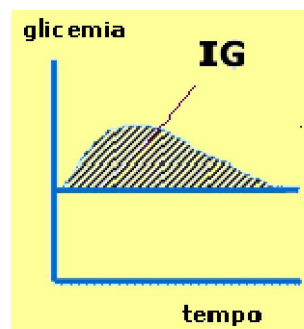


## MARATONA & RI-CARICA ENERGETICA

Tanto si scrive ... tanto si racconta... ma poche sono le nostre attenzioni sull'alimentazione in genere e prima di una Maratona. In altre newsletter ho avuto modo di chiarire alcuni concetti fondamentali per capire cosa mangiare e cosa no, in generale, prima e durante la gara. Prima di tutto è doveroso fare alcune premesse, e spiegare alcuni termini tecnici.

### Cos'è l'indice glicemico?

L'indice glicemico di un alimento rappresenta *la velocità con cui aumenta la glicemia (e cioè la concentrazione di glucosio nel sangue) in seguito all'assunzione di quell'alimento*. L'indice è espresso in termini percentuali rispetto alla velocità con cui la glicemia aumenta in seguito all'assunzione di un alimento di riferimento (*che ha indice glicemico 100*): un indice glicemico di 50 vuol dire che l'alimento innalza la glicemia con una velocità che è pari alla metà di quella dell'alimento di riferimento. I due alimenti di riferimento più utilizzati sono **il glucosio e il pane bianco**, è quindi possibile trovare indici diversi per lo stesso alimento, quando si confrontano gli indici glicemici di due alimenti (ricavati da fonti diverse) occorre accertarsi che siano calcolati in base allo stesso alimento di riferimento.



### Praticamente cosa accade quando mangiamo un alimento ad alto indice glicemico?

La **glicemia** (concentrazione di glucosio nel sangue), aumenta rapidamente, tutto ciò porta il nostro organismo a aumentare la produzione di Insulina (ormone prodotto dal pancreas che regola l'ingresso degli zuccheri nel sangue), che non fa altro di velocizzare l'ingresso del glucosio, oltre che nel muscolo, anche nel tessuto adiposo dove si converte e si accumula in grasso. Non è così semplice controllare la risposta ormonale del nostro organismo, non è importante solo tener presente il valore dell'Indice Glicemico in generale, ma è opportuno tener presente altre variabili. La tabella aggiornata degli indici glicemici presenta una novità : *l'introduzione della variabilità* dell'indice glicemico, quindi l'indice glicemico cambia a seconda:

- Della **varietà** dell'alimento;
- Del **grado di maturazione**;
- Della cottura degli **ingredienti** e della **preparazione**, se la pasta è cotta al dente ha un indice glicemico più basso, se è scotta ha un indice glicemico più alto;
- Della **presenza di grassi**, vi sembrerà strano ma mangiare un gelato alla frutta fa più "male" che mangiare un gelato al cioccolato, o creme in genere, proprio per la presenza di maggior grassi nei gelati alle creme, e maggior zuccheri in quelli alla frutta;
- Dalla **presenza di proteine**, come ha evidenziato Barry Sears autore della Dieta a Zona (newsletter 04 06 07 [Corso e dieta a zona](#)), la presenza delle proteine e grassi in ogni pasto permette di limitare i danni causati dall'assunzione di carboidrati semplici o complessi in risposta alla produzione di Insulina;
- Dal **carico glicemico**, rapporto finale tra *indice glicemico* e la *quantità di carboidrati* ingerita, cioè significa che non è importante solo l'indice glicemico per il rilascio di Insulina (ormone regolatore prodotto dal pancreas), ma anche la quantità di alimento che ingeriamo, se ad esempio mangiamo tanta pasta integrale, che ha un indice glicemico più basso della pasta di grano duro per la presenza delle fibre, comunque la risposta ormonale del nostro organismo è ugualmente dannosa;
- Della **presenza delle fibre**, la verdura (non tutta, come barbabietole), la frutta (ma non tutta, come le banane), hanno un indice glicemico basso proprio per la presenza delle fibre che rallentano l'assorbimento dei carboidrati, da qui la buona utilità nel cucinare la pasta con la verdura.

### Valore Indici Glicemici di alcuni alimenti

ALIMENTO	IG su GLUCOSIO
Albicocca	38 ± 2
All-Bran	42 ± 5
Ananas	59 ± 8
Arancia	42 ± 3
Banana	52 ± 4
Carota	47 ± 16
Cialda di cono gelato	79.6
Ciliegie	22
Cocomero	72 ± 13
Cornetti (croissant)	67
Cornflakes (Kellogg's)	91
Crackers	da 52 a 98
Fagioli bolliti	29 ± 9
Fagioli di Soia bolliti	18 ± 3
Fanta	68 ± 6
Fruttosio puro	19 ± 2
Gelato	da 57 a 80
Glucosio	100.0
Kellogg's Special K	da 54 a 84
Kiwi	53±6
Latte intero	27 ± 4
Latte magro	32 ± 5
Lenticchie	da 22 a 34
Maltodestrine	100.0
Maltosio	109
Mango	51±5
Mela	da 28 a 44
Melone (detto anche Popone)	75
Miele	da 32 a 95
Muesli	da 39 a 75
Pane bianco	da 30 a 110
Pane di Segale	da 50 a 64
Patate al forno	89±12
Patate comuni bollite	da 56 a 101
Patate dolci	61 ± 7

Patate fritte	75
Pere	38±2
Pere in Scatola	46.0
Pesca fresca	da 28 a 56
Pesche in Scatola	da 30 a 71
Piselli bolliti	32.9
Pizza al formaggio (Italia)	80
Popcorn	72±17
Riso arborio	69 ± 7
Saccarosio e Zuccheri di Canna	68 ± 5
Spaghetti Barilla cotti 10 minuti	57
Succo d'Ananas	50 ± 4
Succo di Mela	40 ± 1
Succo di Pompelmo	48
Uva	48.2
Yogurt magro alla frutta	45
Yogurt magro bianco	14
Yogurt	36 ± 4
Zucca	75 ± 9

Riepilogando, quindi dal punto di vista del controllo dell'Insulina nel rispetto della nostra salute e nel miglioramento delle nostre performance, è opportuno tener presente :

**Indice Glicemico** *la velocità con cui aumenta la **glicemia** (e cioè la concentrazione di glucosio nel sangue) in seguito all'assunzione di quell'alimento:*

**Carico Glicemico**, cioè *la quantità di carboidrati (alimenti) ingeriti , più l'indice glicemico dell'alimento stesso.*

**Allora, come bisogna comportarsi nei giorni prima della Maratona dal punto di vista alimentare?**

Adesso dopo numerose ricerche e sperimentazioni, la strada sembra più chiara, in passato, sia in sport di resistenza (come il podismo), ma anche in sport di potenza e definizione muscolare (BodyBuilding) veniva utilizzata la **"Dieta Scarico & Carico"** in maniera rigida. Consisteva in uno scarico completo di Carboidrati dal lunedì, martedì e mercoledì, prediligendo fonti proteiche e aumentando i carichi di allenamento, per farsi che il corpo si depauperava del glicogeno muscolare. Dopo questi 3 giorni di scarico di carboidrati si passava dal giovedì alla domenica, giorno della gara, ad effettuare un carico dei carboidrati pensando di *"aumentare le riserve di glicogeno muscolare"*. Tutto sommato un aumento del glicogeno muscolare si verificava, ma i problemi a livello renale e di eliminazione di scorte azotate (eccesso proteine) erano devastanti. Non solo, c'erano anche problematiche psicologiche nel non mangiare carboidrati per 3 giorni e aumentando l'intensità degli allenamenti.

*Adesso qual è la "formula vincente" per fare il carico di glicogeno?*

Si è visto che basta effettuare un piccolo e restrittivo scarico di carboidrati il mercoledì, prediligendo fonti proteiche, e pochi carboidrati a basso indice glicemico (verdura, frutta). Dal Giovedì alla mattina della Domenica (colazione pre-gara), aumentare (senza esagerare ) l'assunzione di carboidrati a basso indice glicemico, senza tralasciare l'assunzione di proteine nobili e grassi monoinsaturi e omega3 (acidi grassi polinsaturi importanti dal punto di vista cardiovascolare. Un esempio di giornata tipo potrebbe essere la seguente:

ESEMPIO DI ALIMENTAZIONE GIORNO PRIMA DELLA MARATONA (Da adattare alle proprie necessità)	
COLAZIONE	4 Fette biscottate integrali + marmellata (o miele) + yogurt o latte + noci brasiliane
SPUNTINO	Frutta + yogurt + mandorle
PRANZO	Verdura bollita + pasta integrale + petto di pollo + noci brasiliane
SPUNTINO	Panino integrale con bresaola + mandorle
CENA	Verdura bollita + salmone fresco + insalata mista + patate bollite + noci brasiliane
<p><b>Note:</b> I Condimenti è preferibile utilizzare olio di oliva e olio omega3 utili dal punto di vista cardiovascolare</p> <p>La sera del sabato è preferibile limitare e diminuire ulteriormente utilizzo delle proteine e dei grassi</p>	

Utilizzando queste regole di "dieta scarico & carico" limitato, senza esagerare nell'assunzione di carboidrati ad alto indice glicemico (pasta grano duro, pane bianco, pizza) , ci permetterà di arrivare carichi di glicogeno nei muscoli e nel fegato, senza accusare quella stanchezza e spossatezza che ci arriva dall'assunzione di carboidrati ad alto indice glicemico che porta a *iperglicemia* con conseguente *ipoglicemia reattiva* causata da abbassamento della glicemia.

E' da tener presente che le regole sono le stesse, sia per l'amatore che corre la Maratona nelle 4h e sia per chi la corre nelle 3h, perché la miscela che servirà durante la gara sarà sempre un mix di grassi e zuccheri. Quello che può ulteriormente creare una differenziazione è la capacità del podista di controllare il ritmo iniziale per consumare più grassi possibili (quindi *intensità di corsa*), quello della *tecnica di corsa* e quindi di avere una corsa dispendiosa, o economica, e *l'atteggiamento mentale pre-gara*. Un soggetto nervoso con ansia da prestazione si giocherà molto del suo glicogeno già prima della partenza. Quindi calma e pazienza.

Il *consiglio finale* è quello di provare l'alimentazione, e quindi la "dieta scarico & carico" nelle settimane (dal mercoledì precedente ) che correte il Lungo Specifico, in modo tale da provare gli alimenti e capire come vi sentite prima del lungo (se carichi o scarichi), se c'è qualche alimento che non tollerate e che dovrete eliminare.

Insomma la regola è: *"vietato sperimentare nei giorni prima della gara"*.

Buona corsa & buona sperimentazione alimentare!

*Antonacci Ignazio*  
*www.runningzen.it*  
*ignazioantonacci@runningzen.it*