

ColleMar-athon

ColleMar-athon

Domenica 5 maggio 2005
Sabato 4 luglio 2007

L'alimentazione del giovane praticante corsa

Prof. Danilo Gambarara

INTERNATIONAL MARATHON 42.195 km 2° edition


ColleMar-athon

Barchi - Fano


Facoltà di Scienze Motorie URBINO

MEDICINA DELL'ATTIVITÀ FISICA E SPORTIVA NELL'ETA' EVOLUTIVA

“L' alimentazione è uno dei fattori che incidono più fortemente sull'accrescimento, sullo sviluppo fisico e mentale, sull'aspetto estetico, sul rendimento e sulla produttività degli individui, nonché sulla loro salute”



(Organizzazione Mondiale della Sanità 2001)



“LA DIETA INFLUENZA SIGNIFICATIVAMENTE LA PRESTAZIONE SPORTIVA.

UNA DIETA ADEGUATA, PER QUANTITA' E QUALITA', PRIMA, DURANTE E DOPO L'ALLENAMENTO O LA GARA, OTTIMIZZA LA PRESTAZIONE”

(International Consensus Conference - Losanna 1991)







L'alimentazione del maratoneta

- Alimentazione "di base"
- Alimentazione "di gara"
- Integrazione nutrizionale



• Alimentazione "di base"

- In relazione alla % di carboidrati
 - Media o elevata ("piramide", dieta mediterranea)
 - Bassa o molto bassa (zona, atkins, "sugar busters", protein power, ecc)
- Altre ("intolleranze", cronodieta, gruppi sanguigni, dissociata ecc)



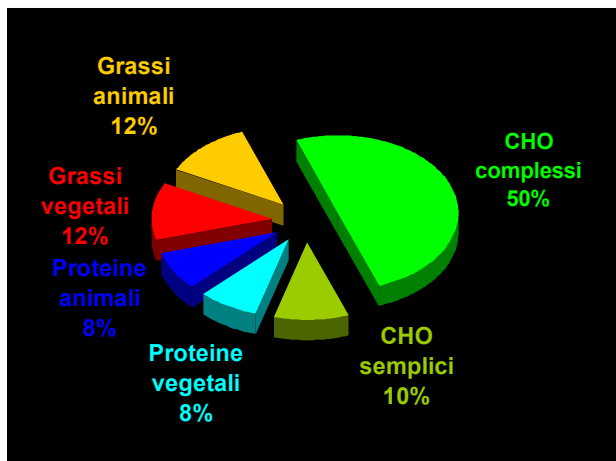
• Alimentazione "di gara"

- Periodo pregara (carico glicogeno → razione d'attesa)
- Gara (apporto calorico, idratazione)
- Recupero



•Integrazione nutrizionale

- Classificazione
- Effetti dichiarati e reali
- Rischi ed effetti indesiderati



Fabbisogno Proteico negli Adulti

Livelli giornalieri raccomandati di assunzione di energia e nutrienti per la popolazione italiana (L.A.R.N.)



1.0 g/kg di peso corporeo

Livelli di assunzione raccomandata di Proteine			
	Età (anni)	Livello di sicurezza (L.S.) (g proteine/kg peso corporeo /die)	L.S. corretto per la qualità proteica (g/kg peso corporeo /die)
	0,50-0,75	1,65	2,09
	0,75-1,00	1,48	1,87
	1,5	1,17	1,48
	2,5	1,13	1,43
	3,5	1,09	1,38
	4,5	1,06	1,34
	5,5	1,02	1,29
	6,5	1,01	1,28
	7,5	1,01	1,28
	8,5	1,01	1,28
	9,5	0,99	1,25
Maschi	10,5	0,99	1,25
	11,5	0,98	1,24
	12,5	1,00	1,27
	13,5	0,97	1,23
	14,5	0,96	1,22
	15,5	0,92	1,17
Femmine	16,5	0,90	1,14
	17,5	0,86	1,09
	10,5	1,00	1,27
	11,5	0,98	1,24
	12,5	0,96	1,22
	13,5	0,94	1,19
	14,5	0,90	1,14
	15,5	0,87	1,10
	16,5	0,83	1,05
	17,5	0,80	1,01

LA DIETA "PALEOLITICA"

L'evoluzione della specie umana ha compreso un lungo periodo di decine di migliaia di anni in cui gli umani erano dei "cacciatori-raccoglitori", basando la loro dieta soprattutto sulla carne degli animali di grossa e media taglia uccisi con la caccia e in minor misura sulla raccolta di radici, tuberi, noci, frutta e vegetali selvatici, ecc.



LA DIETA "PALEOLITICA"

Fra i 10 e i 15 mila anni fa è avvenuta la graduale trasformazione da cacciatori nomadi ad agricoltori stabili.

Questa nuova e infinitamente più grande fonte di approvvigionamento di cibo, basata sulla coltivazione soprattutto dei cereali, ha così permesso la diffusione della razza umana su tutto il pianeta.



Però, secondo i sostenitori della "paleodieta" tale periodo è stato evolutivamente troppo breve per permettere un efficace adattamento del nostro metabolismo a tale regime alimentare.

Le popolazioni che hanno conservato le abitudini alimentari dei cacciatori-raccoglitori, hanno così ancora oggi una bassissima incidenza di malattie metaboliche e cardiovascolari.



Chi, grazie soprattutto alla agricoltura intensiva, ha a disposizione una grande abbondanza di cibo, la pagherebbe con la comparsa delle cosiddette malattie del "benessere"

• Le malattie cardiovascolari sono patologie tipiche dell'età adulta e anziana, e i popoli che sono ancora cacciatori-raccoglitori hanno un'attesa di vita molto bassa.

• Una bassa incidenza di patologie dismetaboliche è presente anche in popolazioni rurali che basano la loro alimentazione su una agricoltura "non avanzata tecnologicamente"



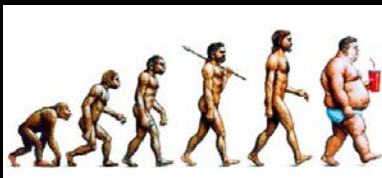
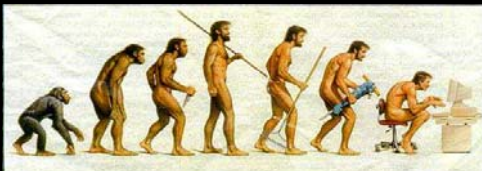
LA "DIETA" PALEOLITICA

In ultima analisi, la composizione della dieta, salvo situazioni estreme in un senso o nell'altro, è probabilmente meno importante della fatica che si fa per procurarsi il cibo. Se il rapporto:

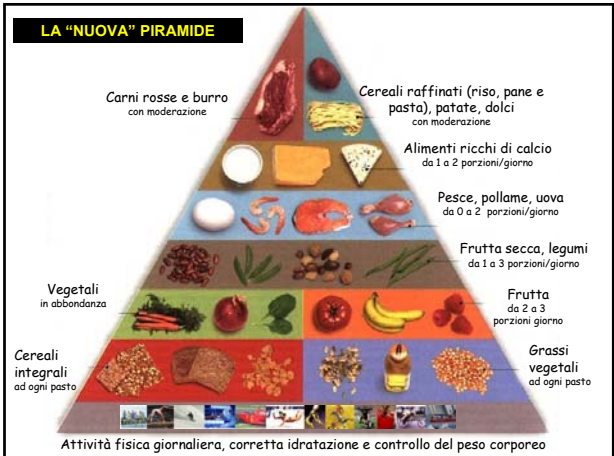
Calorie consumate per procurarsi il cibo

Calorie ottenute

è troppo basso, in quella società, inevitabilmente l'incidenza di patologie metaboliche aumenterà.



LA "NUOVA" PIRAMIDE



LA "NUOVA PIRAMIDE"

Con la "nuova piramide" si continua a proporre un adeguato uso di carboidrati complessi, ma nella forma integrale, utile sia a fornire un ottimale apporto di fibre che a ridurre lo stimolo alla secrezione di insulina. L'utilizzo di cereali raffinati, patate, zuccheri semplici va dosato con parsimonia. Anche per garantire la dieta più variata possibile, consigliamo inoltre di non limitarsi all'utilizzo del solo frumento, consumando anche prodotti a base di farro, avena, segale, orzo.



Va giustamente valutato l'apporto di grassi vegetali: olio extravergine d'oliva (ricco di acidi grassi mono-insaturi), oli di semi di mais, soia, sesamo, girasole, ricchi di acidi poli-insaturi (evitando invece i grassi "tropicali"), in minore misura frutta secca oleosa.



LA "NUOVA PIRAMIDE"

Sono da usare con moderazione i grassi animali, ma in abbondanza quelli derivati dal pesce (in particolare quello azzurro). Indispensabili ampie quantità di vegetali e di frutta, preziose fonti di antiossidanti naturali. L'apporto proteico deve essere garantito in pari misura dai legumi e da carni (preferibilmente bianche), uova, latte e derivati che assicurano un adeguato apporto di calcio. Se non vi sono specifiche controindicazioni, negli adulti è consentito un consumo molto moderato di vino ai pasti.



LA "NUOVA PIRAMIDE"

La "nuova piramide" infine colloca alla base, in posizione prioritaria, la prescrizione di **costante attività fisica**, indispensabile per mantenere un ottimale controllo del peso corporeo: ci sembra doveroso aggiungere a questa ultima indicazione, la raccomandazione di assicurare un **corretto apporto idro-salino**, ancora più necessario nella pratica di attività sportiva in ambienti caldi.



LA "NUOVA PIRAMIDE"

NEI GIORNI DI ALLENAMENTO
VA AUMENTATA LA QUOTA DI
ALIMENTI E DI ENERGIA
FORNITA CON LA

PRIMA COLAZIONE



PRIMA DELL'ALLENAMENTO POMERIDIANO IL

PASTO DI MEZZOGIORNO





DEVE ESSERE DIGERIBILE E
NECESSARIAMENTE INCOMPLETO

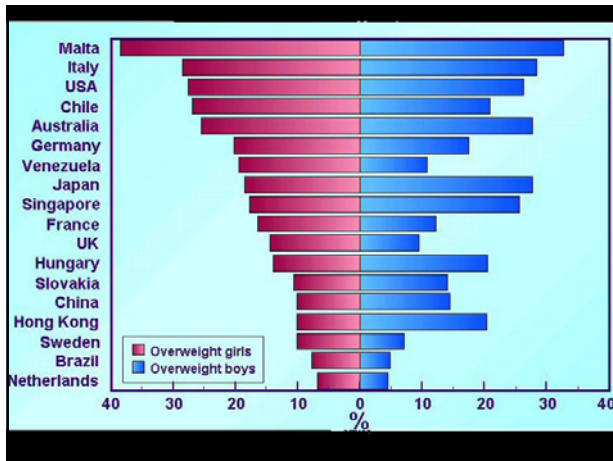
*(da preferire: pasta o riso poco conditi,
piccole quantità di verdure cotte o crude)*



NEL GIOVANE SPORTIVO IL
PASTO DELLA SERA
DEVE COMPLETARE
GLI APPORTI NUTRIZIONALI NON
SODDISFATTI NEL CORSO
DELLA GIORNATA



	kcal				
cioccolata 30g	170	35'	34'	43'	29'
gelato 120g	254	52'	51'	64'	43'
patatine 120g	410	84'	82'	103'	70'
brioche 50g	206	42'	41'	52'	35'
mela 240g	102	21'	20'	26'	17'



COSA: VARIETA'

•FONTI PROTEICHE

(pesce, carni rosse e bianche, latte e derivati, uova, legumi)

•CEREALI

(integrali e di vario tipo)

•FRUTTA E VERDURA

(locale e di stagione)



QUANDO

•PASTI FREQUENTI

(almeno 5: colazione, merenda, pranzo, merenda, cena)

•NO FUORI PASTO INUTILI

(evitare di "spizzicare" di continuo, sia "porcherie" dolci che salate)

•NON SALTARE I PASTI

(soprattutto la colazione)



SPORT



- **NON SOPRAVALUTARE IL CONSUMO CALORICO**

(soprattutto se le ore di sport sono le uniche occasioni di attività fisica)

- **PREFERIRE ALIMENTI "FRESCHI"**

(prima e dopo lo sport meglio la frutta che le barrette)

- **IDRATARSI**

(ma non servono gli integratori idrosalini)

IDRATAZIONE



American College
of Sports Medicine

BERE IL PIÙ POSSIBILE !



**BERE OLTRE
LA SETE**



La raccomandazione di assumere copiose quantità di liquidi durante la gara può causare paradossalmente situazioni (iponatremia) più pericolose del rischio (disidratazione) che tale consiglio voleva prevenire.



**ECESSIVA ASSUNZIONE DI
ACQUA DURANTE LA GARA**



“IPONATREMIA”

(Diminuzione del sodio nel sangue)

Numerosi e recenti studi quindi indicano che bere “a piacimento” sia una adeguata strategia di idratazione.



E' consigliato non scendere sotto i 400 ml/h per non incorrere nel rischio di disidratazione e quindi di diminuzione della performance o peggio di colpo di calore.

Per evitare invece il rischio di iponatremia non bisognerebbe superare invece gli 800 ml/h

In occasioni di condizioni di temperatura ambientale più calda tali volumi vanno comunque aumentati.

RAZIONE LIQUIDA DI GARA

A base di zuccheri semplici (maltodestrine) ed eventualmente sali minerali: si dovrebbe assumere ogni ora dai 30 ai 60 grammi di carboidrati semplici; è comunque da ricordare che l'assunzione di bevande a contenuto calorico durante l'attività fisica non induce la risintesi del glicogeno muscolare già consumato, ma ne favorisce il risparmio e mette a disposizione dell'atleta un pool energetico da utilizzare nelle fasi finali o a più alta intensità della competizione.



La bevanda ideale

- rifornire rapidamente liquidi ai tessuti;
- fornire quantità adeguate di carboidrati (maltodestrine, fruttosio) come fonte energetica;
- contenere piccole quantità di sali minerali;
- non provocare disturbi gastrointestinali anche se assunta in elevate quantità;
- essere di gusto gradevole.



CONFRONTO DEL CONTENUTO IN SALI MINERALI E CARBOIDRATI IN DUE INTEGRATORI IDROSALINI

<i>Ione</i>	GATORADE (mEq/l - mg/l)	ENERGADE (mEq/l - mg/l)
Sodio	17.8 - 410	13.8 - 318
Cloro	11.0 - 390	11.7 - 415
Potassio	0.3 - 12	0.6 - 24
Magnesio	0.6 - 7	2.3 - 28
CHO (g/l)	60	60

Alimentazione post-gara

L'alimentazione dopo la gara è fondamentale soprattutto se l'atleta deve ripetere a breve termine la prestazione (es. corsa a tappe) in quanto la velocità con cui il glicogeno muscolare si riforma è massima nelle primissime ore dopo lo sforzo fisico ed aumenta in proporzione alla quantità di zuccheri introdotti.



Si consiglia perciò di assumere (sempre sotto forma di bevanda) 50-100 g di zuccheri entro i primi 30 minuti, con ulteriori supplementi ogni due ore fino ad un totale di 500-600 g nelle prime 20 ore (8-10 g di carboidrati per kg di peso corporeo). La presenza di AA ramificati nella bevanda sembra influenzare positivamente l'assorbimento degli zuccheri.



Alimentazione post-gara

CARATTERISTICHE "IDEALI"
DI UN INTEGRATORE

- INNOCUO
- "LEGALE"
- NECESSARIO
- EFFICACE

