

## LA CORSA E LA DIETA A ZONA (3^parte)

La Dieta a Zona nella prestazione sportiva, e in particolar modo per il podista. Alcuni podisti pensano visto e considerato che con la propria attività sportiva svolta consumano qualche kcal in più rispetto ai sedentari e ad altre attività aerobiche, possono permettersi di "alimentarsi in maniera abbondante e non equilibrata". Nelle gare che frequento, anche nelle Maratone, sono pochi i podisti che sono veramente il "linea", poi è da considerare che magrezza non è sinonimo di "salute". Per gli atleti il nemico numero uno non sarà solo il carboidrato raffinato, ma anche e soprattutto il grasso "satturo", poiché riduce la sensibilità del recettore per l'insulina a livello del muscolo scheletrico. Quindi per i podisti si potrà aumentare un po' la quota di **carboidrati**, portandola a **50%** delle calorie totali, ma sempre utilizzando carboidrati a basso indice glicemico. Questa è la prima modifica da attuare per i podisti che si avvicinano alla Dieta a Zona. Seconda modifica, visto e considerato il metabolismo attivo dopo un allenamento o dopo una gara breve (10km) o lunga che sia (42km), nella prima mezz'ora dopo lo sforzo si potranno assumere cibi o meglio bevande contenenti zuccheri semplici. Tutti questi zuccheri entreranno soprattutto nei muscoli, che dopo la corsa, saranno depauperati del glicogeno. Quest'aspetto, insieme all'alta sensibilità insulinica, permette ai podisti e non solo, di mangiare dopo la corsa o attività fisica in genere, anche carboidrati ad alto indice glicemico. Ecco perché si consiglia ai podisti l'utilizzo di maltodestrine e fruttosio, o di barrette ad alto contenuto di carboidrati da consumarsi durante e dopo lo sforzo di lunga durata. Inoltre acquisisce valore il recupero delle proteine in polvere derivate dal latte, che consumate nelle giuste dosi, integrata con la giusta assunzione dei carboidrati, permette all'atleta di mantenere basso il livello dei grassi. Un aspetto che non bisogna sottovalutare è che l'attività fisica viene recepita dall'organismo come fattore di stress "positivo" nella giusta misura, mentre se aumentiamo la "dose sopportabile" dal nostro organismo si rischia di accusare gli effetti collaterali dello sport: cortisolo, radicali liberi, traumi mio-tendinei. Non sono altro che sintomi di sbilanciamento di un ormone, il cortisolo (ormone dello stress), insieme ai radicali liberi. In maniera esemplificativa possiamo vedere come lo stress generato da una corsa di lunga durata, o attività intensa, produca una serie di eventi scatenanti una cascata ormonale:

- Aumento della produzione di corticosteroidi (cortisolo e aldosterone);
- Aumento della produzione delle catecolamine (adrenalina e noradrenalina);
- Elevata produzione di radicali liberi.

Per farvi capire com'è importante alimentarsi in maniera equilibrata, e allenandosi rispettando le proprie potenzialità evidenzio gli effetti del cortisolo che subentra soprattutto sul metabolismo dei carboidrati. Gli effetti prodotti da una eccessiva produzione di cortisolo sono:

1. Sul metabolismo glucidico (zuccheri) :
  - Viene stimolata la degradazione del glicogeno con la liberazione di zuccheri semplici in circolo;
  - Viene favorita la sintesi di zuccheri a partire dagli aminoacidi;
  - Si produce un effetto iperglicemizzante, con iperinsulinemia reattiva;
  - Distruzione delle proteine soprattutto muscolari, nota come "autocannibalizzazione".
2. Sul metabolismo dei lipidi:
  - Favorisce la sintesi del tessuto adiposo;
  - Favorisce la sintesi di tessuto adiposo indirettamente attraverso il rialzo insulinemico.

Questi sono alcuni dei danni che l'eccessiva produzione di cortisolo porta al nostro organismo, e tale aumento può essere rappresentato da numerose cause, quali:

- Alimentazione inadeguata;
- Superallenamento;

- Recupero insufficiente;
- Riposo insufficiente;
- Allenamenti in concomitanza di malessere psicofisico;
- Attività extrasportive troppo stressanti
- Sonno insufficiente.

Per verificare se il nostro organismo sta producendo troppo corticosteroidi (cortisolo) e poco testosterone (ormone maschile), è importante valutare alcuni sintomi, quali:

- Aumento della vulnerabilità alle malattie da raffreddore;
- Aumento pressione sanguigna;
- Aumento pulsazioni del cuore al mattino;
- Aumento del periodo di recupero;
- Riduzione del peso corporeo , ma in particolar modo della massa magra (cannibalismo);
- Riduzione della forza e della performance in generale;
- Disturbi di sonno;
- Diminuzione dell'appetito;
- Riduzione entusiasmo e desiderio per andare a correre;
- Stanchezza cronica;
- Ansia e irritabilità.

Per contrastare questi sintomi e quindi la produzione di cortisolo, possiamo attuare delle metodiche naturali, senza ricorrere a farmaci o integratori, come?

- Migliorare l'alimentazione, anche in termini di scelta di cibi più facilmente digeribili, oltre che più naturali possibili;
- Aumentare il recupero postallenamento;
- Aumentare la durata e migliorare la qualità del sonno;
- Alleggerire periodicamente il carico di allenamento;
- Praticare tecniche di recupero attivo come massaggio rilassamento e idroterapia;
- Praticare tecniche meditative e di rilassamento;
- Dare molta importanza ad attività posturali e di riassetto del proprio equilibrio corporeo.

Al podista , e non solo, per contrastare sia la produzione del cortisolo, e sia la produzione dei radicali liberi, potrebbe servire una integrazione mirata ed equilibrata . Il concetto di integrazione finalizzato al miglioramento globale della salute umana è stato introdotto dal dottor Linus Pauling (premio Nobel per la chimica 1954 e per la pace 1963) fondatore della medicina ortomolecolare. Nel suo libro, *Come vivere più a lungo e sentirsi meglio* , Pauling evidenzia un decalogo di una vita longeva:

- Prendere quotidianamente vitamina C e vitamine E;
- Assumere ogni giorno integratori minerali che forniscano all'organismo calcio, magnesio, manganese, e zinco;
- Mantenere l'assunzione di zuccheri (saccarosio, zucchero grezzo ecc) entro 24kg l'anno;
- Non aggiungere zucchero nel tè o al caffè;
- Non mangiare cibi troppo ricchi di zucchero;
- Non bere bevande alcoliche dolcificate;
- Mangiate ciò che vi piace ma mai troppo di ogni cibo;
- Mangiate frutta e verdura;
- Bevette molta acqua ogni giorno;
- Siate attivi e fate del movimento;
- Non fumate;

- Evitate ogni forma di stress, fate possibilmente un lavoro che vi piaccia;
- Cercate di essere felici in famiglia.

Secondo la Dott.ssa Sarah Polli, che ha collaborato con Fabrizio Duranti per la stesura del suo libro "Supersalute con la Zona", scrivendo il capitolo "L'integrazione fisiologica per lo sportivo", uno che pratici sport regolarmente dovrebbe assumere al mattino a digiuno e due ore dopo la cena: 200mg di magnesio, ½ g di vitamina C, 1g di glutammina (aminoacido aumenta la resistenza alle infezioni, e fa recuperare prima), 2g di polvere alcalinizzante. Comunque per quanto concerne l'integrazione sportiva ne parleremo in una newsletter specifica. Quello che posso evidenziare in base alla mia esperienza sulla Dieta a Zona, e che Barry Sears consigliava per una integrazione mirata a sfruttare al meglio gli effetti della Dieta da lui proposta, l'assunzione di Vitamina C, Vitamina E, e Omega3 RX (acidi grassi a catena lunga DHA / EPA).

In conclusione, dopo 3 newsletter dedicate alla **Dieta a Zona**, possiamo affermare che essa è **"un sistema alimentare che si promette, mediante la scelta oculata e mirata degli alimenti a basso indice glicemico , di far ottenere le massime performance fisiche, aumentare l'efficienza mentale, prevenire le malattie, rallentare l'invecchiamento, perdere il grasso corporeo in eccesso, tenere sotto controllo l'insulina"**.

Per chi corre, riuscire a controllare gli eccessi di Insulina in circolo, mangiando in maniera equilibrata e regolare, gli permette di allenarsi in maniera continua, infortunandosi di meno, e percependo una energia costante per tutta la giornata, cosa non da sottovalutare per chi come noi runners che ci svegliamo alle 5.00/5.30 di mattina per andare a correre prima di recarci al lavoro. Un esempio di giornata tipo in "Zona" può essere la seguente:

COLAZIONE 7.30	SPUNTINO 11.00	PRANZO 13.00	SPUNTINO 17.30	CENA 20.30
Latte di soia/avena	pane integrale +	Farro integr +verdure	yogurt e mela	Verdura grigliate
Yogurt magro	petto di tacchino	salmone al vapore		petto di pollo
cereali (avena/orzo )		insalata mista		insalata mista
pane segale con miele		panino integrale		mela o pera

Questo è solo un esempio di come può essere gestita una giornata alimentandosi almeno 5 volte al giorno, con 3 pasti principali, e 2 spuntini, facendo in modo di non far arrivare mai l'organismo in uno stato di affaticamento mentale, e di fame "bulimica". L'obiettivo della Dieta a Zona è proprio quello di evitare gli eccessi, e di mangiare in ogni pasto in maniera equilibrata assumendo carboidrati, proteine e grassi nelle giuste proporzioni (40/30/30), aumentando la quota di carboidrati a colazione e a pranzo se la mattina ci siamo allenati.

Per approfondire l'argomento consiglio i libri:

"7 Giorni con la Zona" – Barry Sears Sperling & Kupfer Editori

"Supersalute con la Zona" – Fabrizio Duranti – Sperling & Kupfer Editori

Buona corsa

Antonacci Ignazio  
[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)  
[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)