

## **Fase preparatoria a una gara**

### **Giorno precedente alla gara**

In caso di gare di resistenza con una durata superiore ai 90 minuti, l'alimentazione del giorno precedente è di fondamentale importanza.

Prima di una gara occorre tenere in considerazione quanto segue:

#### **Apportare una quantità sufficiente di liquidi:**

Il giorno precedente alla gara bevete almeno 2 litri, però ben distribuiti nella giornata. È importante non cominciare il giorno della gara con una carenza di liquidi.

#### **Riempire le riserve di carboidrati:**

Incrementate l'apporto di carboidrati raddoppiando la quantità di pane, consumando a pranzo e a cena abbondanti porzioni di riso, pasta, mais o altri cereali. Distribuite i pasti in 5 momenti della giornata e accertatevi che ogni pasto preveda dei carboidrati.

Se non desiderate consumarne in grandi quantità, potete integrare con bevande sportive che contengono carboidrati (vedi finestra), oppure arricchite le vostre bevande con malto-destrina\*. La quantità ideale di carboidrati è di circa 10 g per ogni chilogrammo di peso corporeo.

Il nostro corpo può in questo modo immagazzinare l'energia apportata nel fegato e nei muscoli. Questa servirà quindi da carburante il giorno della gara. Il nostro corpo è in grado di immagazzinare da 300 a 500 g circa di carboidrati in questo modo. Inoltre per ogni grammo di carboidrati il corpo immagazzina anche circa 3 g di acqua. Questi liquidi sono a disposizione dell'atleta il giorno della gara.

#### **Evitare cibi poco digeribili:**

Riducete la quantità di frutta, verdura e insalata ed escludete i prodotti integrali per evitare gonfiori.

Rinunciate a cibi ricchi di grassi e difficilmente digeribili (per es. fonduta, raclette, fritti). Gli alimenti ricchi di grassi danno un immediato senso di sazietà e impediscono una sufficiente assunzione di carboidrati.

### **Giorno della gara**

Se vi siete preparati come sopra descritto, il giorno della gara non avete più bisogno di assumere pasti abbondanti.

Se la partenza è di mattina, è sufficiente fare una colazione leggera e facilmente digeribile e assumere una bevanda sportiva ben tollerabile (vedi finestra) poco prima della partenza.

Se la partenza è di pomeriggio, consumate un altro pasto leggero circa 4 - 5 ore prima (vedi esempi sotto).

Bevete ad intervalli regolari fino a poco prima della partenza. Da 15 a 30 minuti prima dell'inizio della gara assumete ancora 3 - 5 dl circa di una bevanda sportiva facilmente digeribile (vedi finestra).

### **Pasti prima della gara**

Questo pasto dovrebbe contenere soprattutto carboidrati ed essere facilmente digeribile.  
Esempi:

- risotto preparato con pochi grassi
- pasta con poca salsa di pomodoro a basso contenuto di grassi
- alcune fette di pane bianco con marmellata o miele
- budino di semolino preparato con acqua e latte (poco latte) e sciroppo
- purè di patate con salsa a basso contenuto di grassi

### **Bevanda sportiva:**

1 litro di acqua o tisana  
30 g di sciroppo o zucchero  
30 - 40 g di maltodestrina\*  
2 prese di sale da cucina  
ev. poco succo di limone

### **Ricette per il giorno precedente alla gara:**

#### **Sformato di riso**

4 dl di latte e  
scorza di limone o ½ stecca di vaniglia      fare bollire

45 g di riso      versare e cuocere facendo assorbire il liquido

1 presa di sale e ca. 10 g di zucchero      aggiungere

Versare il composto in uno stampo e lasciare raffreddare.

Togliere dallo stampo e servire accompagnato da salsa di frutta (per es. fragole frullate) o sciroppo.

L'intera ricetta contiene 60 g di carboidrati (senza sciroppo o salsa di frutta).

#### **Suggerimento:**

Alla fine aggiungere all'impasto cotto e ancora caldo 1 cucchiaio di noci tritate e 2 cucchiaini di frutta secca a pezzettini.

### **Padellata di riso**

120 g di riso	cuocere in 2,5 dl di brodo di verdure
120 g di carote, pomodori e broccoli tagliati finemente	rosolare in olio d'oliva e aggiungere al riso
50 - 80 g pollo a dadini saltato brevemente in padella	incorporare e insaporire

Ev. 1 cucchiaio di panna acida semigrassa per insaporire.

L'intera ricetta fornisce 80 g di carboidrati.

\* La maltodestrina è polvere di carboidrati, insapore, solubile sia a caldo che a freddo. 10 g di maltodestrina contengono 10 g di carboidrati ed è indicata per arricchire alimenti e bevande. È disponibile in farmacia, drogheria e nei negozi di articoli sportivi.