

## La colazione prima di uno sforzo fisico

Molti sono coloro che pensano di poter fare a meno della colazione, perché credono che non si consumino energie quando si dorme ... Errore! La notte, non siamo mai completamente inattivi. Le nostre cellule continuano a funzionare, e consumano in media una chilocaloria al minuto. (...)

Dobbiamo prendere, ogni mattina, una colazione equilibrata e completa prima di iniziare la nostra giornata. (...)

Una colazione equilibrata si compone almeno di quattro elementi: un prodotto a base di latte, un prodotto a base di cereali, un frutto (o un succo di frutta) e una bevanda.

Se vi allenate la mattina, la vostra colazione deve essere equilibrata e deve terminare, nella misura del possibile, tre prima dello sforzo al fine di evitare problemi di digestione e un cattiva ossigenazione dei muscoli

Beninteso, se si tratta di prendere il via ad una lunga cicloportiva (granfondo) è necessario che modifichiate la vostra colazione abituale, tanto in quantità (a seconda della tolleranza di ciascuno) che in qualità (aggiungendovi, per esempio, un alimento fonte di proteine animali, come una fetta di prosciutto cotto che permetterà di rilanciare il tono neurovegetativo)

Non dimentichiamoci che il pasto più importante resterà quello della vigilia della prova o di allenamento spinto, che deve permettere la costituzione di riserve di glicogeno. La colazione manterrà allora un apporto regolare di glucidi ed eviterà l'utilizzazione anticipata di glicogeno messo in riserva (dovuta allo stress che precede la partenza, per esempio).

L'avrete capito, la colazione è un pasto che riveste molta importanza, tanto al livello dei bisogni energetici di cui il nostro corpo ha bisogno che a livello conviviale quando è fatta in famiglia o con gli amici. A ciascuno il compito di organizzarla perché sia uno dei momenti migliori della giornata!

*Roland Gabillon*



## Possiamo allenarci digiuni ?

Alcuni sportivi (corridori e maratoneti in particolare) si allenano talvolta a digiuno. Questa tecnica si fonda sul metabolismo ed è molto dibattuta. Bisogna dunque conoscerne vantaggi e svantaggi.

Dopo un digiuno di 10 / 12 ore, le riserve di glicogeno del nostro fegato sono ridotte, se non esaurite; ciò comporta l'utilizzazione di una nuova fonte di energia: i grassi (lipidi). Così, un allenamento a digiuno favorirà il consumo di grassi; tuttavia ciò necessita, tra l'altro, di un sonno di buona qualità e di una assenza di fatica. Inoltre, occorrerà fare delle sedute appropriate al fine di favorire l'utilizzazione di questi grassi.

Attenzione, questa tecnica comporta certi rischi (il più conosciuto è l'ipoglicemia). [Sulla ipoglicemia si veda, tra l'altro: <http://www.usv1919.it/file/igel.pdf>] Bisogna allora giocare sull'apporto di glucidi alla vigilia dell'uscita, in modo da avere dell'energia di riserva, e bere una bevanda ben zuccherata durante la seduta di allenamento. Si possono anche assumere proteine, in generale molto sollecitate da tale modalità di allenamento. Queste sedute saranno limitate e controllate, poiché esse comportano spesso un affaticamento precoce.



Cafè du cycliste, Nice.

## **Cosa mangiare prima della gara**

Per prepararsi bene a una gara occorre non trascurare l'aspetto alimentare. Nutrirsi in modo corretto è fondamentale per fornire il giusto sostegno al nostro fisico. Ecco cosa mangiare quando l'appuntamento si sta avvicinando

Se la tua pedalata non è di natura agonistica non sono necessarie particolari strategie nutrizionali per i giorni precedenti all'attività fisica, se non la semplice accortezza di introdurre, almeno nel giorno precedente, un buon quantitativo di carboidrati per “ricaricare” i serbatoi muscolari. Infatti, sono proprio i carboidrati la tua principale fonte di energia.

Se hai pianificato un'uscita al mattino, la cena precedente dovrebbe contenere anche carboidrati, se hai in programma di superare le 2 ore converrà mangiare pasta

o riso con verdure. Per quanto riguarda le ore precedenti l'uscita, invece, occorre porre qualche attenzione in più, in particolare in relazione alle tempistiche dei pasti.

Questo perché alimenti diversi hanno tempi di assorbimento diversi e si avranno quindi differenti risposte biologiche.

Supponiamo che tu abbia mangiato adeguatamente nei giorni precedenti, allora il pasto pre-esercizio ha lo scopo di riempire maggiormente i tuoi serbatoi di energia, sarà quindi prevalentemente a base di carboidrati, che sono questi la principale fonte di energia durante l'attività fisica. Quali alimenti scegliere, però non è così scontato e può essere determinante per non avere effetti indesiderati. Un'altra cosa. Per salvaguardare lo stato di idratazione, in particolare se la temperatura esterna è elevata o l'uscita in programma superi le due ore, il pasto pre-esercizio dovrà prevedere anche una certa quantità di acqua, ma senza esagerare, infatti pochi soggetti riescono a sopportare un introito superiore ai 400-500 ml.

## **La colazione del giro domenicale**

Fatta la premessa, vediamo come si può gestire la colazione prima della classica uscita domenicale, considerando il tempo che abbiamo a disposizione prima della partenza.



### **3 ORE PRIMA**

Lo scopo di questo pasto pre-uscita non è quello di riempire quanto più possibile le scorte di zuccheri muscolari, ma sarà completo, composto da una quota importante di carboidrati, meglio se a lenta assimilazione, e da una piccola quantità di proteine e di grassi. Un tipico esempio potrebbe essere composto da una tazza di latte scremato con abbondanti cereali (attenzione al lattosio per i soggetti intolleranti). Una possibile alternativa può essere uno yogurt con pezzi di frutta accompagnato da pane integrale con marmellata.



## **2 ORE PRIMA**

Se prima della competizione hai a disposizione un paio di ore, il pasto non dovrà essere ricco come il precedente, ma sarà composto esclusivamente, o quasi esclusivamente, da carboidrati a medio assorbimento, con lo scopo di stoccarne il più possibile nelle riserve muscolari. Questo per evitare un eccessivo aumento della glicemia che, per una serie di reazioni fisiologiche atte a controllare i livelli di zuccheri nel sangue, porterebbe ad avere un basso livello di glucosio, e quindi una scarsa quantità di energia a disposizione al momento della partenza o poco dopo. In questo momento le barrette energetiche sono una buona soluzione, anche in virtù dell'elevata digeribilità.



## **1 ORA PRIMA (O MENO)**

Se la partenza è prevista nelle prime ore della mattina e pensi di partire in meno di un'ora dopo il risveglio, il pasto pre-uscita ti deve servire per mettere a disposizione dei muscoli una certa quantità di glucosio dopo la notte di digiuno. Occorre scegliere alimenti facilmente digeribili, che permettano di terminare la digestione prima dell'inizio della prestazione. Quindi: evita i grassi e le proteine in favore dei carboidrati che, però, non devono essere a dosaggi abbondanti, anche in questo caso per non rischiare un repentino innalzamento dei livelli della glicemia con l'effetto rimbalzo visto sopra. In questo caso la soluzione più idonea sono i carboidrati liquidi o i gel.

## Quanto tempo hai prima della performance?



**3 ORE O PIÙ**

Consigliati

pane (meglio integrale), fiocchi di cereali, fette biscottate, biscotti, torte asciutte, marmellata, miele, zucchero, frutta (anche disidratata), riso, pasta, orzo polenta, cous cous, conditi con poco olio e parmigiano. Bevande: latte (no per gli intolleranti); succhi, spremuta, tè.

Sconsigliati

carni o pesce (in ogni forma); formaggi; uova; frutta secca.



**2 ORE**

Consigliati

riso (piccola porzione), pane comune, fette biscottate, biscotti (tipo frollino), marmellata, miele. Bevande: tè, succo, spremuta.

Sconsigliati

carni o pesce (in ogni forma); formaggi; uova; frutta secca.

Pasta, cereali integrali o molto elaborati, torte (con burro o yogurt), frutta (sia secca che fresca), latte.



**1 ORA**

Consigliati

barrette di cereali, pane comune, gallette di mais o di riso, marmellata, miele. Bevande: tè, succo, acqua

Sconsigliati

tutto quanto non inserito tra i consigliati



**MENO DI MEZZ'ORA**

Consigliati

gel di maltodestrine, marmellata, miele

Sconsigliati

tutto quanto non inserito tra i consigliati

**Nicola Sponsiello**

## **UN MITO DA SFATARE : LA PASTA A COLAZIONE!**

Ci sono tantissime persone che in vista di una granfondo si svegliano alle 4 per mangiare un piatto di spaghetti. Il consiglio è di tornare a dormire, è molto meglio.

Perché se in un solo pasto si assume una grande quantità di cibo a rapido assorbimento come la pasta, il pane, il riso, aumenta subito la glicemia, fin dal primo boccone. Gli zuccheri nel sangue salgono già dopo dieci minuti, e raggiungono il picco molto rapidamente, dopo 30 minuti. Purtroppo però scendono altrettanto rapidamente e dopo un'ora la glicemia è allo stesso livello di quando ci siamo alzati, come se non si avesse mangiato nulla.

La curva degli zuccheri continua a scendere, e dopo 90 minuti si va in ipoglicemia, cioè in carenza di zuccheri, che addirittura raggiungono un livello inferiore a quello che si aveva appena alzati quindi a digiuno da alcune ore. La situazione è critica: i muscoli non possono attingere al sangue, e vanno ad intaccare le riserve di glicogeno ... e si corre il rischio di arrivare ad esaurirle prima del termine della gara.

La colazione della gara deve quindi essere leggera, ha il solo scopo di risvegliare l'organismo, non si deve pensare di riempire le riserve di glicogeno in due ore, se nei giorni precedenti si è mangiato correttamente sono già cariche.

Elena Casiraghi (Cyclist, n. 15, luglio 2017)