



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
COMITATO REGIONALE TOSCANA

Alimentazione per la maratona

LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI DEL MARATONETA

Aspetti medici e tecnici



FIRENZE - 30 NOVEMBRE 1996 - ORE 14.30
PALAFFARI - Piazza ADUA



FIDAL, CENTRO STUDI & RICERCHE
FIDAL, SETTORE TECNICO

Lorenzo Somenzini

Specialista in Scienze dell'Alimentazione
Membro Settore Sanitario FIDAL

L'alimentazione nelle fasi di allenamento e in vista della maratona è decisamente molto importante per garantire all'organismo del maratoneta un ottimale stato di salute, un supporto per rendere al meglio e "costruire" le scorte di glicogeno a livello muscolare ed epatico.

Partendo dal presupposto che i carboidrati (pasta, riso, pane, patate, dolci, frutta, marmellata, miele) sono la "benzina super" del "motore" muscolare dell'atleta, è necessario che questi alimenti vengano assunti dai maratoneti quotidianamente in tutti i pasti per dar modo all'organismo di immagazzinare nei muscoli e nel fegato quelle scorte di carboidrati (il glicogeno appunto) da "bruciare" sotto sforzo. In un atleta allenato, che si alimenta in modo corretto, si possono registrare livelli di glicogeno che vanno dai 2,5 ai 3 grammi per 100 grammi di muscolo (per un totale di 500-700 grammi in un atleta di 70 chili).

Per una migliore digeribilità, inoltre, vanno limitate le percentuali dei grassi (hanno tempi lunghi per essere digeriti) a favore dei carboidrati e di piccole frazioni di proteine, mentre si deve fare attenzione agli abbinamenti tra cibi che richiedono processi digestivi differenti. Per esempio, la frutta va mangiata lontano dai pasti; un piatto ricco di amidi (pasta o riso) non si deve abbinare a un cibo proteico (bistecca o altri tipi di carne, uovo, formaggi), così come non è corretto l'accostamento di due cibi proteici (carne e formaggio, uova e formaggio, latte e carne, latte e uova); si devono limitare le bevande alcoliche, mentre anche vino e birra vanno eliminate nel giorno precedente la maratona.

Non devono mancare le vitamine (in particolare la C - almeno 1-2 grammi -, la A e la E, con azione antiossidante), i minerali e gli oligoelementi.

LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI DEL MARATONETA

Aspetti medici e tecnici

FIRENZE - PALAFFARI - 30 Novembre 1996

PROGRAMMA

Sabato 30 Novembre 1996

Ore 14.00 Accreditto dei partecipanti

Ore 14.45 Apertura ufficiale

Ore 15.00 LORENZO SOMENZINI
"Alimentazione per la maratona"

Ore 15.20 PIERLUIGI FIORELLA
"Le indagini ematochimiche nell'atleta: quale risultato?"

Ore 15.40 LUCIANO GIGLIOTTI
"La forza nel maratoneta"

Ore 16.00 NIKOS TJOURoudis
"Considerazioni biomeccaniche sulle lesioni da sovraccarico nei corridori di lunghe distanze"

Ore 16.20 SALVATORE RINALDI - VANIA FONTANI
"Applicazione del Metodo Rinaldi-Fontani alla prevenzione degli infortuni"

Ore 16.40 RENATO CANOVA
"Modulazione e criteri dell'allenamento in funzione della prevenzione dagli infortuni"

Ore 17.20 GIOVANNI MIRRI
"Gli effetti della disidratazione sulle prestazioni di lunga durata"

Ore 17.40 Dibattito

Ore 18.40 Chiusura Convegno

In vista della gara, specialmente nei due-tre giorni che precedono la prova, si deve adottare un'alimentazione ricca di carboidrati in percentuali superiori a quelle di una normale dieta con lo scopo di far aumentare le scorte di glicogeno, senza arrivare però alle indicazioni della classica dieta dissociata da attuare nella settimana precedente la competizione. I primi tre giorni l'alimentazione era a base di soli lipidi e proteine ed erano previste sedute di allenamento piuttosto tirate (per affamare di zucchero i muscoli), poi nei tre giorni successivi la dieta cambiava radicalmente lasciando via libera ai carboidrati che risultavano la fonte principale per aumentare le scorte dei serbatoi. Questa dieta, in diversi casi, aveva procurato delle difficoltà nello svolgere il lavoro fisico nei giorni in cui non si potevano mangiare i carboidrati. Attualmente, si consiglia un'alimentazione ricca di carboidrati solo nei due-tre giorni che precedono la gara (eventualmente con un solo giorno di dieta ipoglicidica prima di quella iperglicidica), anche se si possono mangiare piccole porzioni di proteine (per esempio, formaggio o prosciutto), salvo nei due-tre pasti che precedono la maratona (cena e prima colazione). Ci si deve ricordare di non esagerare con gli zuccheri semplici: miele, marmellata, bevande o cibi ricchi di zuccheri, vanno assunti in quantità non superiori alla norma.

Può essere utile anche un'integrazione energetica attraverso l'assunzione di zuccheri semplici quali il fruttosio e le maltodestrine, che, secondo alcune ricerche scientifiche, possono migliorare le prestazioni e garantire un risparmio delle riserve energetiche dell'organismo (glicogeno dei muscoli e del fegato).

CIBI E BEVANDE PER LA DIETA IPERGLICIDICA

Molto adatti:

- pasta, riso, pane, grissini e crackers senza grassi, biscotti e dolci senza panna e creme;
- frutta (tranne quella secca e oleosa, tipo noci, nocciole, arachidi e mandorle);
- legumi, ortaggi e verdure.

Da prendere nella quantità abituale:

- miele, marmellata, zollette di zucchero o tavolette di fruttosio;

- bevande dolci (cole, aranciate);
- latte magro.

Da prendere in quantità limitata:

- carni magre, pesce (cucinati senza grassi);
- prosciutto crudo sgrassato, bresaola.

Da evitare (o da prendere in quantità minima):

- olio e burro (solo in piccole quantità per pasta, riso, insalata);
- salumi;
- latte intero, formaggi (è ammessa la ricotta magra e il grana per la pasta o il riso);
- uova.

IL GIORNO DELLA GARA (gara alla mattina)

Due-tre ore prima della partenza, si può fare una prima colazione con pane (meglio se tostato o raffermo, perché più digeribile) o con fette biscottate su cui spalmare una piccola quantità di marmellata o di miele. Una porzione di crostata con marmellata o alcuni biscotti secchi possono sostituire pane o fette biscottate. Come bevanda calda vanno bene tè e caffè dolcificati con fruttosio.

PRIMA DELLA PARTENZA

In genere non è necessario prendere cibi solidi nell'ora che precede la gara. Si possono invece bere pochi sorsi per volta di tè o di acqua (preferibilmente nell'ultimo quarto d'ora) in cui andrebbero sciolti preparati a base di sali, con particolare riferimento agli aspartati, che contrastano l'insorgere dei crampi. La bevanda ideale sia per digeribilità, sia per efficacia è quella ipotonica con percentuali di carboidrati non superiori al 4% e con osmolarità inferiore alle 300 mOsm/l.

È preferibile invece moderare l'uso di bevande dolci

e gassate, mentre chi è abituato a berlo, può prendere un caffè, meglio se dolcificato con fruttosio.

Poco prima della partenza, è utile un ultimo rifornimento di energia di pronto impiego (per esempio, fruttosio e maltodestrine).

DURANTE LA GARA

Per prima cosa è importante reintegrare le perdite idrico-saline, attraverso bevande ipotoniche o isotoniche o bevendo opportune quantità di acqua, in cui si possono sciogliere bustine di prodotti integratori di carboidrati e di sali minerali (comunque piuttosto diluite per ottenere bevande ipotoniche - per esempio, una bustina di Enervit G da 20 grammi in una borraccia da mezzo litro di acqua o di tè). Per quanto riguarda i carboidrati, si può far riferimento a preparati a base di fruttosio e maltodestrine (oppure in certi casi a piccoli rifornimenti con cibi solidi, ma sempre a base di carboidrati con poche proteine e pochissimi grassi). Si consiglia di bere a piccoli sorsi, regolarmente ogni 15-20 minuti secondo il tipo di sforzo e le condizioni ambientali. Non si dovrebbe mai avvertire la sete, meglio prevenirla.

DOPO LA GARA

Per accelerare il recupero nelle fasi successive alla gara, è opportuno dissetarsi con soluzioni idrico-saline (isotoniche o anche ipertoniche) subito dopo lo sforzo, in modo da ripristinare velocemente ciò che si è perso con la sudorazione. In un secondo tempo si può pensare a reintegrare le riserve energetiche; quindi nelle ore successive l'alimentazione deve essere ricca di carboidrati. Per agire anche in modo più mirato sul recupero muscolare, si può far ricorso agli integratori a base di aminoacidi a catena ramificata, che hanno la caratteristica di agevolare la ricostruzione delle proteine muscolari (consumate o danneggiate durante l'esercizio fisico intenso).