

ALIMENTAZIONE POST MARATONA

Correre una maratona comporta un notevole stress per l'organismo oltre ad un dispendio energetico importante. E' necessario ricostituire le scorte di carboidrati utilizzati per dare energia, reintegrare i liquidi e gli elettroliti persi con la sudorazione e riparare il danno muscolare dopo lo sforzo.

L'ideale è mangiare quanto prima, entro 30 minuti dal termine della gara, in questo modo il corpo avrà tutti i nutrienti per cominciare i processi di riparazione.

Le riserve di carboidrati sono rappresentate dal glicogeno che viene immagazzinato nei muscoli e nel fegato, quando si esaurisce i muscoli entrano in sofferenza, compaiono i primi segni di spossatezza e la fame. Dopo una maratona, è importante mangiare quanto prima dei carboidrati ad alta digeribilità: banane, uva passa, barrette ai cereali, pane tostato, riso integrale, pasta.

Reidratarsi è un'altra regola d'oro da seguire dopo una maratona, per ogni kg di peso corporeo perso al termine della maratona si dovrebbe bere, a piccoli sorsi, almeno un litro di acqua.

Fondamentale è reintegrare gli elettroliti (il sodio e il potassio) che si perdono entrambi in gran quantità attraverso il sudore nel corso di una maratona. Questi minerali hanno un ruolo fondamentale nell'equilibrio dei fluidi corporei e nel controllare la contrazione muscolare. Un aiuto sono le bevande arricchite con Sali Minerali ma anche dei cibi come noci, pistacchi, banane, albicocche disidratate, uva passa e succo d'arancia. Questi cibi inoltre forniscono al corpo le vitamine e gli antiossidanti necessari per riparare il danno muscolare, contrastare i radicali liberi e rinforzare sistema immunitario.

Per riparare i danni creati ai muscoli nel corso della maratona è necessario assumere le proteine (latte, yogurt, carne, pesce, legumi), per un recupero ottimale ne bastano 20 gr. Qualche suggerimento pratico appena terminata la gara:

Bere acqua e mangiare frutta secca: noci, mandorle, uvetta, pistacchi. Giusto apporto di sali minerali e carboidrati.

Frullati di frutta: proteine del latte e dello yogurt più frutta ad alto indice glicemico.

Entro quattro ore dalla gara consumare pasti bilanciati: pane o pasta o riso+ carne o pesce+ verdure (carboidrati, proteine facilmente assimilabili, fibre e sali minerali)

Dopo aver reintegrato le energie, riparato il tessuto muscolare e reidratato il corpo, è fondamentale il riposo.... il corpo ripara se stesso durante il sonno.

Dott.ssa Patrizia Cioli