

Alimentazione durante la gara

Perché nutrirsi durante la gara?

L'alimentazione durante una maratona costituisce un fattore prestazionale da non sottovalutare. Oltre ad un allenamento ottimale, ad un sufficiente riposo prima della gara, alla forza mentale e alla forma fisica del momento, l'alimentazione durante la gara è un fattore determinante per le prestazioni.

Vi è mai capitato di avere un mancamento? Quella sensazione di non riuscire a fare nemmeno un passo in più: in quel momento tutte le scorte di carboidrati si sono esaurite, il passo diventa pesante e avete davvero esaurito tutte le scorte di energia.

Questo succede se non si dà la giusta importanza all'alimentazione durante la prestazione. I nostri depositi di carboidrati forniscono energia al massimo per 90 minuti. Quando queste riserve si sono esaurite, il corpo può prendere energia solo dal grasso. Questo significa che si perde considerevolmente il ritmo perché il grasso mette a disposizione l'energia molto più lentamente. Il vostro obiettivo deve quindi essere quello di preservare le riserve di carboidrati durante la maratona assicurandovi una costante "rifornitura" di carburante.

Come mi devo nutrire durante la gara?

Se una gara di resistenza non si prolunga per più di 60 - 90 minuti, è necessario rifornire soprattutto liquidi.

Tuttavia, se la durata della gara è maggiore, l'alimentazione durante la gara assume una grande importanza. L'obiettivo dell'alimentazione durante la gara è quello di mantenere sempre un sufficiente rifornimento di energia nel corso della prestazione. Il principale fornitore di energia durante la prestazione è rappresentato dai carboidrati, perché questi sono facilmente digeribili e quindi forniscono un'energia rapidamente disponibile.

Cosa deve contenere l'alimentazione durante la gara:

- 1) carboidrati (40 - 60 g per ogni ora)
- 2) acqua (4 - 8 dl per ogni ora)
- 3) sale da cucina (ca. 1 g per litro di liquido)

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

La potete preparare voi stessi. Se ne bevete regolarmente almeno 6 dl all'ora vi assicurate un apporto ottimale. Un'alternativa è rappresentata dalle bevande sportive comunemente in commercio.

Variante:

A ogni punto di ristoro bere in uguale quantità acqua e bevande isotoniche. Spesso le bevande isotoniche da sole non vengono ben tollerate, quindi devono essere diluite. Nell'ultimo terzo della gara, è indicato bere cola al posto della bevanda isotonica.

Inoltre ogni 20 - 30 minuti assumere uno spuntino con 10 g di carboidrati.

Spuntino con 10 g di carboidrati:

2 - 3 biscotti speziati tipo läckerli, savoiardi

15 g di biberli, panpepato

60 g di banana matura (= 1/2 banana)

¼ o ½ gel a seconda del prodotto (osservare le indicazioni sulla confezione)

1 fetta di semolino *

Importante:

Testate gli alimenti e le bevande durante gli allenamenti. Fruttosio e fibre alimentari (frutta secca, banane) possono provocare gonfiori e non vengono tollerati bene da tutti gli atleti.

Sostanzialmente un'alimentazione liquida rappresenta la variante più tollerabile. Tuttavia nello sport amatoriale ci sono atleti che nel corso di prestazioni prolungate preferiscono mettere qualcosa "sotto i denti".

Ricetta Fette di semolino *

80 g di semolino

1 confezione di budino alla vaniglia o al cioccolato (da cuocere)

3 dl di acqua

1 dl di latte parzialmente scremato

¼ cucchiaino di sale

50 g di maltodestrina

ev. 1 manciata di uva passa

Versare il semolino nel liquido bollente.

Sciogliere il budino in polvere a freddo e aggiungere al composto.

Incorporare la maltodestrina.

Cuocere fino ad ottenere un composto denso e versare in uno stampo freddo bagnato.

Tagliare il semolino raffreddato a fette (20 pezzi) e confezionare singolarmente le fette in sacchetti sottili per alimenti (1 fetta = 10 g di carboidrati).

L'intero preparato contiene circa 200 g di carboidrati.