

## **INTEGRAZIONE ALIMENTARE ... IN BASE ALL'ALLENAMENTO**

Riprendendo un articolo dell'azienda Enervit sull'integrazione alimentare , vediamo di fare chiarezza sull'Integrazione alimentare abbinata all'attività fisica, e in questo caso particolare in maniera specifica per chi corre. Ognuno di noi praticando la corsa in maniera regolare ha potuto constatare che non è solo necessario correre bene per migliorarsi, ma diventa fondamentale alimentarsi in maniera equilibrata e intelligente per apportare tutti i macronutrienti e sostanze nutritive necessarie al nostro organismo per rendere al meglio e per dimagrire consumando meno energie durante allenamenti e gara. In alcuni periodi della preparazione atletica si potrebbe sentire la necessità di utilizzare una **Integrazione Sportiva** in base al periodo di preparazione e in base agli allenamenti che si svolgono, sia come tipologia, sia come intensità e sia come durata totale. Sicuramente c'è da fare una distinzione tra chi corre per starbene e chi cerca la massima performance e quindi il risultato a tutti i costi. Il primo soggetto si limiterà sempre a correre per 3 o 4 volte max non superando mai un determinato chilometraggio e correndo senza oltrepassare mai i suoi limiti fisici. Poi ci sarà il secondo soggetto che ogni allenamento lo utilizzerà al massimo per migliorarsi e oltrepassare i suoi limiti fisici. Ognuno avrà bisogno di una determinata integrazione alimentare specifica e accurata. Inoltre, per preparare una Maratona per l'organismo significa affrontare uno sforzo notevole e non indifferente , un'altra cosa è correre 1ora di corsa tranquilla e spensierata con le proprie amiche e amici per l'obiettivo di starbene. Questa premessa è doverosa in quanto a volte osservo che anche in palestra per la semplice oretta di fitness si cerca di utilizzare prodotti di Integrazione Sportiva senza un criterio specifico e senza un'utilità significativa per tali soggetti. Inoltre, anche nella preparazione della Maratona, o di qualsiasi altra gara podistica, è necessario utilizzare un'integrazione alimentare specifica per un determinato periodo della preparazione. E' inutile integrare all'inizio della preparazione quando i carichi di lavoro sono limitati sia dal punto di vista della quantità (durata) e sia della qualità (intensità). Vediamo quali possono essere le caratteristiche importanti e necessarie da analizzare per utilizzare un'Integrazione Alimentare Sportiva per ottimizzare la propria performance atletica:

- **Periodo specifico della preparazione:** come abbiamo accennato nel periodo specifico che oscilla da un minimo di 6 a un massimo di 10 settimane di allenamento prima della Maratona , i carichi di allenamento sono intensi , prolungati e per alcuni atleti anche ravvicinati, per tale motivo si potrebbe consigliare un Integrazione Alimentare mirata e personalizzata al soggetto;
- **Allenamento da svolgere:** c'è da fare una distinzione sostanziale, tra un allenamento eseguito in palestra con i pesi o mediante salite, e un allenamento di corsa aerobica o anaerobica; nel primo caso sarà maggiormente necessario integrare mediante un prodotto a base di proteine e aminoacidi ramificati per ricostruire le fibre muscolari depauperate dall'allenamento di potenziamento e quindi attivare anche la sintesi proteica; nel secondo caso sarà necessario integrare con un prodotto a base prevalente di carboidrati con aggiunta di Sali minerali, vitamine, glutamina e aminoacidi ramificati;
- **Individualità e carenze:** una donna rispetto a un uomo potrebbe aver bisogno di una maggior integrazione di Ferro per via della condizione di carenza organica già presente nell'organismo , in più si aggiungono le perdite dovute alla corsa, per tale motivo si capisce come l'integrazione diventa quasi necessaria; oppure nel caso di un podista con "anemia mediterranea" si necessiterà di monitorare in maniera specifica e personalizzata l'integrazione alimentare per via sempre delle carenze di ferro , quindi è importante monitorare con esami del sangue ferritina, transferrina, sideremia.

Premesso che l'integrazione deve essere studiata a tavolino prima di iniziare la preparazione e deve essere personalizzata in base alle proprie caratteristiche individuali ed esigenze tecniche, vediamo come poterla utilizzare al meglio prima , durante e dopo lo sforzo fisico. La strategia intelligente per sfruttare al meglio l'integrazione è quella di considerare i diversi momenti in cui dovrebbe essere utile integrare: prima , durante e dopo.

- **Prima dell'allenamento: obiettivo prevenire i cali glicemici,** situazione accentuata nel momento in cui non si è abituati a correre al mattino a digiuno, oppure a pranzo quando abbiamo effettuato l'ultimo pranzo a colazione. Quindi i prodotti consigliati possono contenere un mix di carboidrati a basso indice glicemico, una quota di aminoacidi e proteine, Sali minerali , vitamine.
- **Durante l'allenamento: obiettivo escludere qualsiasi evento di esaurimento del glicogeno muscolare,** con conseguenti stati di affaticamento e scadimento della performance soprattutto per allenamenti e gare medio/lunghe. Programmare assunzioni periodiche ogni 5km o

ogni 30/40' circa. Quindi i prodotti consigliati possono contenere anche zuccheri a rapido e medio rilascio, quindi a alto e basso indice glicemico in modo tale da fornire energie immediate e ritardate nel tempo, e con una buona capacità di rimanere il meno possibile nell'intestino per non creare problemi gastrointestinali.

- **Dopo allenamento: obiettivo ripristinare le riserve di glicogeno muscolare, reintegrare Sali minerali e vitamine, e ricostruire le fibre muscolari** . Per l'assunzione è preferibile integrare subito dopo l'allenamento ed entro un tempo max di 1ora. Il prodotto deve contenere carboidrati ad alto indice glicemico, Sali minerali, vitamine, aminoacidi essenziali, glutamina, e proteine.

Integrazione sportiva in base ai mezzi di allenamento:

- **Corsa Lenta**, visto la durata limitata e lo sforzo non eccessivamente intenso paragonabile a un 70/75% della propria Fcmax , si consiglia solo utilizzo di acqua, sia prima e sia dopo allenamento;
- **Lungo Lento o Specifico**, l'integrazione in questo caso dipende anche dall'obiettivo dell'allenamento, se l'obiettivo è quello di consumare più grassi possibili, e quindi migliorare la potenza lipidica si andrà a correre senza integrare sorseggiando solo dell'acqua, prima, durante e dopo; se invece l'obiettivo è quello di intensificare la seduta di allenamento e quindi consigliato **prima dell'allenamento** integrare con prodotto a base di carboidrati a basso indice glicemico con apporto anche di proteine e aminoacidi ramificati, come può essere l'utilizzo di qualche barretta energetica (sport competition) o enervitene gel, il consiglio è quello di consumarlo a circa un'ora dall'inizio; **durante l'allenamento** bere solo acqua, oppure se si necessita di integrazione utilizzare come integratore enervitene GT o Cheer Pack per dare energie durante lo sforzo e prevenire stati di ipoglicemia con calo della prestazione, in questo caso programmare assunzioni ogni 5/8 km o 30/40'00 circa; **dopo allenamento** è consigliato integrare con un prodotto completo che permetta una risintesi del glicogeno muscolare, ricostruire le fibre muscolari depauperate dalla corsa e che rifornisca l'organismo dei Sali minerali e vitamine eliminati con la sudorazione , l'ideale è l'integratore R2 sport recupero da utilizzare entro i 45'00 dopo dell'allenamento.
- **Medio a ritmo gara:** l'allenamento prevede il mantenimento di ritmi gara abbastanza sostenuti come intensità (85/90% del ritmo soglia) e come durata (da 45' a 90'), per tale motivo è consigliato prima e durante allenamento bere una soluzione idrosalina con aggiunta di carboidrati a basso indice glicemico . Dopo allenamento per recuperare lo sforzo fisico potrebbe andar bene R1 sport. A differenze del R2 , questo prodotto è stato studiato appositamente per sedute di allenamento con durata non troppo lunga e quindi con sforzo meno intenso.
- **Interval Training e Ripetute:** sia la seduta di Interval Training e sia le Ripetute sono allenamenti impegnativi dal punto di vista organico e mentale, in quanto ci si allena a ritmo soglia anaerobica, o superiore al ritmo soglia, con frequenze cardiache al 85/90% della Fcmax o al 100/105% della Fc di soglia anaerobica, per tale motivo è auspicabile e consigliato integrare prima e durante lo sforzo per apportare la giusta quota di carboidrati, Sali minerali e vitamine. Dopo l'allenamento va bene recuperare entro l'ora successiva con R1 Sport se lo sforzo non si è protratto per più di un'ora, altrimenti è auspicabile integrare con R2 Sport Recupero visto anche l'intensità elevata dello sforzo.
- **Salite in genere:** per quanto concerne gli allenamenti effettuati in salita, che siano sedute intervallate o sedute di medio/lungo collinare è auspicabile una integrazione sportiva post allenamento a base di Carboidrati, Sali minerali, vitamine, aminoacidi e una buona quota di proteine per ripristinare le rotture delle fibre muscolare e per ridare agli arti inferiori forza e potenza muscolare. Va bene come integratore R1 o R2 sport recupero in base alle durata , e completare integrazione con proteine in polvere eventualmente mixate con della frutta e del latte per ottenere un ottimo frullato a base di carboidrati e proteine.

Dopo questa dissertazione sull'integrazione sportiva intelligente è opportuno provare sul proprio organismo quali potrebbero essere le esigenze prima, durante e dopo la corsa dal punto di vista dell'assunzione di sostanze a base di carboidrati, vitamine , Sali minerali, aminoacidi e proteine. E' da tener presente che l'integrazione deve essere monitorata, limitata nel tempo (periodo specifico di preparazione) , personalizzata alle proprie caratteristiche. Ci potrebbero essere casi di intolleranza a prodotti di integrazione sportiva, quindi leggete bene le etichette e verificate se dal momento dell'assunzione si verificano reazioni sul vostro organismo, prevalentemente a livello intestinale. Il prodotto dev'essere facilmente assimilabile e rimanere meno tempo possibile nelle pareti intestinali, se tutto ciò non accade ci sarà qualcosa che non va nell'assunzione, sia come quantità e sia come qualità del prodotto.

Buona corsa a tutti!