

COME E' PREFERIBILE ALIMENTARSI NEI GIORNI CHE PRECEDONO LA MARATONA

Scritto da ENRICO ARCELLI

Venerdì 15 Gennaio 2010 11:08 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:30

Biografia □ □ Enrico Arcelli è nato a Milano nel 1940; vive a Varese; è sposato; ha due figli. E' laureato in



COME E' PREFERIBILE ALIMENTARSI NEI GIORNI CHE PRECEDONO LA MARATONA

Da parte di molti atleti, ci sono ancora le idee confuse su come si deve mangiare nei giorni che precedono la maratona, soprattutto perché negli ultimi anni sono cambiate molto le opinioni su questo argomento. Fino ad una decina di anni fa, infatti, veniva consigliata ai maratoneti di seguire un'alimentazione del tutto particolare nei sei giorni che precedevano la prova dei 42,2 chilometri:

*per tre giorni – vale a dire dal sesto al quarto giorno prima della maratona – si seguiva una “dieta ipoglucidica”, vale a dire molto povera di carboidrati (quindi senza pane, pasta, riso, dolci, biscotti, patate e così via), ma costituita quasi esclusivamente da proteine e da grassi;

COME E' PREFERIBILE ALIMENTARSI NEI GIORNI CHE PRECEDONO LA MARATONA

Scritto da ENRICO ARCELLI

Venerdì 15 Gennaio 2010 11:08 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:30

* nei tre giorni successivi, al contrario, si consumavano con netta prevalenza carboidrati ("dieta iperglucidica"). Tutto era nato da una ricerca compiuta alla fine degli anni Sessanta da alcuni studiosi svedesi. Essi, utilizzando le biopsie muscolari (ossia il prelievo di frammenti di muscolo), avevano constatato che, proprio seguendo quel tipo di dieta, nei muscoli stessi si poteva raggiungere un'altissima concentrazione di **glicogeno**, vale a dire di quella sostanza che è fatta di molte migliaia di molecole di

glucosio

legate l'una all'altra. Il

glucosio

è la sostanza dalla quale i muscoli stessi traggono la maggior parte dell'energia per lavorare. In totale, del resto, per completare una prova di 42,2 chilometri, i muscoli dell'atleta (sia egli un campione che completa la prova in poco più di due ore, sia se ci impiega il doppio del tempo) consumano circa 40 chilocalorie per ciascun chilogrammo del proprio peso corporeo. Dai carboidrati disponibili (vale a dire dal glicogeno dei muscoli, ma anche dal glicogeno del fegato e dai carboidrati assunti durante la gara), però, come massimo possono derivare molto meno di 30 chilocalorie per chilogrammo. Le rimanenti chilocalorie (più di 10) devono essere ricavate dai grassi; ma non sempre l'organismo è in grado di fornirne nella quantità sufficiente.

IL "MURO" DEL TRENTESIMO CHILOMETRO. - In ogni caso, è molto importante cercare di presentarsi alla partenza avendo una buona scorta di glicogeno nell'organismo. Nel corso della

COME E' PREFERIBILE ALIMENTARSI NEI GIORNI CHE PRECEDONO LA MARATONA

Scritto da ENRICO ARCELLI

Venerdì 15 Gennaio 2010 11:08 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:30

maratona, infatti, uno dei fattori che può determinare la crisi del maratoneta, è rappresentato dall'esaurimento del glicogeno presente nel corpo, vale a dire nei muscoli e nel fegato. Il cosiddetto "muro" che secondo alcuni studiosi i maratoneti incontrano al trentesimo chilometro e secondo altri al trentaduesimo (o al ventesimo miglio), infatti, è spesso legato al fatto che nell'organismo del corridore non ci sono più carboidrati e, poiché anche per utilizzare i grassi occorre che ce ne siano ancora (i biochimici sostengono che "i grassi bruciano nel fuoco degli zuccheri"), ecco che i muscoli perdono la loro efficienza e la velocità di corsa inevitabilmente si abbassa. In qualche caso il corridore è talmente in crisi che è costretto a camminare o persino a ritirarsi. Per essere sicuri di non "sbattere contro il muro", da un lato è importante scegliere fin dall'inizio l'andatura più adatta al proprio livello; dall'altro lato si deve allenare (attraverso mezzi quali il "medio", il "lungo" e il "ritmo gara") la capacità di consumare un'elevata quantità di grasso per ogni minuto. Ma è anche necessario, come si è detto, avere molto glicogeno nei muscoli al momento della partenza. **PERCHE' OGGI NON SI USA PIU' LA DIETA**

SCANDINAVA. - Sugli atleti che avevano seguito quella dieta di sei giorni (tre giorni con pochi carboidrati e tre giorni con molti carboidrati), gli studiosi svedesi avevano constatato che la concentrazione di glicogeno nei muscoli saliva nettamente, passando da 1,5-2 grammi per ogni 100 grammi di muscolo ad oltre 3 grammi. Alcuni maratoneti vinsero importanti gare proprio affidandosi a tale tipo di alimentazione. Da quel momento in poi, la "dieta svedese" divenne la regola per la maggior parte dei maratoneti di un certo livello. In seguito, però, ci si rese conto che da un lato la "dieta ipoglucidica" era piuttosto difficile da seguire e dall'altro lato che l'utilità di quei tre giorni iniziali era molto bassa. Successive ricerche, infatti, avevano dimostrato che i maratoneti ben allenati partono già da livelli di glicogeno nei muscoli assai più alti di quelli non soltanto degli individui sedentari, ma anche degli atleti poco allenati, quali erano quelli che erano stati studiati dagli scienziati svedesi. Ormai da vari anni, dunque, i maratoneti si limitano a fare gli ultimi tre giorni di "dieta iperglucidica", per di più non così rigida come prima; eventualmente fanno precedere questi tre giorni da un pasto ipoglucidico la sera del quarto giorno precedente la gara. **LO SCHEMA ALIMENTARE CONSIGLIATO OGGI.** - Lo schema che si può consigliare a chi voglia arrivare alla maratona con molto glicogeno nei muscoli, dunque, è questo:

- nella cena del quarto giorno precedente la gara (mercoledì sera se la gara è di domenica) si mangia, per esempio, un antipasto di prosciutto; un brodo; un secondo di carne di qualsiasi tipo, oppure di pesce o di uova, accompagnato da un piatto di insalata verde (l'unica fonte di carboidrati); non si consumano pane, grissini, cracker, né frutta; si beve acqua a volontà; un pasto di questo tipo, in ogni caso, può essere evitato e si ottiene egualmente un riempimento più che buono dei depositi di glicogeno dei muscoli;

- dal terzo giorno precedente la gara fino al giorno prima (ossia da giovedì al sabato se la gara è di domenica) si fa una prima colazione con pane (o fette biscottate) con marmellata o miele, oppure con biscotti o torte senza panna o crema, con caffè o tè o/e latte parzialmente scremato e/o yogurt magro; il pranzo e la cena devono iniziare con un primo abbondante, un secondo (di carne, di affettati magri, di pesce...) di quantità ridotta, accompagnato da un contorno di patate e/o carote e seguito da frutta a volontà ed eventualmente da un dessert; si può mangiare pane o grissini o cracker e sono ammesse le bibite dolci (aranciate, cole, chinotti...). In linea di massima, le proprie abitudini alimentari non devono essere sconvolte. E' bene, in particolare, scegliere alimenti che si consumano abitualmente e che si sa che non

COME E' PREFERIBILE ALIMENTARSI NEI GIORNI CHE PRECEDONO LA MARATONA

Scritto da ENRICO ARCELLI

Venerdì 15 Gennaio 2010 11:08 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:30

danno alcun disturbo. Quello che varia – se si esclude l'eventuale cena speciale del quarto giorno precedente la gara - deve essere soprattutto la proporzione fra i vari nutrienti; negli ultimi tre giorni, in pratica, si devono prendere quantità superiori di carboidrati, pochi grassi e quantità inferiori di proteine. Un tempo le proteine erano del tutto sconsigliate; le ricerche degli ultimi anni, invece, hanno dimostrato che è indispensabile assumere una certa quantità di esse se si vuole aumentare la quantità di glicogeno che viene depositata nei muscoli. QUANDO IL MARATONETA SEGUE LA ZONA. - Alcune considerazioni particolari riguardano coloro che sono seguaci della Zona una strategia alimentare che oggi viene seguita da non pochi maratoneti. Costoro possono continuare a fare la Zona (pur con qualche modifica) anche nei giorni precedenti alla gara; essi, del resto, sanno quanto meno efficienti si sentono quando escono dalle regole di tale strategia. Sarebbe irrazionale, quindi, che questo accadesse proprio in occasione di un impegno tanto importante quanto quello della maratona. Ecco quali sono gli adattamenti da adottare da parte di coloro che mangiano secondo i dettami della Zona:

- negli ultimi tre giorni gli allenamenti devono essere ridotti al minimo; già questo favorisce l'accumulo del glicogeno nei muscoli; il giorno prima della gara (oppure, a seconda di come si preferisce, due giorni prima) vale la pena, però, di fare una breve seduta, eventualmente provando anche il ritmo che si dovrà tenere in gara;
- nei pasti e negli spuntini di questi tre giorni possono essere modificate le proporzioni dei tre macronutrienti; invece del classico 40% di carboidrati, 30% di proteine e 30% di grassi, si può passare (e si è ancora in Zona, sia pure al limite estremo) al 50% di carboidrati, al 25% di proteine e al 25% di grassi; in pratica vanno aumentati dei due terzi (66%) i blocchetti dei carboidrati; i 20 grammi di pane diventeranno così un po' più di 30, i 100 grammi di frutta diventeranno quasi 170, i 40 grammi di pasta diventeranno circa 65; anche questo contribuisce ad arricchire di glicogeno i muscoli;
- la sera del giorno precedente la gara si può consumare un pasto iperglucidico, in parte anche con alimenti che determinano certamente un innalzamento della glicemia e dell'insulinemia, quali la pasta, il pane e le patate, a patto, però, che contemporaneamente si assumano almeno 6 grammi di olio di pesce raffinato e distillato; in questa maniera non si avrà un'accentuata produzione di eicosanoidi "cattivi", poiché gli acidi grassi omega-3 contenuti nell'olio di pesce spingeranno verso la produzione anche di eicosanoidi "buoni".

Enrico Arcelli

COME E' PREFERIBILE ALIMENTARSI NEI GIORNI CHE PRECEDONO LA MARATONA

Scritto da ENRICO ARCELLI

Venerdì 15 Gennaio 2010 11:08 - Ultimo aggiornamento Sabato 18 Gennaio 2020 16:30
