

Il podista dovrebbe essere il primo tra tutti gli sportivi, a seguire le regole base della [dieta mediterranea](#)

La dieta mediterranea prevede l'assunzione di [carboidrati](#) , grassi e proteine in queste proporzioni:

60-65% carboidrati

20-25% di grassi

10-15% di proteine

Le regole della cucina mediterranea sono semplici da seguire in quanto valorizzano i prodotti tipici della nostra tradizione alimentare: [olio di oliva](#) , frutta fresca, [legumi](#) , [cereali integrali](#) , verdura, pesce e vino rosso.

Sebbene la [dieta mediterranea](#) sia, più o meno giustamente, oggetto di numerose critiche, i principi che essa contiene possono rappresentare un valido punto di riferimento nell'alimentazione del podista. I substrati energetici principalmente utilizzati negli sport di

[resistenza](#)

sono i grassi ed i carboidrati. Il loro consumo percentuale dipende dall'intensità dell'esercizio (Vedi:

[METABOLISMO ENERGETICO NEL LAVORO MUSCOLARE](#)

). L'alimentazione del podista deve quindi prevedere un'assunzione consistente di carboidrati complessi (o a basso

[indice glicemico](#)

) ed una buona ma non eccessiva assunzione di grassi (principalmente

[monoinsaturi](#)

come quelli contenuti nell'olio di oliva). Gli alimenti dovranno essere poco elaborati e quanto più possibile privi di

[coloranti](#)

e conservanti alimentari per non indurre un eccessivo affaticamento degli organi emuntori (fegato e

[rene](#)

in primis). I pasti pre-gara o pre-allenamento dovranno garantire la massima digeribilità, che diventa necessaria per non aumentare troppo il flusso di sangue all'

[apparato digerente](#)

durante esercizio (Vedi:

[adattamenti circolatori e sport](#)

Negli ultimi anni è stato molto rivalutato il ruolo delle proteine, non solo perché si è visto che esse possono essere utilizzate a scopo energetico in particolari condizioni, ma anche e soprattutto perché intervengono positivamente nei meccanismi di [recupero](#) ([aminoacidi ramificati](#)).

Alla luce di quanto detto le percentuali caloriche dei diversi substrati energetici dovranno essere (in linea generale) adattate ai seguenti valori:

55-60% di carboidrati

25-30% di grassi

15-20% di proteine

Ben venga dunque il classico piatto di pasta al pomodoro e olio di oliva con qualche fetta di prosciutto o [grana padano](#) .

Quali [integratori](#) per un podista?

Premesso che, secondo quanto riportato dall'OMS (organizzazione mondiale della sanità):

UN [ALIMENTAZIONE CORRETTA](#) E VARIA NEI SUOI COMPONENTI GARANTISCE AD UN ORGANISMO SANO DI RAGGIUNGERE E MANTENERE UNO STATO DI PIENA EFFICIENZA FISICA E PSICHICA

per la maggior parte degli atleti le aumentate richieste bioenergetiche indotte dall'allenamento possono essere soddisfatte semplicemente aumentando l'introito calorico giornaliero.

Occorre quindi capire e studiare le necessità dell'organismo per consigliare l'uso SICURO di SOSTANZE NECESSARIE. Se per esempio il fisico di un maratoneta di livello internazionale può avere bisogno di particolari piani di integrazione alimentare per coprire le carenze di una dieta che deve rispondere a troppi compromessi, il podista della domenica che segue una [dieta a equilibrata](#) non ha certo bisogno di alcun tipo di [integrazione alimentare](#) .

In particolari condizioni di stress psico fisico causato da un programma di allenamento troppo intenso, gli integratori possono rappresentare un valido aiuto. In questi casi l'integrazione del podista prevede l'utilizzo di prodotti diversi in base alle necessità dell'atleta ([multivitaminici](#) , [vitamina C](#)

, [ferro](#)

e

[acido folico](#)

per migliorare i parametri

[ematici](#)

(vedi

[Carenza di ferro nell'atleta](#)

),

[aminoacidi](#)

ramificati,

[bicarbonato](#)

e

[maltodestrine](#)

per migliorare le riserve energetiche ed ottimizzare il recupero).

(tratto dal sito my-personaltrainer)

Enrico Arcelli per NOVARARUNNING, novembre 2006

COME ALIMENTARSI NEI GIORNI CHE PRECEDONO LA MARATONA

Enrico Arcelli per NOVARARUNNING, novembre 2

- negli ultimi tre giorni gli allenamenti devono essere ridotti al minimo; già questo favorisce l'a

- nei pasti e negli spuntini di questi tre giorni possono essere modificate le proporzioni dei tre

- la sera del giorno precedente la gara si può consumare un pasto iperglucidico, in parte ancora

(Dott. Enrico Arcelli - tratto dal sito Novararunning)

