

# L'IMPORTANZA DEL PASTO "PRE" GARA

Quando ci si allena regolarmente, potrebbe essere necessario rivedere e variare alcune delle abitudini alimentari di tutti i giorni, al fine di sentirsi in completa sintonia con il proprio organismo, stimolato positivamente ma anche messo alla prova dall'esercizio fisico.

In particolare un buon pasto pre-esercizio fisico ha la funzione di fornire la giusta dose di "carburante", necessaria per ottimizzare la prestazione.

Ciò che è più indicato mangiare e soprattutto quanto tempo prima rispetto all'allenamento o alla gara dipende da:

- ✓ tipo di performance programmata (ovvero dalla durata dell'esercizio, dal percorso, dall'intensità, ecc)
- ✓ capacità digestive di ogni sportivo.

Molte persone infatti non hanno alcun problema con l'ingestione di cibo a ridosso di un allenamento, mentre altre necessitano di tempi più o meno lunghi tra un pasto e la prestazione.

C'è inoltre da dire che non tutti i principi alimentari hanno lo stesso tempo di digestione: più breve per i carboidrati e più lungo per proteine e grassi.

I carboidrati rappresentano il substrato energetico principale del nostro organismo.

Per questo motivo dovrebbero fornire, da soli, circa il 50-60% delle calorie quotidiane.

Non tutti i carboidrati sono uguali, alcuni vengono rapidamente digeriti ed assorbiti (ad elevato indice glicemico); altri vengono invece assimilati lentamente, assicurando un flusso di energia moderato ma costante nel tempo (basso indice glicemico).

Nel fegato e nei muscoli ne è presente una riserva, sotto forma di glicogeno, che varia dai 250 ai 450 gr di glucosio (in relazione allo stato di nutrizione, di allenamento e alla taglia corporea).

Una volta esaurita questa scorta, si va inesorabilmente in contro ad un calo della prestazione, il che per alcuni si traduce in una vera e propria crisi, specie se l'organismo non è ben allenato a ricavare energia dai grassi e a risparmiare glicogeno.

I carboidrati vengono assorbiti più rapidamente dei grassi e delle proteine; ciò determina la possibilità di avere un substrato energetico facilmente disponibile.

È bene però che i carboidrati ingeriti non siano troppo semplici: la loro durata in circolo sarebbe troppo breve per assicurare energia durante tutto il tempo della prestazione.

Il pasto quindi dovrebbe essere costituito principalmente da alimenti a basso indice glicemico, contenenti carboidrati complessi (amidi), piuttosto che da zuccheri semplici (saccarosio, glucosio), i quali portano ad un aumento dell'insulina con secondaria ipoglicemia (abbassamento della glicemia) e conseguente senso di

affaticamento.

L'aumento di insulina, a sua volta, porta ad un incremento del glucosio dentro le cellule, che viene usato per ricavare energia, inibendo allo stesso tempo il consumo dei grassi (sia circolanti che di deposito) a scopo energetico.

Un pasto ricco di proteine invece induce l'organismo ad una maggiore termoregolazione, dato il loro maggiore "potere termogenico", aspetto che può essere controproducente in condizioni di gara, ove l'organismo è già costretto a termoregolare; inoltre il catabolismo proteico induce disidratazione, in quanto i prodotti finali del loro metabolismo richiedono acqua per l'escrezione urinaria, peggiorando la perdita di liquidi cui è già soggetto l'atleta durante la gara.

### **Ma in quale tempistica va assunto il pasto pre-gara?**

Per chi presenta una digestione più o meno lenta, in caso di un allenamento di intensità lieve-moderata (della durata di un'ora o meno), il digiuno pre-esercizio non apporterà alcun "danno", a patto però che venga rispettata un' adeguata idratazione.

In ogni caso in cui non ci siano problemi digestivi (per qualsiasi tipo di percorso) e per allenamenti su lunghe distanze e/o di intensità maggiori invece, è necessario apportare la giusta dose di "carburante" per raggiungere senza troppa fatica gli obiettivi auspicati.

Ogni sportivo deve conoscere le reazioni del proprio corpo, anche per quanto riguarda il suo apparato digerente, ma tutto dipende anche da quando è prevista la performance fisica.

- Se la gara è di mattina, occorrerà fare colazione almeno 2 ore prima e particolare importanza sarà ricoperta dall'alimentazione della sera precedente, che dovrà essere a prevalente apporto di carboidrati, con giusto apporto proteico e con pochi grassi.
  
- Se la gara è di pomeriggio la colazione dovrà essere particolarmente abbondante e il pranzo (a prevalente apporto di carboidrati) consumato 3 ore prima.
  
- Se la gara è di sera, importante sarà il pranzo, mentre prima della gara può essere previsto un piccolo pasto ed eventualmente una bevanda zuccherina ipotonica o isotonica, da sorseggiare ogni mezzora dopo l'ultimo pasto fino a mezzora prima della gara. Sarà bene evitare però tutte le bevande con saccarosio (come le bibite in lattina).

Le funzioni principali di questo tipo di idratazione sono: equilibrare, evitare e compensare brusche variazioni della glicemia dovute soprattutto all'ansia; fornire zuccheri a rilascio lievemente rallentato; idratare l'organismo.

## **Allora, qual è il miglior pasto prima dell'allenamento?**

Cibi semplici, a basso contenuto di grassi e fibre, e ad alto contenuto di carboidrati (soprattutto complessi), per fornire energia senza appesantire la digestione.

Ecco alcuni esempi:

➤ Se la gara è di mattina:

- FRULLATO A BASE DI BANANA E YOGURT o LATTE (anche vegetale) + fette biscottate o pane tostato (e miele), Oppure
- Tè/Orzo + fette biscottate o pane tostato con miele/marmellata, Oppure
- YOGURT o LATTE (anche vegetale) + cornflakes + frutta disidratata o scaglie di cioccolato fondente

NB. La cena della sera precedente dovrà essere molto digeribile, a prevalente apporto di carboidrati, con giusto apporto proteico e con pochi grassi (es. piatto unico a base di pasta/riso con pesce o con ragù di carne magra o con legumi).

➤ Se la gara è di pomeriggio:

- colazione come sopra
- pranzo consumato 3 ore prima, a prevalente apporto di carboidrati (es. abbondante pasta al pomodoro).

➤ Se la gara è di sera:

- pranzo molto digeribile, a prevalente apporto di carboidrati, con giusto apporto proteico e con pochi grassi (es. piatto unico a base di pasta/riso con pesce o con ragù di carne magra o con legumi).
- prima della gara può essere previsto un piccolo pasto (es. pane integrale con marmellata o miele) ed eventualmente una bevanda (succo di frutta diluito in acqua o bevanda a base di maltodestrine), da sorseggiare ogni mezzora dopo l'ultimo pasto fino a mezzora prima della gara. Sarà bene evitare però tutte le bevande con saccarosio (come le bibite in lattina).

*Dott.ssa Giulia Della Bina.*