

INTEGRAZIONE PER LA MARATONA

Le Maratone si stanno avvicinando e diventa fondamentale rifinire la preparazione per arrivare preparati e riposati al tempo stesso. Molti podisti amatori pensano che sia molto più importante e redditizio sapere come utilizzare una eventuale integrazione sportiva che non allenarsi con criterio e costanza. Cerchiamo di approfondire l'argomento ripassando un po' i substrati energetici utilizzati dal nostro organismo durante la Maratona. La principale fonte di energia utilizzata dal nostro organismo è data dai carboidrati (Riserve di Glicogeno muscolare, fegato), poi abbiamo i Grassi (tessuto adiposo) e come ultima fonte in caso di "emergenza" è data dalle Proteine. Per quanto concerne le riserve di glicogeno muscolare nel nostro organismo sono presenti all'incirca 1900kcal tra muscoli e fegato. Per poter correre una Maratona, in base al proprio peso, al costo unitario della corsa, al ritmo gara, se teniamo presente la **formula 1kcal x kg di peso x km percorso**, possiamo affermare che ogni podista avrà necessità di arrivare alla partenza con almeno 3000kcal.

Esempio podista di 70kg = 1kcal x 70kg x 42km = 2940Kcal

E' ovvio che un buon carico di carboidrati svolto nei giorni precedenti la gara non ci garantirà un'ottima riuscita della gara stessa, il tutto dipenderà non solo dalle Kcal presenti come riserve di glicogeno muscolare, ma i fattori condizionanti saranno tanti, quali:

- Allenamento svolto nei mesi precedenti
- Integrazione giusta o scorretta prima e durante la gara
- Ritmo gara (in base alle proprie possibilità)
- Economicità della corsa (buona tecnica di corsa)
- Temperatura esterna (umidità, caldo, freddo)
- Tensione fisica e mentale (ansia pre gara)
- Obiettivo da voler raggiungere

Mi vorrei soffermare soprattutto sulla: **Integrazione** :

Si o No? Cosa e come integrare?

Premesso che sono convinto che si possa correre un'ottima Maratona anche senza integrare durante e prima della gara, se non per la normale alimentazione pre gara (Newsletter 11 02 08 [La ri-carica energetica per la maratona](#)), vediamo insieme di capire se può servire e come utilizzare una corretta integrazione sportiva. Si parla di integrazione sportiva quando la normale alimentazione giornaliera, e in questo caso, alimentazione pre gara, non è (o dovrebbe essere) sufficiente per svolgere una determinata gara o manifestazione di lunga durata. I principali obiettivi di una integrazione devono essere quelli di :

1. *fornire all'organismo una ottimale idratazione,*
2. *adeguate riserve muscolari ed epatiche (glicogeno di riserva)*
3. *prevenire l'ipoglicemia (abbassamento dei valori normali di glucosio nel sangue).*

Come abbiamo più volte visto i carboidrati, depositati sotto forma di glicogeno nei muscoli e nel fegato hanno un ruolo primario nel fornire energia mediante il metabolismo energetico. Un buon equilibrio tra assunzione di carboidrati (energia) ed assunzione di acqua (Sali minerali) è fondamentale per una preparazione adeguata alla vigilia della Maratona o allenamento Lungo. Una carenza e diminuzione di energie disponibili è legata alla comparsa della fatica, sia fisica che mentale, a un abbassamento del livello di performance, fino ai casi più gravi al completo esaurimento delle scorte di energia con non prosecuzione della corsa (muro maratona). Fisiologicamente avviene che inizialmente la fonte di energia ci viene data dall'utilizzo dei glicogeno presente nel fegato e nei muscoli (dieta carico carboidrati giorni precedenti e riposo), poi man mano subentrano i grassi, e il glucosio presente nel sangue. Il discorso è che se il ritmo di gara è troppo elevato inizialmente accadono due situazioni negative:

1. consumo eccessivo di carboidrati
2. non innesco del metabolismo dei grassi

Queste due situazioni conducono l'organismo a trovarsi privo di energia man mano che i km percorsi aumentano, e con l'aspetto negativo che non possiamo sfruttare i grassi come fonte di energia perché essi si dice che **"bruciano alla fornace degli zuccheri"**. Quindi se gli zuccheri (carboidrati) sono in esaurimento, i grassi non potranno essere utilizzati, anche perché c'è necessità di portare un ritmo ideale (lento) per il loro utilizzo.

Allora la domanda nasce spontanea: **ma se porto un ritmo regolare e ideale in base alle mie possibilità e indicazioni che ho avuto in allenamento mi serve ugualmente l'integrazione?**

Per quanto mi riguarda se abbiamo svolto allenamenti idonei per migliorare la potenza lipidica, allenamenti a ritmo gara, abbiamo effettuato il giusto periodo di riposo, e nei giorni precedenti effettuato una dieta carico dei carboidrati non servirà una integrazione "extra" in gara. Ma se proprio volete effettuarla vediamo come poter renderla efficace.

PRIMA DELLA GARA (O LUNGO LENTO)

Prima della gara l'obiettivo è quello di riempire le riserve di glicogeno muscolare, ed epatico con l'alimentazione nei giorni precedenti e eventualmente con l'integrazione sportiva nei momenti prossimi alla gara, la quale però deve avere delle caratteristiche specifiche:

- **alimenti o integratori a basso indice glicemico** per evitare sbalzi di glicemia con conseguente spossatezza, cali di concentrazione e di energia che prima della gara sarebbero deleteri e controproducenti. Il consiglio è quello di assumere qualche ora prima dalla partenza, prodotti e integratori solidi che abbiamo una buona quota di carboidrati a basso indice glicemico, una discreta quota di proteine per preservare i muscoli che saranno depauperati durante la corsa, e con una facile digeribilità per evitare problemi gastrointestinali consoni a molti prodotti utilizzati per lo sportivi.

DURANTE LA GARA (O LUNGO LENTO)

Il problema più rilevante per l'integrazione durante la gara è dovuto al veloce assorbimento e passaggio degli alimenti dall'intestino per evitare un affaticamento e un furto di sangue dai muscoli con conseguente meno apporto di ossigeno indispensabile per correre. Gli integratori da utilizzare dipenderanno soprattutto dal clima, dall'intensità e dalla durata della gara. In linea di massima si possono assumere integratori all'incirca ogni ora, o ogni 10km di gara con:

- **integratori liquidi** che contengano non più di 60gr di zuccheri (maltodestrine, fruttosio, destrosio, ribosio) per 500ml di bevanda per avere energia a media/lenta durata. Purtroppo noi comuni amatori non abbiamo la possibilità di avere in gara rifornimenti personalizzati, quindi dobbiamo affidarci ai comodi integratori pratici in monodose, che consiglio di diluire o ingerire insieme ai rifornimenti di acqua.

DOPO LA GARA (O LUNGO LENTO)

L'obiettivo dell'integrazione dopo la gara è quello di reintegrare i liquidi persi con la sudorazione, reintegrare le scorte di glicogeno sia muscolare che epatico. C'è una "finestra di 45'00 /1h" ove è più facile la risintesi di glicogeno e di altre sostanze perse. L'integratore post gara (o allenamento) utile per il recupero dovrebbe contenere:

- **Carboidrati** ad alto indice glicemico per la risintesi di glicogeno muscolare ed epatico
- **Sali minerali** per la risintesi degli elettroliti persi con la sudorazione
- **Aminoacidi** (glutamina) per il recupero muscolare e la ricostruzione fibre muscolari

Il mio consiglio è quello di provare durante gli allenamenti specifici l'integrazione e l'alimentazione che vorremmo utilizzare prima, durante e dopo la gara. Inoltre, vi consiglio di provare allenamenti senza integrazione e allenamenti con l'integrazione per verificare se veramente l'integrazione possa essere utile o meno al miglioramento della vostra performance. A prescindere dall'integrazione o meno, fondamentale è aver svolto un'ottima preparazione più completa possibile per essere più sicuri delle nostre potenzialità e di come gestire la Maratona.

Buona corsa e in bocca la lupo!

Antonacci Ignazio
www.runningzen.it
info: 3389803260
ignazionatonacci@runningzen.it