qualitativamente e quantitativamente, nel rispetto delle considerazioni fin'ora espresse. L'improvvisazione, con l'ingestione di alimenti casuali e integratori, spesso reperiti la mattina stessa nel “pacco gara”, sicuramente ci farà correre ... il rischio di mandare all'aria settimane di preparazione.

Meglio quindi utilizzare integratori o alimenti già sperimentati in allenamento, facendo una selezione in base alla composizione e alla facilità di assimilazione.

Durante la gara, **“quando cominciare a bere? A che chilometro il primo pasto solido?”**

Sicuramente è facile commettere l'errore di cominciare a reintegrare liquidi troppo tardi, tendendo ad assumerne quantità elevate tutte insieme. L'ideale sarebbe sorseggiare una bevanda ogni 15-20 minuti al massimo (frequenza che dovrà tener conto anche della temperatura e delle condizioni ambientali, e ribadisco della profonda individualità di ciascuno).



Già una perdita di acqua anche del 2% altera la termoregolazione corporea e influisce sull'efficienza fisica

**(aumento della frequenza cardiaca – insorgenza precoce della fatica – perdita progressiva di lucidità).**

Ad ogni litro di acqua che si perde corrisponde un aumento di 8 battiti per minuto, un abbassamento della gittata cardiaca di 1 l/min e il rialzo della temperatura interna di 0,3°C.

*Sports Med 2001; 31 (10): 743-762*

### **La scelta della bevanda:**

- Dare la preferenza a quelle con sali minerali (Na, K, Mg) e monosaccaridi (6% circa di concentrazione), tenendo sempre conto delle condizioni climatiche;
- Evitare quelle gassate, ghiacciate o zuccherate;
- Se si assumono maltodestrine regolare l'intake di liquidi diviene fondamentale al fine di evitare possibili disturbi intestinali e un'interazione con l'assorbimento.
- Considerare l'eventuale concomitante assunzione di altri integratori, come gel di carboidrati e similari.



### **E durante cosa mangio?**

Se si compete in gare brevi, non occorre ingerire alimenti solidi, anzi, è decisamente meglio evitarli, anche perché sarebbero assimilati a gara ultimata e potrebbero, inoltre, innescare rovinosamente il processo digestivo se assunti nei tempi e nelle modalità sbagliate. Stesso discorso può essere esteso ai gel a base di carboidrati, la cui assunzione risulta inutile quando la competizione dura meno di 30'/40'. Le cose cambiano quando la prestazione dura o supera le 2 ore. In una maratona o meglio ancora in una ultramaratona, ma anche in chi termina una mezza in 2 ore, sarebbe opportuno iniziare ad assumere Carbogel o a seconda della tolleranza individuale anche

“pasti solidi” (solitamente barrette a base di carboidrati) ogni 40’/50’, a seconda della lunghezza e della durata della gara.

Decisamente da evitare mini-panini con affettati, fiumi di frutta secca e merendine e tutto ciò che inneschi prepotentemente il meccanismo della digestione. Anche in questa fase, è opportuno rispettare la tempistica di assunzione; potrebbe infatti risultare dannoso, mangiare un panino o una merendina farcita, e soprattutto inutile, quando manca un’ora alla fine della gara: un forte senso di fame in questa fase è dipeso da un errore commesso in precedenza, sul tempo o sulle quantità di assunzione che non potrà essere di certo corretto nell’ultima fase della competizione. Mangiando cibi solidi si attiverà certamente il processo digestivo, che fisiologicamente comporta il cosiddetto “sequestro ematico”. Infatti avverrà un forte richiamo di sangue intorno all’intestino che comprometterà la performance, limitando l’apporto di ossigeno e substrati energetici al muscolo scheletrico degli arti inferiori in attività. Inoltre si corre il rischio di avere una congestione.

Nell’ultima fase di gara di ultraendurance, a circa 2/3 h dalla fine è opportuno sospendere l’assunzione di alimenti solidi, dando la precedenza a prodotti di più facile assimilazione, ricchi di carboidrati e soprattutto con pochi grassi, come i carbogel (mentre invece la frutta secca e i dolci alle creme abbondano nelle tasche degli atleti).

Le merendine industriali, ricche di grassi, risultano difficili da assimilare, meglio orientarsi su altri prodotti specifici come i carbogel e le barrette, appositamente formulati per presentare un bassissimo impatto a livello gastrointestinale.

La sospensione dell’ingestione di bevande a base di maltodestrine va attuata almeno un’ora prima della fine della gara, per lo stesso discorso fatto in precedenza per i cibi solidi (resterebbero inutilizzate ai fini energetici della gara).

Regola base da ribadire sempre è: **non improvvisare.**

### **Passiamo ora al termine della gara:**

Spesso a fine gara, per l’intensità dello sforzo sostenuto, i centri della fame a livello ipotalamico sono inibiti, e si fa fatica a mangiare. Tuttavia è necessario mangiare subito dopo la fine dello sforzo, lasciando la precedenza agli zuccheri che andranno a ricostituire le scorte di glicogeno. Giusto è anche fornire i “mattoni”, necessari per dare inizio sin da subito alla ricostruzione muscolare, gli amminoacidi. Di rilevante interesse, e notevolmente rivalutato, il latte, inteso come ricostituente dopo l’esercizio fisico (“*recovery meal*” o pasto di recupero), sia per fornire le proteine necessarie alla resintesi muscolare che per il suo notevole apporto di sali minerali e oligoelementi.

Valido pasto di ricovero potrebbe essere l’accoppiata di *miele e latte scremato* in quantità congrue all’impegno sostenuto. Successivamente, dopo 1-2 h, a livelli di catecolammine stabilizzati, sarà possibile consumare il pasto completo, con un apporto energetico maggiore, fornito da carboidrati, comunque sempre una fonte di proteine nobili.

**Francesco Fagnani**

*Nutrizione applicata allo Sport e al Benessere*

## *Pillole...*

- *Il pasto pre-gara deve essere*

*Non molto abbondante*

*Povero di fibra alimentare grezza insolubile*

*Consumato non meno di 3-4 ore prima della gara (per consentire la digestione e garantire la normalizzazione dei picchi glicemici e della risposta insulinica)*

*Preferire alimenti completi ad alto tenore di amidi (elevate quantità di glucosio senza variazioni brusche di glicemia e insulinemia).*

- *Razione d'attesa: perché le maltodestrine funzionano?*

*Basso IG*

*Minore incremento della glicemia*

*Minore incremento dell'insulinemia*

*Minore soppressione del rilascio di FFA (acidi grassi liberi che possono essere utilizzati a scopo energetico, risparmiando il glicogeno muscolare)*

*Maggiore disponibilità ed ossidazione di FFA*

*Minore ossidazione di glucosio*

*Risparmio e protratta disponibilità delle fonti di glucosio*

*Miglioramento della prestazione nelle fasi finali della gara.*

