

Alimentazione nello sport – **Corsa**

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- **Principi generali**
- **Che corridore sei?**
- **I nutrienti utili nello sport**
- **Quantità e qualità delle proteine**
- **Vitamine e minerali**
- **Sport e radicali liberi**
- **La dieta del podista – Allenamento**
- **Dieta alla vigilia della gara**
- **Il pasto prima della gara**
- **Alimentazione durante la gara**
- **Alimentazione dopo la gara**
- **Acqua e liquidi**
- **Sudorazione abbondante**
- **Integratori**
- **Perché Grana Padano DOP**
- **Leggi anche**

Principi generali

L'alimentazione rappresenta un elemento importante sia che si pratichi jogging domenicale per perdere peso o mantenersi in salute, sia che si disputino gare amatoriali o professionistiche. Un'adeguata alimentazione è decisiva per ottenere migliori performance, riparare i muscoli danneggiati dallo sforzo e mantenere in forma tutto l'organismo.

La corsa trattata in questo articolo è lo **sport aerobico** cioè quello che richiede bassa o media intensità e lunga durata, non l'anaerobico come la corsa del velocista che richiede la massima potenza in un brevissimo periodo, la cosiddetta forza esplosiva, come di chi corre i 100 o 200 metri che ovviamente ha altre necessità.

Nell'attività fisica aerobica come correre per qualche chilometro qualche volta a settimana ad intensità moderata e media, fa bene alla salute, migliora l'efficienza del sistema cardiovascolare, favorisce l'eliminazione di tossine e la produzione di endorfine, da cui il relativo stato di benessere che si ha dopo una bella corsa.

L'alimentazione per chi fa sport non differisce da quella del sedentario. La prima regola è osservare **l'equilibrata alimentazione**, che consiste nell'assumere tutti gli alimenti di origine animale e vegetale in giusta proporzione, con una frequenza che per alcuni alimenti è giornaliera e per altri settimanale. È opportuno fare **5 pasti** al giorno (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) che apportino calorie all'incirca con questa proporzione: **da carboidrati (60%), da proteine (16%), e da grassi (25-30%)**. Questo regime alimentare, basato sulla varietà di alimenti consumati, permette di assumere tutti i nutrienti di cui necessita l'organismo di chi corre.

La seconda regola è rispettare il **bilancio energetico**, cioè introdurre tanta energia (cibo = calorie) quanta se ne consuma:

introducendone troppa s'ingrassa, mangiando meno di quanto si consuma si corre il rischio di malnutrizione e di mancanza d'energia durante la performance. Per conoscere la composizione in macronutrienti dei principali alimenti e il valore calorico consultate la **tabella**.

Chi pratica lo sport della corsa, sia esso un professionista o un semplice amatore della domenica, ha necessità nutrizionali individuali che dipendono da:

- **età, sesso, caratteristiche fisiche quali il peso, statura (metabolismo basale) quantità di massa magra e grassa, stile di vita e, naturalmente, dal livello d'intensità della corsa.**

Ad esempio, un soggetto medio **maschio di 75 chili**, normopeso (**BMI** da 18,6 a 24,9 - Body Mass Index, cioè Indice di Massa Corporea):

- Se pratica jogging al parco la domenica (**8 km l'ora**) mediamente consumerà 4-5 calorie (kcal)) ora per chilo di peso corporeo, cioè circa 350 kcal ogni ora (l'equivalente di 100 g di pasta con pomodoro e 1 cucchiaino d'olio).
- Se è un amatore, allenato, che viaggia alla velocità media di **12 km** ora in un percorso misto può consumare 12-15 kcal per chilo corporeo, cioè tra le 900 e le 1150 kcal ora.
- Se fa podismo agonistico, da dilettante o professionista, **nelle gare di fondo** in un percorso misto a velocità sostenuta (18-22 km/h di media) può consumare anche 20 kcal per chilo ora, cioè circa 1500 kcal equivalente di **due piatti di lasagne**.
- Se si corre una **maratona**, e sono ormai migliaia gli appassionati, un atleta allenato e in forma (12-20 km/h di media, la velocità varia ovviamente in misura esponenziale tra amatori e professionisti) può consumare all'incirca 0,9 kcal per chilo, ovvero circa 2900 kcal al termine dei 42,125 km, quindi **quattro piatti di lasagne con ragù e besciamella**.

Il corridore che ha un normale **BMI** e una percentuale di massa grassa regolare (nell'uomo 15% e nella donna 20%), che quindi non deve dimagrire, mangerà solo per compensare l'energia necessaria. Coloro invece che praticano la corsa anche per dimagrire (cioè ridurre la massa grassa) dovranno seguire una **dieta appropriata**, e ridurre a poco a poco i grassi accumulati grazie all'energia spesa.

Che corridore sei?

Possiamo distinguere in almeno 3 categorie i corridori: quelli che cercano di perdere peso e di smaltire lo stress praticando jogging, quelli che per prevenzione e benessere corrono con continuità e metodo, seppure a livello dilettantistico, e i professionisti, mezzofondisti o maratonetisti che siano, che devono competere per vincere. Per i primi e i secondi occorre innanzitutto sapere che la corsa si può praticare per tutta la vita ma con **precauzioni** precise date dall'età, in particolare per preservare il sistema muscolo-scheletrico che s'indebolisce fisiologicamente col passare del tempo.

- **I giovani** possono fare attività vigorosa per lungo tempo, correre per strada, al parco o in pista 2-3 ore o più, con allunghi e scatti, andare al massimo della velocità consentita dalla loro forza.
- **I meno giovani** dovrebbero correre con un'intensità moderata alternata a intensa, e tenere un'attività vigorosa al massimo delle loro possibilità solo per pochi minuti, a seconda dell'età e del grado di allenamento. A questi podisti bisogna ricordare che le camminate e le gare della domenica devono essere un divertimento e non affaticare il cuore o le articolazioni, quindi iniziare con un buon riscaldamento, prendersi delle pause e concludere con esercizi di defaticamento e allungamento muscolare.
- **Gli anziani**, per tali intendiamo i podisti che hanno **superato i 60 anni**, o più giovani che hanno avuto problemi cardiocircolari o scheletrico-muscolari, devono praticare sport con bassa e moderata intensità, e avere molte precauzioni in particolare fare molta attenzione ai possibili infortuni.

Per tutti, ma in particolare per la categoria anziani, è bene che prima di fare sport:

- Ci si sottoponga ad una visita medico sportiva che certifichi l'idoneità e i limiti per ciascuno, in particolare per i sistemi cardiocircolatorio, respiratorio, muscolo-scheletrico e digestivo.
- Per gli anziani e i soggetti con malattie pregresse importanti è bene sottoporsi ad un test da sforzo per determinare la punta massima alla quale si può giungere, conosciuta la quale non va mai superata.
- È importante anche tenere sotto controllo le articolazioni degli arti inferiori, e per le donne intorno ai 50 anni anche la densità ossea per verificare lo stato di salute delle ossa.

I nutrienti utili nello sport

Dagli alimenti assumiamo i macronutrienti che danno energia: **carboidrati** e **proteine** forniscono 4 kcal ogni grammo e **grassi** per 9 kcal, oltre ai micronutrienti come **vitamine e minerali** che non forniscono energia ma sono indispensabili per il metabolismo.

L'azione del metabolismo trasforma i nutrienti con un complesso meccanismo dove gli zuccheri si trasformano in grassi, i grassi in zuccheri, le proteine in grassi e zuccheri e così via, per arrivare a produrre energia di pronto impiego.

Essenzialmente l'ossigeno, l'acqua, il glucosio e l'ATP (adenosintrifosfato) fanno funzionare tutti i meccanismi del corpo.

Il glucosio, cioè lo zucchero presente nel sangue, e sotto forma di glicogeno nei **muscoli (circa 400g)** e nel **fegato (circa 100g)**, è il principale carburante del cervello e dei muscoli. Se il glucosio non è sufficiente per l'energia richiesta l'organismo trasforma le proteine dei muscoli in energia diminuendo la massa muscolare, quindi la potenza e resistenza del corridore.

Quantità e qualità delle proteine

Le proteine sono composte da catene di aminoacidi e possono essere di origine animale, tra le quali quelle di alto valore biologico, o vegetale di medio e basso valore biologico. Tra gli aminoacidi ve ne sono 9 detti essenziali perché l'organismo non è in grado di produrli e debbono essere assunti solo dagli alimenti come il Grana Padano DOP, che in solo 50g apporta 16,5g di proteine. Tra gli essenziali vi sono gli aminoacidi ramificati: **isoleucina, leucina e valina**, la cui funzione è riparare i muscoli (strutture proteiche danneggiate) "consumati" dall'attività fisica, ed anche dare ai muscoli energia a pronto utilizzo. I ramificati sono anche in grado di contrastare la produzione di acido lattico.

Una persona di corporatura normale che svolga un'attività bassa e media per mantenere una buona muscolatura ha le seguenti necessità quotidiane:

- Eseguendo 3-4 allenamenti alla settimana di 1 ora ciascuno, ha bisogno di **0,8g per chilo di proteine**.
- Se corre a velocità sostenuta per 4-5 ore a settimana la necessità proteica sale a **1,2g per kg**.
- Se svolge agonismo intenso, con allenamento quotidiano e gare frequenti, necessita di **1,8g per kg** di peso.

Vitamine e minerali

Alcune vitamine sono importanti per il podista perché intervengono nella produzione di energia. Ad esempio, le vitamine del gruppo B partecipano nel processo metabolico dei macronutrienti: la vitamina B1 per i carboidrati, la B2 per i grassi, la B6 per le proteine, mentre la B12 oltre che favorire l'assorbimento di zuccheri e proteine, è indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso.

I **minerali** rappresentano circa il 4% del peso corporeo e si possono assumere solo dal cibo e dall'acqua. I minerali che si trovano negli alimenti sono più biodisponibili, cioè meglio utilizzabili dall'organismo, come il **ferro** della carne e il calcio del latte, rispetto agli stessi minerali presenti nei vegetali. I **22 minerali** presenti nelle cellule e nei fluidi corporei hanno funzioni fisiologiche vitali come il "trasporto" dell'ossigeno alle cellule e tantissime altre. Nell'organismo non vi sono attività in cui non siano coinvolti i minerali, alcuni dei quali hanno anche proprietà antiossidanti. Nello sport sono tutti importanti, ma in particolare non devono mai mancare: **calcio e fosforo per il sistema muscoloscheletrico, il magnesio nell'attività muscolare, il potassio e il sodio per l'equilibrio idrico**.

Sport e radicali liberi

La corsa e le attività aerobiche ad alta intensità richiedono molta energia. Più energia si produce e più **radicali liberi** si producono, è un processo inevitabile che però dev'essere controllato affinché queste molecole non prendano il sopravvento. Infatti l'eccesso di radicali liberi è fortemente dannoso, in quanto aggrediscono le cellule provocando stress ossidativo che diminuisce la produzione di ATP, deteriorano la membrana e il DNA fino a modificarlo e produrre cellule tumorali. I danni dei radicali liberi contribuiscono anche al degrado delle cellule dei muscoli, aumentano il rischio di contrarre malattie e il senso di stanchezza, di conseguenza comportano minore forza e resistenza. Quindi lo sport, di per sé, ci fa male? No, gli **effetti positivi sono più di quelli negativi** se praticato con scrupolo e associato ad una corretta alimentazione. Il podista professionista può combattere i radicali liberi in eccesso scegliendo alimenti a più alto contenuto di **antiossidanti**, cioè molecole che riescono a proteggere le cellule disattivando l'azione dannosa dei radicali liberi. Tra gli antiossidanti più efficaci ci sono le vitamine **A, E, C**, minerali come lo **zinco** e il **selenio**, i **flavonoidi** e **polifenoli** che svolgono una funzione protettiva per le cellule, ed anche integratori di coenzima Q10 ecc..

Gli alimenti più ricchi di antiossidanti sono:

- frutti di bosco, kiwi, avocado, fragole, agrumi, uva rossa, melograno, verdure quali cavoli, carote, pomodori, peperoni rossi, frutta a guscio oleaginosa, cioccolato e germe di grano.
- Anche i grassi **polinsaturi** come gli Omega 3 presenti soprattutto nel pesce, nelle **noci** e frutta a guscio oleaginosa, e **monoinsaturi**, nell'olio di oliva e di semi, ecc., hanno una funzione protettiva.
- E micronutrienti presenti nel Grana Padano DOP quali vitamina A, zinco e selenio.

La dieta del podista – Allenamento

Una persona con normale peso e attività motoria, che mediamente necessita di 2000 kcal giornaliere, non deve modificare bruscamente la propria dieta perché ha iniziato a correre. La dieta equilibrata dovrà variare in base alle calorie che l'allenamento richiede, con un aumento progressivo dell'energia introdotta. Fino a che non vi siano necessità specifiche date da attività molto intense, il corridore che si alimenta correttamente non ha bisogno di assumere integratori o vitamine, proteine, etc..

Correre per dimagrire

Iniziare o incrementare il numero e la durata degli allenamenti può anche essere motivato dall'esigenza di dimagrire, inteso nel significato di **perdere massa grassa**. In questo caso la corsa è un ottimo strumento e non si dovrà introdurre nella dieta più calorie rispetto a quelle di tutti i giorni, in questo modo l'energia richiesta dall'allenamento favorirà la perdita di massa grassa.

Quando e cosa mangiare durante gli allenamenti?

Se ci si allena al mattino o comunque per circa 2 ore occorre prendere energia dalla colazione. Una buona scelta può essere:

- **pane** (carboidrati complessi), **latte o yogurt** (proteine con aminoacidi essenziali e grassi), **un frutto** e **marmellata** (zuccheri semplici a pronto utilizzo), in quantità proporzionate all'energia necessaria per la performance che s'intende affrontare, che dovrà iniziare circa 2 ore dopo la fine del pasto per dare tempo al metabolismo di trasformare i nutrienti in energia.

Se l'allenamento è di pomeriggio l'energia dovrà essere data dal pranzo:

- **pasta** (carboidrati) meglio se integrale, **carne** (proteine) o **pesce** (proteine e grassi polinsaturi), **insalata** abbondante di verdure di diversi colori (minerali e vitamine) e un **frutto** (zuccheri semplici e vitamine).

Le cotture devono essere semplici, niente intingoli cotti per ore, difficili e più lenti da digerire; la pasta condita con olio d'oliva extra vergine (grassi monoinsaturi), pomodoro (licopene) e un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato che oltre al sapore apporta nutrienti; la carne cotta ai ferri senza grassi aggiunti, il pesce cotto a vapore, entrambi conditi con olio extra vergine a crudo.

Dieta alla vigilia della gara

Che si tratti di una maratona o una corsa di fondo per professionisti o di una corsa amatoriale per sportivi in età avanzata, della durata di un'ora o più, poco cambia dal punto di vista nutritivo, poiché ci si trova di fronte a un impegno in cui si dovrà dare il massimo delle proprie possibilità fisiche allo scopo di raggiungere un risultato agonistico. In questa circostanza una dieta razionale nelle ore precedenti, anche se non può migliorare le prestazioni, può almeno evitare il calo di forma e minimizzare le reazioni che sopravvengono durante e dopo lo sforzo. Se la corsa si svolge al mattino, la vigilia vuol dire il pranzo e la cena del giorno prima.

L'obiettivo principale deve essere soprattutto mantenere costante il livello di glucosio nel sangue, ma anche di sali minerali. Per questo la dieta del giorno prima deve avere una maggiore quantità di carboidrati complessi, proteine e grassi, ad esempio:

- **primo** di **pasta o riso** integrali, condito con **sugo** semplice di **verdure**, pomodoro, **olio** extra vergine d'oliva e 2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato (10 g cadauno). Il **secondo** è meglio che sia a base di **pesce** per via dei grassi polinsaturi, oltre che delle proteine essenziali, **pane** e porzioni abbondanti di **verdura cruda** per una buona carica di minerali.

Il pasto prima della gara

Il giorno della competizione il corridore professionista può subire un vero e proprio stress che sollecita tutto l'organismo; ciò che si mangia immediatamente prima di una competizione è molto importante per il rendimento agonistico, il pasto deve perciò essere differente di quello dell'allenamento o della vigilia. Oltre all'energia necessaria, occorre assicurarsi un buon tono neurovegetativo per parecchie ore. Quindi, in aggiunta ai necessari carboidrati a lento rilascio provenienti da cereali e legumi, sono fondamentali le proteine ad alto valore biologico ricche di aminoacidi ramificati. Se si svolge al mattino, cioè intorno alle 10.30, la colazione di fatto dovrà essere come un pranzo consumato alle 7.30 per cominciare a correre a digestione ultimata.

Esempio di pasto prima della gara:

- **primo piatto** di riso o pasta condito con ragù di **carne magra** (cottura breve) e 2 cucchiaini di Grana Padano DOP.

Per **secondo** carne ai ferri privata del grasso visibile, quantità moderata di verdure crude condite con olio extravergine di oliva. A fine pasto un po' di frutta e dessert, la torta di riso ad esempio è un'ottima scelta perché apporta i carboidrati del riso, le proteine delle uova e del latte e gli zuccheri. Ricordiamo che occorrono circa **3-4 ore** per completare la digestione: mediamente circa **1 ora** per digerire i carboidrati, **2** per le proteine e **3** per i grassi. Se la mattina presto non si riesce a fare un pasto tipo pranzo, l'alternativa sono sempre i soliti ingredienti e quantità ma combinati in un differente menu: con **farina** (carboidrati), **latte e uova** (proteine e grassi) si fanno degli ottimi pancakes sui quali potete mettere **miele** (zucchero) o sciroppo d'acero ricco di vitamina C; invece del secondo potete mangiare **50g di Grana Padano DOP** e prosciutto magro, **pane**.

- Per ridurre l'apporto di fibre senza rinunciare a vitamine, minerali e antiossidanti, al posto di frutta e verdura intere, si può scegliere un **estratto** (da non confondere con la centrifuga) di sola **frutta e verdura** (preferire quelle ricche di antiossidanti) che conserva

sia gli zuccheri, sia le vitamine e i sali minerali, ma meno fibre.

Attenzione, se l'intervallo tra la fine del pasto e l'inizio della gara è troppo breve, la digestione potrebbe non essere terminata e una buona parte del sangue essere ancora nell'apparato digerente, con conseguente flusso ridotto di plasma verso muscoli e cervello. In questo caso potrebbero sorgere problemi gastrici come pesantezza, acidità o nausea, ma anche problemi come perdita delle forze o giramenti di testa. Circa 10 minuti prima dell'inizio della corsa è consigliabile bere un po' di acqua con sale e zuccheri semplici (glucosio, fruttosio).

Alimentazione durante la gara

Nelle gare molto impegnative, dove si richiede il massimo della prestazione, per intenderci quelle dove è possibile consumare anche 15 e 20 kcal per ogni chilo di peso corporeo, l'energia assunta con il pasto prima della gara potrebbe non essere sufficiente a soddisfare la richiesta energetica dello sforzo necessario per correre, è possibile quindi che si possa avere un calo della glicemia a circa un'ora dall'inizio della corsa. In questi casi, e se si ritiene di poter correre questo rischio, si può assumere **30-45 minuti prima della partenza 200/400 ml di acqua con succo di frutta 100% o delle maltodestrine**.

Questa carica supplementare di energia aiuta a prevenire la disidratazione, l'insorgere del senso di fame; una sorta di "ricarica energetica" dei gruppi muscolari che previene la diminuzione di glicogeno muscolare e ritarda l'insorgere della fatica.

Nell'acqua, di cui parleremo più avanti, si possono sciogliere oltre a zuccheri o maltodestrine, anche **aminoacidi essenziali** in polvere conosciuti con la sigla di **BCAA**. Sono i principali aminoacidi presenti all'interno delle proteine delle fibre muscolari, ottimi per fornire la materia prima necessaria per il trofismo e i processi plastici che avvengono con un'intensa sollecitazione dei muscoli.

Queste bevande possono risolvere il problema dell'idratazione, dell'ipoglicemia e ridurre il senso di fame, non è detto però che la fame scompaia o si riduca molto con queste bevande.

- Nel caso di una maratona che per un amatore può durare anche 4-5 ore, il senso di sazietà durante la gara si ottiene più facilmente consumando alcuni alimenti solidi come: **panini (40g), una barretta energetica (40g), frutta disidratata (50g) biscotti secchi (50g) ed anche gli specifici Sport Gel**.

Gli alimenti solidi richiedono più tempo per essere digeriti, pertanto se vi è necessità d'energia sono preferibili gli alimenti liquidi da consumarsi 20-30 minuti prima della necessità, ad esempio dopo 10-15 chilometri.

Alimentazione dopo la gara

Entro un'ora dal termine della corsa l'organismo è particolarmente predisposto per l'assimilazione di nutrienti preziosi per il **recupero**. L'alimentazione post gara del corridore ha lo scopo di ripristinare le **scorte idrosaline**, recuperare e riparare le strutture proteiche dei muscoli dai danni causati dallo sforzo sostenuto, favorire il ripristino del glicogeno muscolare. Non va perciò trascurata questa fase di nutrizione dopo lo sforzo, in quanto da essa passa un veloce ritorno alla normalità e un favorevole prosieguo dell'attività sportiva. Come comportarsi per un corretto recupero?

Ripristinare le scorte idrosaline

Al termine della corsa bere abbondantemente circa 250 ml a intervalli di 20 minuti circa, in un'ora un litro d'acqua, preferibilmente ad alto residuo fisso, mineralizzata, per permettere di riportare lo stato di idratazione ad un livello fisiologico. È consigliabile anche mangiare frutta fresca, o frullata, o estratta, per recuperare velocemente vitamine e sali minerali.

Ripristinare il glicogeno muscolare

Per ricaricarsi di glicogeno serviranno i soliti carboidrati complessi come pasta, pane o cracker, accompagnati da zuccheri semplici, come un succo di frutta 100%. Ricordiamo che occorrono circa 20 ore per ripristinare le scorte di glicogeno nei muscoli e le prime due ore dopo la gara sono quelle più importanti per l'assunzione di nutrienti che le riportino ai livelli standard.

Riparare i danni muscolari

La vigorosa attività protratta nel tempo ha danneggiato parte delle fibre muscolari e i radicali liberi in eccesso generati per produrre tanta energia possono aver recato danni ai tessuti e rallentare il recupero muscolare. La **riparazione del muscolo** avviene anche grazie agli aminoacidi liberi che sono immediatamente assimilati a livello muscolare, rigenerando il danno velocemente; in particolare gli aminoacidi ramificati e la glutammina (presenti in carne, pesce, uova e formaggi come il Grana Padano DOP). Per contrastare l'azione negativa dei radicali liberi vanno assunti abbondanti dosi di antiossidanti da frutta e verdura, subito dopo la gara o al primo pasto. Introdurre, post gara, anche zuccheri semplici ad elevato indice glicemico (in modo da stimolare l'insulina) che favoriscono la sintesi proteica. Un esempio può essere uno yogurt greco 0% di grassi, che apporta più del doppio delle proteine degli yogurt tradizionali con abbondante miele.

Acqua e liquidi

L'idratazione è fondamentale, l'acqua è l'elemento principe nella dieta di qualsiasi persona: a tutto si può rinunciare ma non ad una corretta idratazione, che va raddoppiata o triplicata in ragione delle esigenze legate alla fatica e all'ambiente in cui ci si allena e alla

sudorazione che ne deriva. In condizioni di attività fisica normale vanno bevuti da 1,5 a 3 litri al giorno, a seconda della propria struttura fisica e dell'impegno prestato. I podisti devono bere molti liquidi ed alimentarsi correttamente perché la **disidratazione** può essere causata anche da ciò che si mangia, oltre che dalla carenza di liquidi assunti direttamente. Gli apporti di liquidi possono variare da **400 a 1000 ml/ora** in base alle condizioni atmosferiche e alla tolleranza individuale. È importante bere poco e spesso per fare in modo che questi volumi siano meglio tollerati: **200-250ml** ad intervalli di **15-20 minuti**, che è il tempo di svuotamento gastrico. L'acqua deve essere fresca ma non gelata.

Sudorazione abbondante

D'estate o durante l'attività intensa e prolungata, con il sudore si perdono anche dosi importanti di **sali minerali**. Al podista l'acqua potrebbe non bastare ed è opportuno ricorrere a bevande (sport drink) contenenti sodio. La presenza di **sodio** nella bevanda è fondamentale per rimpiazzarne le perdite ed evitare negli atleti il rischio di mancanza di sodio (iponatriemia). È importante che la bevanda sia isotonica, o leggermente ipotonica, ovvero con concentrazione e pressione osmotica analoghe a quelle del sangue, così da avere una giusta velocità di assimilazione senza rischiare disturbi gastrointestinali. Per allenamenti leggeri con sudorazione normale è sufficiente l'acqua ad alto residuo fisso per il contenuto di potassio, magnesio e sodio. In caso vi sia necessità di energia oltre che di sali minerali, in commercio si trovano molte tipologie e gusti di **bevande anche arricchite con carboidrati**, ma si possono fare anche in casa aggiungendo ad **1 litro d'acqua 20-60g di zucchero, 1/2 cucchiaini di sale e 100 ml succo di arancia o limone**.

Integratori

Uno dei temi più dibattuti tra gli atleti e gli appassionati di sport è: gli **integratori sono veramente utili** per migliorare le performance?

Innanzitutto va detto che prima di utilizzare qualsiasi tipo di integratore è opportuno rivolgersi al **proprio medico**. Ricorrere a integratori senza sapere cosa si stia facendo e perché, è spesso inutile e potenzialmente dannoso per la salute. Vitamine, minerali e aminoacidi in eccesso rispetto al fabbisogno giornaliero raccomandato non migliorano le prestazioni e possono anzi essere tossici se consumati in grandi quantità. Nella maggioranza dei casi, anche per i corridori molto impegnati, non vi è la necessità di assumere integratori, anche perché non migliorano le performance.

- Per stare bene e correre con buone performance è sufficiente la dieta ben bilanciata in macro e micronutrienti, un buon allenamento e dormire bene.

Il medico sportivo può prescrivere a chi pratica la corsa come professionista alcuni tipi d'integratori per affrontare le gare più impegnative. I supplementi assunti più spesso includono la vitamina C, il complesso B, e ferro che possono avere effetto immediato in quanto vanno a sopperire le perdite determinate dalla dispersione di liquidi attraverso la respirazione e il sudore. Nel lungo termine, però, la loro utilità è nulla se ci si alimenta in modo equilibrato con apporti corretti di frutta e verdura. Gli integratori puramente proteici, se gli apporti nutrizionali di carboidrati sono ottimali durante e/o dopo l'esercizio, sembrano non avere effetto sulla performance. L'utilizzo di integratori può essere d'aiuto nei casi di elevata richiesta energetica durante lo sforzo fisico, ma va attentamente valutato dietro confronto medico.

Perché Grana Padano DOP

Il Grana Padano DOP è un ottimo alleato del cestista: giovane, amatoriale o professionista che sia. È un alimento facilmente digeribile con nutrienti ad alta biodisponibilità. Non contiene lattosio e ha un ottimo rapporto grasso/proteine. Infatti, durante la lavorazione, il formaggio viene parzialmente decremato per affioramento e il grasso del latte fresco intero viene eliminato di circa il 50%. I lipidi totali del formaggio sono il 28%, per il 32% insaturi (28% monoinsaturi e 4% polinsaturi) e 68% saturi, ricordando che i grassi saturi secreti dalla mammella della mucca sono differenti da quelli della carne in quanto rivestiti da uno strato di lipoproteine, un grasso diverso, caratteristica da cui si potrebbe dedurre che non sia gravato dal quel rischio cardiovascolare dei grassi saturi degli altri alimenti.

50g di Grana Padano DOP apportano:

- 16,5g di proteine, gran parte delle quali ad alto valore biologico, tutti e 8 gli aminoacidi essenziali tra i quali 13g di liberi e 0,79g di ramificati.
- Quantità significative di sali minerali: forniscono il 60% del fabbisogno giornaliero di calcio di una persona adulta, il 56% di zinco, oltre a selenio, magnesio e fosforo.
- Vitamine del gruppo B, in particolare la B12, di cui coprono il 75% del fabbisogno quotidiano di un adulto, aspetto molto utile negli atleti che seguono uno stile alimentare vegetariano.
- Antiossidanti quali zinco, selenio che in un adulto coprono il 17% del fabbisogno giornaliero di vitamina A.

Il Grano Padano DOP è da considerarsi a tutti gli effetti un alimento funzionale che promuove la salute: oltre alle sue caratteristiche nutrizionali, recenti ricerche hanno messo in evidenza che 30 g al giorno di Grana Padano DOP stagionato 12 mesi aiutano a prevenire e combattere **l'ipertensione arteriosa**.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}