



Dimmi come mangi...

Tre nutrizionisti coi fiocchi rispondono a quesiti apparentemente scontati e invece sempre molto attuali

CAPITA SEMPRE PIÙ SPESSO di verificare che chi comincia a correre diventa in breve tempo un salutista convinto, rivolgendosi a uno stile di vita indubbiamente più salutare ma per certi versi perversamente punitivo. È memorabile la lettera di ringraziamento di un lettore arrivata dopo un articolo in cui avevamo sostenuto che non ci fosse niente di male se dopo allenamenti particolarmente onerosi dal punto di vista fisico e mentale un runner si gratificava con un bel bicchiere di birra.

«La birra è la mia bevanda preferita - scriveva -, ma ho sempre ritenuto che non fosse salutare e quindi ho cominciato a rinunciarvi. Ogni tanto, però, a cena derogavo dalla regola che mi ero dato e quando mi facevo il classico boccale venivo poi assalito dai sensi di colpa. Da quando ho letto che un bicchiere di vino o di birra al pasto non solo non sono così deleteri per un amatore come me,

ma possono addirittura diventare una sorta di premio, di festeggiamento dopo una buona performance, vivo la corsa molto meglio». D'altronde la posizione di questa rivista sulla questione è nota: se è auspicabile che si presti un po' d'attenzione a ciò che si mangia, è anche vero che è opportuno non esagerare con atteggiamenti eccessivamente ortodossi: l'alimentazione è importante per un runner di livello amatoriale, ma non è tutto.

Attraverso le nostre consuete 10 domande andiamo dunque alla "scoperta" del ruolo che essa può effettivamente avere per una pratica senza problemi, magari proprio agevolata da un regime consono alle esigenze di ognuno.

D1 Una volta per tutte: si può essere un runner anche senza curare particolarmente l'alimentazione?

R Tutto dipende dal motivo per cui si corre. Se sono in sovrappeso e voglio dimagrire è



chiaro che dovrò "adattare" la mia alimentazione ai miei allenamenti, non esagerando nelle restrizioni che m'impongo ma nemmeno nell'assunzione di calorie. Dopo aver corso, infatti, potrebbe scattare il meccanismo psicologico «ho speso tanta energia, dunque posso mangiare quanto voglio», che è il modo migliore per vanificare tutti gli sforzi fatti... Se invece non ho problemi di peso e corro per il solo gusto di correre, dovrò alimentarmi in maniera normale senza esagerare nelle fonti di carboidrati ad alto impatto sulla mia glicemia (e di riflesso sulla secrezione d'insulina) ma assumendo prevalentemente alimenti integrali, frutta e verdura, la giusta dose di proteine e grassi, privilegiando le carni bianche e il pesce, moderando il consumo di alcool, concedendomi però saltuariamente anche un buon bicchiere di vino o una birra. Insomma, se le mie linee guida saranno moderazione e consapevolezza, il mio organismo risponderà al meglio alle sollecitazioni che la corsa gli richiede.—F.A.

D2 Si sente dire spesso che c'è chi corre per mangiare e chi mangia per correre. L'affermazione ha effettivamente un senso?

R Più che una affermazione sensata è un comportamento diffuso. La nostra società impone a tutti una vita più o meno sedentaria e dunque si è perso il rapporto consequenziale tra cibo e movimento. I nostri nonni non avevano bisogno di correre perché facevano quasi tutti lavori in cui erano parecchio impegnati fisicamente, con un dispendio che generava stanchezza e richiedeva che si mangiasse adeguatamente per ritrovare l'energia perduta. Gli stili di vita di oggi richiedono molto meno "carburante" e, anzi, ci si rivolge alla corsa, di solito in età adulta, per dimagrire un po' o per permettersi qualche piccolo sgarro. C'è anche chi "mangia per correre", ma si tratta prevalentemente di runners di livello, che hanno necessità di ottimizzare l'alimentazione per ottenere i migliori risultati. Un'affermazione di compromesso, forse la più sensata, è che sempre più persone corrono e si alimentino per stare in salute.—F.A.

D3 Se seguo lo stesso regime alimentare adottato da Stefano Baldini per vincere la maratona olimpica o quelle dei Campionati europei, correrò più forte?

R Non esistono diete o allenamenti "magici" in grado di far diventare qualcuno un campione, perché campioni si nasce. Alimentandosi e allenandosi bene, però, si può mettere l'organismo nelle migliori condizioni per migliorare le prestazioni sportive: quindi

D4 Gli alcoolici vanno eliminati del tutto dal proprio regime alimentare?

R È consigliabile eliminare gli alcoolici quando l'obiettivo è una riduzione, di una certa entità o rapida, della massa grassa. Altrimenti possono essere inseriti nell'alimentazione di base tenendo conto del valore energetico, dei grammi di alcol smaltibili dall'organismo (in funzione di peso e sesso) e dell'influenza sui riflessi e sui meccanismi di termoregolazione. Meglio, comunque, per tutti questi motivi, non assumerli mai prima (o in vicinanza) dell'attività.—L.G.



potrai migliorare i tuoi tempi, correre con maggior soddisfazione e recuperare meglio dagli sforzi, ma stai certo che nessun alimento o integratore ti farà vincere la maratona di New York.—F.A.

D5 Quali sono delle regole alimentari generali che possono consentirti di vivere serenamente la mia vita da runner senza impormi troppe rinunce?

R La regola più importante è non avere "dogmi" assoluti che leghino il runner a una "dieta" rigida. Se non ha problemi di allergie o intolleranze, il runner dovrebbe miscelare opportunamente tutte le categorie di alimenti. Ovviamente risulta importante una buona distribuzione quantitativa del cibo durante il giorno, anche in rapporto all'ora in cui si svolge l'allenamento e all'intensità dell'allenamento stesso. Il runner che svolge un'attività consistente (più di 10 ore settimanali) può permettersi anche una relativa maggiore quantità di grassi (specialmente polinsaturi e omega 3) rispetto ai sedentari (quelli che corrono sino a 20 chilometri alla settimana) e deve prestare attenzione a introdurre buone quantità di antiossidanti attraverso la verdura e la frutta (almeno 400 grammi al giorno).—F.M.

D6 Ci sono alimenti di cui devo abbondare? Per esempio i carboidrati, visto che sento sempre dire che sono il miglior carburante per un runner...

R La quantità di carboidrati che un runner dovrebbe assumere è direttamente proporzionale alla quantità e all'intensità degli allenamenti che svolge nella settimana. Chi ha un impegno medio-alto (più di 10 ore alla settimana) dovrebbe introdurre almeno 6-7 grammi per chilo di peso corporeo al giorno, fino a giungere a 8-9 grammi per soggetti che svolgono allenamenti tutti i giorni (più di 20 ore settimanali). Per runners che rimangono entro le 5 ore settimanali, la quantità di carboidrati non si discosta molto dai sedentari: 4-5 grammi per chilo di peso corporeo al giorno. Le regole generali possono essere quelle indicate, senza

dimenticare che sono molto importanti anche il timing di assunzione e la qualità dei carboidrati.—F.M.

D7 È vero che è meglio non fare spuntini dopo cena perché quelle calorie rimangono "accumulate" durante la notte visto che non vengono smaltite con un'attività fisica?

R Più che una mancata "spesa" di calorie, lo spuntino tardo-serale non ha ragione d'essere se la distribuzione dei pasti e degli spuntini durante il giorno è stata fatta opportunamente. L'assunzione del cibo con composizione mista (ed eventualmente sbilanciato in carboidrati) in orari pre-notturni induce una risposta ormonale con induzione (meglio "produzione"?) d'insulina e cortisolo, situazione preferibilmente da evitare. Se il soggetto vuole introdurre del cibo è bene che sia maggiormente proteico: una soluzione potrebbe essere uno yogurt ricco di probiotici con un integratore a base di probiotici.—F.M.

D8 Ora che la mia attività fisica è aumentata perché esco a correre diverse volte alla settimana, devo integrare l'alimentazione con qualche sostanza particolare?

R In genere se ci si alimenta bene non c'è bisogno di "integrare" molto, a meno che non si facciano gare su certe distanze o comunque allenamenti lunghi. In quel caso dei gel energetici assunti con una cadenza di circa 50-60 minuti durante la corsa potranno essere d'aiuto e, al termine di questa, una miscela di proteine (whey) (che vuol dire?) e miele potrà favorire il recupero muscolare. Se invece ci si pone degli obiettivi specifici (antropometrici o metabolici) è bene farsi aiutare da un nutrizionista dello sport. Meglio non ascoltare i consigli di chi fa da sé o dei soliti "praticoni": è bene, invece, imparare ad ascoltarsi e, semmai, rivolgersi a professionisti qualificati. Va ricordato anche che talvolta il confine tra integrazione e doping è più sottile di quanto si possa immaginare e che l'integratore acquistato con leggerezza, magari online, senza un'adeguata certificazione, non solo può non aiutare, ma addirittura può nuocere alla salute.—F.A.

D9 È vero che le donne che corrono devono assumere molti alimenti ricchi di ferro?

R In alcuni momenti dell'anno tutti i runners che svolgono allenamenti impegnativi possono tendenzialmente trovarsi carenti di ferro per diverse ragioni. Fisiologicamente le donne perdono quantità di ferro variabili, comunque consistenti, attraverso le mestruazioni mensili, quindi devono prestare maggiore attenzione a un'eventuale carenza di questo minerale. Il ferro maggiormente biodisponibile è quello presente negli alimenti d'origine animale, quindi nei confronti di questi si dovrebbe avere una certa attenzione (ma sempre senza esagerare).—L.G.



D10 Se corro al mattino presto e non riesco (o non voglio) correre a digiuno, cosa devo mangiare e quanto prima? E come mi comporto dopo? E per non avere cali di energia durante i miei allenamenti, invece, quanto tempo prima devo mangiare? E cosa?

R Per chi non ama correre a stomaco vuoto può essere utile introdurre dei carboidrati ad assorbimento rapido (fette biscottate con miele o marmellata, fichi o datteri secchi) subito prima di iniziare. Al termine, anche in funzione anche della durata dell'allenamento, si potrà poi effettuare la normale colazione, meglio se anche con una piccola quota proteica. Quanto ai cali d'energia, sarebbe ottimale poter effettuare circa due ore e mezza (o tre) prima, un pasto sia con carboidrati ad assorbimento non troppo rapido (pasta, patate, legumi) che con proteine magre (pesce, carne bianca, bresaola) e una piccola quantità di grassi vegetali (olio d'oliva, noci eccetera). La presenza di grassi e proteine rallenta l'assorbimento dei carboidrati presenti nella pasta (altrimenti troppo rapido), rendendoli quindi disponibili in maniera più adeguata. Se l'orario d'allenamento non lo permette, si può fare uno spuntino bilanciato con le stesse caratteristiche (pane più bresaola più noci) e della frutta secca (albicocche, fichi, datteri) subito prima d'iniziare.—L.G.

Le risposte sono a cura del professor Fabrizio Angelini (F.A.) e dei dottori Fulvio Marzatico (F.M.) e Luca Gatteschi (L.G.), runners assidui e rispettivamente presidente, vicepresidente e consigliere nazionale della SINSeB (Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere) www.sinseb.it

