

Sana alimentazione, integratori e sport (prima parte)

Scegliere il carburante giusto per l'allenamento.

Il Dr. Filippo Ongaro in un approfondimento in due parti ci spiega cosa mangiare prima e dopo l'attività fisica.



Per capire come affrontare una **corretta alimentazione e integrazione alimentare per lo sport** è necessario prima di tutto distinguere l'attività sportiva per lo meno in due grandi categorie (ce ne sarebbero ovviamente di più):

1. Sport come la corsa, il ciclismo e il triathlon che vengono detti a prevalente **metabolismo aerobico**;

2. Sport di **breve durata** a prevalente **coinvolgimento muscolare** come

sollevamento pesi, sprint o altri sport di potenza.

Per queste due grandi categorie gli approcci nutrizionali presentano alcune differenze importanti.

Negli sport di durata o a prevalenza aerobica **i combustibili principali sono i grassi**, in particolare nelle fasi di andatura non intensa, **e i carboidrati** o meglio il glicogeno, lo zucchero depositato nei muscoli e nel fegato. Ovviamente anche in questi sport vengono usati i muscoli e quindi sono necessarie anche le proteine che aiutano a stimolare la sintesi di nuovo tessuto muscolare nella fase di recupero. Occorre ricordarsi per altro che se l'intensità permane elevata ma le scorte di glicogeno sono esaurite, il muscolo finirà con il produrre energia distruggendo il suo stesso tessuto in un'azione di cannibalismo che porta ad una compromissione della massa muscolare e della forza. In generale, quindi, l'alimentazione di chi fa sport di lunga durata deve prevedere una **base ampia di carboidrati forniti da cereali integrali, verdure e frutta** nella misura di 3-5 grammi per chilo corporeo. Inoltre non vanno ristretti troppo i grassi, selezionando ovviamente quelli sani come l'olio d'oliva extravergine e l'avocado e tenendosi attorno a 1 grammo o 1.5 per chilo corporeo.

2-3 ore prima di un allenamento lungo è necessario aumentare le scorte di glicogeno assumendo **pane, pasta o riso integrali conditi con olio e magari delle verdure**. Poco prima dell'allenamento si può assumere della frutta magari assieme a degli aminoacidi ramificati che aiutano a proteggere il tessuto muscolare durante lo sforzo.

Dopo l'allenamento vanno ripristinate le scorte di glicogeno consumato assumendo nuovamente carboidrati da frutta o cereali integrali ma vanno abbinate anche delle proteine come per esempio quelle fornite da un integratore di proteine isolate del siero del latte con elevato valore biologico.

Nel prossimo post scopriremo qual è l'alimentazione più adatta per gli sport di forza e potenza.