

SPORT DI ENDURANCE

alimentazione e integrazione

Sono classificati sport di endurance tutte quelle discipline sportive che implicano un'attività fisica di media intensità, ma di lunga durata. Tra gli esempi più famosi troviamo **maratona**, **ciclismo**, **nordic walking**, ecc. Come per tutti gli sport, osservare un regime alimentare mirato, arricchito con i giusti integratori, può costituire un grande aiuto per aumentare la propria performance sportiva.

Per ottenere il massimo da ogni allenamento/gara è necessario suddividere in tre fasi la propria preparazione:

PRE WORK-OUT – prima dello sforzo (2-3 ore prima)

In questa fase è necessario andare a creare una scorta di nutrienti a scopo energetico e strutturale. Nello specifico è indispensabile introdurre **carboidrati** a basso indice glicemico (principalmente cereali integrali, ma anche frutta di stagione, miele e marmellate senza zucchero se la competizione/allenamento si svolgono di mattina). Le **proteine** introdotte devono essere facilmente digeribili anche se non di rapido assorbimento. Tra queste troviamo albumi cotti o carni bianche (pollo, tacchino) cotti senza aggiunta di grassi, proteine in polvere o un pool di aminoacidi, affettato magro (bresaola, prosciutto crudo magro, fesa di tacchino). I **grassi** devono essere presenti in piccole quantità (in quanto costituiscono la maggiore scorta energetica dell'organismo) e devono essere insaturi, ossia derivanti da frutta secca a guscio (mandorle, noci, arachidi) e/o olio extravergine di oliva.

La scelta tra le varie fonti è da contestualizzare con i diversi momenti della giornata (pranzo, colazione o cena). Se la gara/allenamento non si svolgono di mattina è bene che i pasti precedenti siano ricchi in nutrienti, leggeri e di facile digestione.

DURING WORK-OUT – durante lo sforzo

In questa fase è fondamentale l'apporto di fluidi e carboidrati a rapido assorbimento e a basso indice glicemico (**maltodestrine**). Considerata l'assenza di pause vista la natura di tali discipline, sarebbe bene ricorrere a soluzioni mirate, come ad esempio dei **gel reidratanti**, di facile deglutizione durante l'attività, ricchi in maltodestrine, **Taurina** (aminoacido capace di diminuire la sensazione di affaticamento e con spiccate proprietà antiossidanti) e **Magnesio** (utile per favorire la giusta contrazione muscolare ed evitare così crampi).

In associazione è utile anche la somministrazione di **aminoacidi o proteine in polvere** facilmente assimilabili necessarie per non andare ad intaccare la preesistente massa muscolare.

Infine possono essere utili anche piccole porzioni di cibi grassi (frutta secca a guscio) soprattutto per ottenere energie nelle gare di lunga o lunghissima durata.

POST WORK-OUT – dopo lo sforzo (nei 30, massimo 60, minuti successivi)

Al termine di una competizione/allenamento è opportuno assumere un estratto di verdure con scopo antiossidante-detossificante-rimineralizzante. Se lo sforzo che si è affrontato è stato intenso o se gli allenamenti seguiti sono impegnativi e costanti, è bene affiancare a frutta e verdura dei mix appositamente formulati per **combattere l'azione dei radicali liberi** e/o sostanze antiossidanti come ad esempio vitamina C, vitamina E, Resveratrolo.

Successivamente bisogna assumere tutti i macro-nutrienti al fine di promuovere il recupero sia delle scorte energetiche muscolari che della massa muscolare stessa. A questo scopo vanno introdotti **carboidrati e proteine nel rapporto di 2:1**, specificando che tra i carboidrati è meglio preferire quelli ad alto indice glicemico (pane bianco, miele, marmellata) e tra le proteine sono preferibili quelle liquide idrolizzate e quindi a rapido assorbimento e ad elevato valore biologico. Tale tipologia di proteine può essere difficile da reperire nei cibi, in quanto negli alimenti non troviamo mai molecole semplici ed isolate, ma un'unione di molecole complesse che, prima di essere assimilate, devono preventivamente essere digerite e trasformate. Da qui, la convenienza del consumo di **integratori di proteine** già pronte per essere assorbite e che quindi richiedono tempi di assimilazione di gran lunga più brevi. In questo modo riusciamo a garantire un pronto recupero a muscoli, tendini e legamenti danneggiati durante la performance e quindi a minimizzare i danni dati dalla prolungata sollecitazione.

ACQUA ED ELETTROLITI (prima, durante e dopo lo sforzo)

Durante una prestazione atletica si ha sempre una perdita di acqua e, in misura minore, di elettroliti. Assumere solo acqua può comportare la diminuzione di preziosi oligoelementi, come ad esempio il sodio. Infatti le **soluzioni reidratanti ideali** devono contenere, oltre ovviamente all'acqua, piccole quantità di **carboidrati** semplici a rapida e media velocità di assorbimento (che contribuiscono ad evitare importanti cali glicemici con conseguente risparmio delle proteine strutturali e muscolari e che in generale diminuiscono la sensazione di fatica) e sali minerali. I **carboidrati** possono essere scelti fra glucosio, fruttosio, saccarosio, maltosio e maltodestrine (qui elencati in ordine di velocità di assorbimento). Tra i **sali minerali**, il più famoso e importante da annoverare è sicuramente il **magnesio**; esso infatti risulta essere particolarmente importante nella propagazione dell'impulso nervoso e quindi nella contrattilità muscolare, evitando inoltre l'insorgere di crampi.

Queste sono solo alcune direttive generali che riguardano l'approccio a questi sport. Se vuoi ottenere soluzioni mirate per te, che siano quindi compatibili con le tue esigenze di vita e fisiche passa a trovarci, saremo lieti di consigliarti al meglio!