



*L'ALIMENTAZIONE DEL
PODISTA
PRE e POST ALLENAMENTO
PRE e POST GARA*

Dott.ssa Elisa Seghetti Biologa
Nutrionista - Neurobiologa



“L' uomo è ciò che mangia”

Ippocrate 400 a.c.

Una sana e adeguata alimentazione è la base per rendere l'organismo efficiente e in grado di affrontare gli impegni di allenamento e gara



La prestazione dell'atleta può essere condizionata da un'alimentazione inadeguata



L' ALIMENTAZIONE DEL PODISTA DEVE AVERE COME OBIETTIVI:

- ✓ Il raggiungimento e il mantenimento della composizione corporea più adatta
- ✓ L'equilibrio dei nutrienti
- ✓ Opportuni pasti pre e post allenamento e pre e post gara ^{A1}
- ✓ Una corretta integrazione

Diapositiva 3

A1

Acer; 14/12/2012



DIETA



Equilibrio alimentare e
regole di sana
alimentazione quotidiana

Punto di forza del podista:

3 allenamenti a settimana



Metabolismo attivo



SUBSTRATI ENERGETICI PRINCIPALMENTE UTILIZZATI NEL PODISMO

Carboidrati

Grassi

L'alimentazione del podista deve quindi prevedere l'assunzione costante di carboidrati complessi (a basso indice glicemico) e una buona ma non eccessiva assunzione di grassi, principalmente monoinsaturi come l'olio di oliva e la frutta secca



ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

Per i podisti l'alimentazione non ha solo lo scopo di fornire le energie indispensabili per correre ma anche e soprattutto per rendere al meglio durante l'allenamento e la gara



Fondamentale sia per l'allenamento che per la gara è l'alimentazione nelle ore precedenti



ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

DA TENERE SEMPRE PRESENTE:

- Orario di assunzione degli alimenti
- Qualità, quantità e abbinamenti degli alimenti
- Il tipo di allenamento
- Le caratteristiche digestive individuali



Evitare pesantezza nella corsa veloce o gara breve
e il “vuoto allo stomaco” negli allenamenti lunghi o
la maratona



INDICE GLICEMICO

IG



Esprime la velocità con cui i
carboidrati arrivano nel sangue
dopo essere stati assimilati



PRE ALLENAMENTO

OBIETTIVO GENERALE



MANTENERE UNA
“CALMA INSULINICA”



PRE ALLENAMENTO

GRAFICO RISPOSTA ORGANISMO assunzione alimenti alto IG

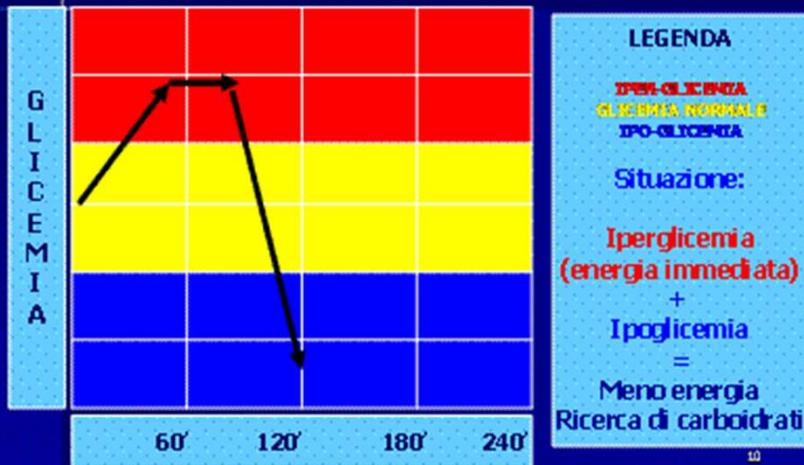
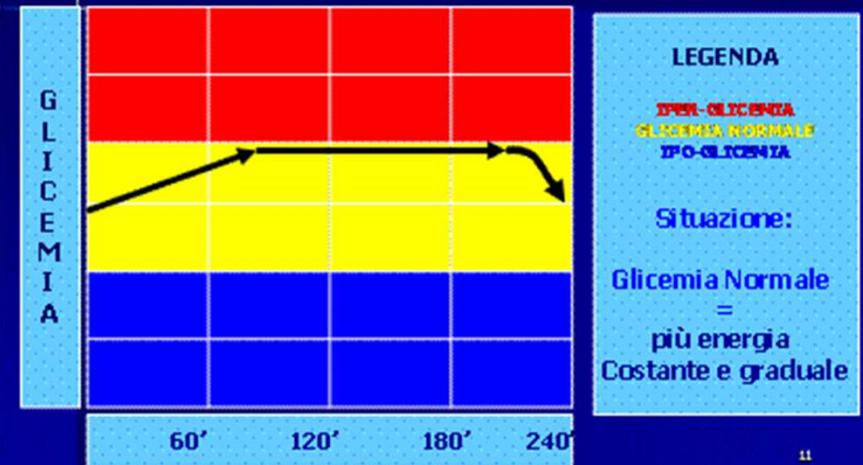


GRAFICO RISPOSTA ORGANISMO assunzione alimenti basso IG





PRE ALLENAMENTO

ALLENAMENTO DI MATTINA ORE 6.30/7.00

Bere e non mangiare

Cosa bere?

- Tè poco zuccherato (miele o fruttosio)
- Succo poco zuccherato
- Spremuta
- Integratore idrosalino



PRE ALLENAMENTO

ALLENAMENTO DI MATTINA ORE 9.30/10.00

- Colazione 2/3 ore prima
- Non esagerare con alimenti a IG alto (carboidrati semplici)
- Apportare giusta quota di proteine (latte o yogurt, bresaola) e grassi monoinsaturi (noci, mandorle)
- Bevanda idrosalina



PRE ALLENAMENTO

ALLENAMENTO A PRANZO ORE 13.00/14.00

- Colazione normale ore 7.00/7.30
- Spuntino ore 10.30/11.00

Ideale: panino integrale con bresaola o tacchino + spremuta + noci e mandorle



PRE ALLENAMENTO

ALLENAMENTO ORE 18.00/19.00

- Colazione sostanziosa ma equilibrata
- Spuntino leggero
- Pranzo con carboidrati a basso IG + proteine (carne bianca o pesce) + grassi monoinsaturi (olio di oliva, frutta secca)
- Spuntino leggero (in base all'ora del pranzo)



POST ALLENAMENTO

OBIETTIVO GENERALE



REINTEGRARE IL NOSTRO ORGANISMO CON
CIO' CHE ABBIAMO PERSO IN
MACRONUTRIENTI (CARBOIDRATI, PROTEINE,
GRASSI) E MICRONUTRIENTI (SALI MINERALI E
VITAMINE)



PRE ALLENAMENTO

1. RIPRISTINARE LE RISERVE DI GLICOGENO

- Se a colazione: fette biscottate con marmellata o miele + succo anche zuccherato
- Se a pranzo o a cena: riso, patate, carote (verdura), frutta
- Integrazione con potassio, sodio, magnesio

2. RIGENERARE LE FIBRE MUSCOLARI

- Proteine: latte o yogurt, carne, pesce

3. ELIMINARE LE INFIAMMAZIONI

- Grassi monoinsaturi (olio di oliva, noci e mandorle)
- Omega 3



MARATONA E LUNGO

DIETA CARICO/SCARICO

(4 giorni PRE GARA o prima del LUNGO)

Mercoledì

Di scarico di carboidrati

COLAZIONE: yogurt o latte + frutta

SPUNTINO: yogurt alla frutta

PRANZO: verdura + pece o carne

SPUNTINO: yogurt alla frutta

CENA: carne o pesce + verdura



MARATONA E LUNGO

Giovedì, Venerdì

Di carico dei carboidrati

COLAZIONE: 3,4 fette biscottate + miele o marmellata o cereali integrali + succo di frutta o spremuta + frutta secca

SPUNTINO: panino integrale con bresaola + frutta secca

PRANZO: pasta integrale + pesce + insalata con carote + pane integrale

SPUNTINO: yogurt alla frutta + frutta secca

CENA: pesce o carne bianca + verdure + patate e carote bollite + pane integrale + frutta



MARATONA E LUNGO

Sabato

COLAZIONE: latte con cereali (evitare latte e caffè insieme perché appesantiscono la digestione e possono creare acidità), pane (preferire integrale) con miele o marmellata + frutta secca

SPUNTINO: frutta fresca o secca eventualmente accompagnati con spremute o yogurt

PRANZO: pasta o riso con condimenti leggeri + patate bollite e verdura (evitare peperoni)

SPUNTINO: frutta fresca o secca eventualmente accompagnati con spremute o yogurt

CENA IMPORTANTISSIMA!!!!!!: riso, patate e carote bollite, verdura (eventualmente aggiungere pesce facilmente digeribile)



MARATONA E LUNGO

COLAZIONE PRE GARA

- Consumarla 3 ore prima
- Seguire quella del sabato sostituendo il latte e lo yogurt (rallentano la digestione) con succhi di frutta o tè zuccherato; il caffè potrebbe dare acidità di stomaco)



INTEGRAZIONE

L'INTEGRAZIONE DEVE ESSERE MIRATA E PERSONALIZZATA IN BASE ALLE CARATTERISTICHE INDIVIDUALI

IN GENERALE:

PRIMA DELL'ALLENAMENTO PER EVITARE CALI GLICEMICI: i prodotti consigliati devono contenere carboidrati a basso indice glicemico, proteine, Sali minerali e vitamine (es. barretta proteica e bevanda specifica)

DURANTE L'ALLENAMENTO PER EVITARE L'ESAURIMENTO DEL GLICOGENO MUSCOLARE: i prodotti consigliati devono contenere zuccheri a rapido e medio rilascio

DOPO L'ALLENAMENTO PER ERIPRISTINARE LE RISERVE DI GLICOGENO MUSCOLARE: immediatamente dopo. I prodotti devono contenere carboidrati ad alto indice glicemico, Sali minerali, vitamine, glutammina e proteine

BUONA CORSA



BUONE FESTE

