

DIETA E SPORT **NE**

increase your performance



Cosa mangiare prima
di una competizione

SOMMARIO

INTRODUZIONE

Gara e allenamento: due approcci differenti

i carboidrati

Le proteine

I lipidi

La fibra

La giornata prima della gara

Il pasto della sera prima

Il giorno della gara

La reazione pre gara



<<Allenati come un atleta.

Mangia come un nutrizionista.

Dormi come un bambino.

Vinci come un campione.>>

INTRODUZIONE

Quando pratichi sport a livello agonistico, c'è il rischio di ritrovarti al momento della gara con le gambe che "non girano", le riserve di energia esaurite, i crampi che prendono il sopravvento o peggio ancora una crisi di fame già dopo poco tempo. Tutte situazioni che compromettono la prestazione fisica.

Tanto tempo passato a prepararti, fatica, sudore, poi al momento che conta è come se non ti fossi mai allenato.

Al pari di una buona preparazione fisica, l'alimentazione è un altro aspetto importantissimo che devi tenere in considerazione, in ogni momento, ma in particolar modo prima di una competizione.

GARA E ALLENAMENTO: DUE APPROCCI DIFFERENTI

Indipendentemente dalla disciplina, sai bene che gara e allenamenti sono situazioni completamente differenti. Nelle prime, adrenalina e competizione la fanno da padrone, ai secondi invece, ti puoi approcciare con uno spirito più “rilassato”.

E mentre in allenamento se arrivi che non sei al top della forma giornaliera, magari dopo una giornata intensa di lavoro, dove sei riuscito a mangiare solo qualcosa al volo, la prestazione potrà essere un po' sottotono, alla gara devi arrivarci al massimo delle tue prestazioni possibili in quel determinato momento. Ci concentreremo perciò sull'alimentazione antecedente la gara, partendo dalla cena della sera prima, fino al pasto più prossimo alla competizione.

Ovviamente in linea di massima gli stessi principi li potrai applicare con qualche piccolo accorgimento anche agli allenamenti. In questo caso l'obiettivo è quello di arrivare con energia sufficiente per poterlo svolgere e portarlo a termine senza incombere in crisi di fame.

A livello pratico questo si traduce in un piccolo spuntino pre-allenamento, **da effettuare sempre almeno due ore prima**, solamente nel caso in cui il pasto precedente disti dall'allenamento almeno 6 ore.

Esempio:

se ti alleni alle 18 e pranzi alle 13:30 consumando un pasto completo, puoi benissimo allenarti senza mangiare nient'altro.

Invece sempre allenandoti alle 18, ma pranzando alle 12:00 ti conviene fare un piccolo spuntino alle ore 16:00 con carboidrati per avere energia e proteine per ridurre il catabolismo muscolare e modulare la risposta glicemica.



Possano essere esempi di spuntini:

Frutta fresca+ biscotti integrali

Frutta fresca+ frutta secca

Frutta secca + biscotti integrali o secchi

Barretta proteica + un frutto

Toast con prosciutto crudo



I CARBOIDRATI

Nei giorni antecedenti la gara, i carboidrati svolgono un ruolo importante per ricostruire le riserve di glicogeno che ti serviranno durante la competizione. Mediamente ti serviranno dalle 24 alle 48 h per ricaricarle completamente. In base anche al giorno del tuo ultimo allenamento prima dell'evento dovrai porre più o meno attenzione al tipo e alla quantità.

Se ad esempio ti alleni giovedì e la gara è domenica, non avrai particolari problemi di recupero, in questo caso quindi potrai seguire una dieta normalissima come quella di tutti i giorni.

Se ti alleni al venerdì sera, è importante che già alla cena inserisci una giusta quota di carboidrati per facilitare il recupero. In questo caso meglio mangiare cibi ad alto/medio indice glicemico. Ottimi sono ad esempio riso bianco, patate, pasta integrale ben cotta, o anche cioccolato fondente, frutta disidratata e dolci semplici a fine pasto.

Quanti mangiarne?

A livello calorico, ti suggerisco di tenerli fra il 50 e il 60% massimo delle calorie giornaliere senza esagerare per evitare disturbi intestinali o più semplicemente ritenzione idrica e "appannamento", ricordati infatti che quelli in eccesso verranno stoccati nel tessuto adiposo. Vanno distribuiti su tutto l'arco della giornata, divisi fra colazione, pranzo, eventuali spuntini e **anche la cena**.

La quota può variare dai 4,5-5 gr per kg di peso corporeo fino anche 6-7 gr/kg.

Come fare per decidere? In base al tipo di attività che svolgi e all'intensità. Se ti alleni 5/6 volte a settimana ad alta intensità puoi arrivare a 6,5/7 gr/kg. Se ti alleni 2-3 volte a settimana 4,5-5 gr sono più che sufficienti

Esempio1 pesi 74 kg con una dieta da 2600 kcal, il 50% sono 1300 kcal equivalenti a circa 346 gr di carboidrati ovvero circa 4,7 gr/kg

Esempio2 stesso peso dieta 3200 kcal, il 60% sono 1920 kcal equivalenti a 512 gr di carboidrati ovvero 6,9 gr/kg



LE PROTEINE

Indubbiamente il macronutriente più importante della tua dieta!

Le proteine devono sempre essere presenti nella tua alimentazione, che tu faccia o non faccia sport.

Il fabbisogno proteico, aumenta con l'aumentare dell'attività fisica, qualunque essa sia e non solo quella per mettere massa muscolare. Infatti, in particolar modo l'attività di endurance (oltre l'ora e mezza) "brucia" muscolo. Si stima che circa il 2-5% delle calorie totali sono a carico delle proteine.

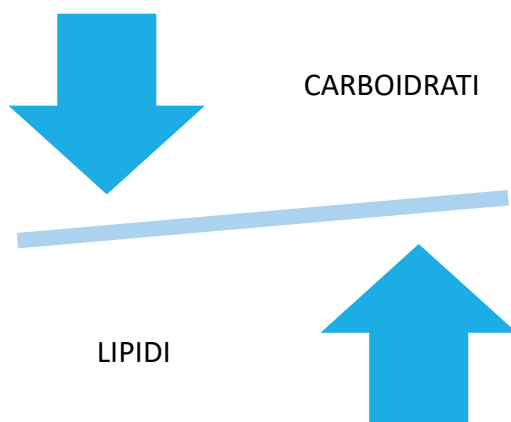
Le riserve di glicogeno possono far fronte a un'attività della durata massima di un'ora e mezza/due ore, in base:

- ✓ all'intensità con cui ti alleni
- ✓ al tuo grado di allenamento

Maggiore sarà l'intensità di allenamento e più ti avvicinerai alla tua soglia anaerobica, e maggiore sarà il contributo dei carboidrati per pagare la spesa energetica. Viceversa, a intensità meno elevate e distanti dalla soglia, il fabbisogno energetico sarà per la maggior parte a carico dei lipidi.

Anche il grado di allenamento influisce il tipo di substrato energetico, infatti a parità di intensità, più sei allenato e maggiore sarà la tua capacità di risparmiare glucosio utilizzando lipidi.

In ogni caso comunque, arrivato a un certo punto, che sia dopo mezz'ora o dopo due ore, avrai le riserve di glicogeno esaurite.



Il soggetto più allenato anche ad alta intensità è in grado di utilizzare maggiormente il substrato lipidico rispetto a un soggetto poco allenato

Per poter continuare l'attività il tuo corpo inizia a **produrre glucosio** da fonti non glucidiche, ovvero da alcuni aminoacidi; e contemporaneamente altri aminoacidi sono necessari per poter tenere attivo il ciclo di krebs e ricavare energia dalla combustione dei lipidi. Detto così sembra tutto perfetto, c'è però un piccolo particolare, e cioè che nessuno di noi al contrario di come avviene per glicogeno e lipidi, ha un deposito di aminoacidi nel corpo. Questo implica che **il tuo organismo dovrà ricavare gli aminoacidi dall'unica riserva disponibile: il muscolo.**

Ecco perché quando fai attività fisica, il tuo fabbisogno proteico giornaliero aumenta. Di seguito trovi un prospetto della quota proteica da assumere se sei:

Sedentario: 1-1,1 gr/kg
Poco attivo (lavoro in piedi ma niente attività fisica): 1,1-1,3 gr/kg
Mediamente attivo (lavoro in piedi+ attività fisica leggera due volte a settimana): 1,3 - 1,5 g/kg
Attivo (lavoro in piedi o manuale, attività fisica moderata 2-3 volte a settimana): 1,5- 1,7 gr/kg
Molto attivo (atleti, 4-5 allenamenti o 3-4 per aumento massa, lavori molto pesanti): 1,7-2,0 gr/kg

NB: i gr di proteine si riferiscono a quelli complessivi e non solo quelle ad alto valore biologico, ciò significa che nel conteggio dovrai tenere conto di tutti gli alimenti, anche pasta, pane, verdura (per poche che siano) ecc. e non solo quelle dei secondi piatti (carne, pesce ecc.).

A livello pratico dovrai:

fare pasti completi e non dissociati

finita l'attività, fare uno spuntino proteico o pranzare/cenare entro un'ora e mezza

bere molta acqua perché le proteine ne aumentano l'eliminazione

nel caso in cui non riesci ad assumerne la quota adeguata integrare con aminoacidi o proteine in polvere



I LIPIDI

Fonte pressoché infinita di energia, i lipidi durante l'attività sportiva vengono utilizzati come substrato energetico solamente in condizioni di aerobiosi, il che significa che rappresentano il substrato energetico principale solo allenandosi a bassa intensità. Ciò non toglie la loro enorme importanza nella nostra dieta, in cui devono essere sempre presenti e fornire circa il 30% delle calorie giornaliere.

Come avrai sentito dire migliaia di volte, meglio preferire i grassi insaturi, ovvero quelli vegetali contenuti negli oli, in particolare quello extra vergine di oliva (evo). Tuttavia anche i grassi saturi, il più importante dei quali nonostante venga sempre demonizzato è il colesterolo, se pur in quantità minori, devono presenziare nella nostra alimentazione.

Pur presentando una lunga digestione, servono infatti oltre 4 ore per entrare nel circolo sanguigno, devono essere consumati anche nei pasti prima della gara, in quanto vanno a influire sull'assorbimento dei carboidrati rallentandolo e impedendo di avere picchi glicemici elevati, controproducenti per l'attività che segue.

Particolari lipidi, a media catena (MCT), hanno la caratteristica di riuscire ad attraversare la membrana intestinale senza la necessità di essere digeriti, inoltre riuscendo ad attraversare anche la membrana mitocondriale, senza l'ausilio della carnitina vengono ossidati velocemente, fornendo energia immediata. Gli alimenti che li contengono sono principalmente l'olio di cocco e il burro.

Per questo motivo quindi, ogni tanto, nell'alimentazione di tutti i giorni ma anche nel pasto pre gara, un piatto di pasta integrale condito con una noce di burro puoi mangiarlo senza problemi. se però stai pensando di integrare con gli MCT, sappi che in elevate quantità potrebbero causarti disturbi intestinali.



LA FIBRA

Necessaria all'organismo per "purificarsi" facilitando l'espulsione delle feci e delle sostanze tossiche, svolge anche un ruolo di rallentamento dello svuotamento gastrico, [impedendo un picco glicemico post prandiale](#).

Solubili o insolubili, sono generalmente presenti in proporzioni variabile sia nella frutta che nella verdura, nei cereali integrali e nei legumi. [Necessarie nel pasto pre gara](#), meglio preferire come loro fonte gli alimenti integrali e le verdure. Arrivano pressoché immutate nell'intestino crasso, dove la flora batterica procede a una parziale digestione. Da questa digestione, specialmente se non sei abituato a mangiarle, ti potrebbero scaturire un gonfiore con relativi annessi quali meteorismo e mal di pancia, i quali possono influenzare negativamente la prestazione.

È importante perciò che prima di una gara mangi [solo verdure il cui effetto su di te è conosciuto](#), e in ogni caso meglio evitare quelle particolarmente propense al meteorismo come le crucifere (cavolfiori, cavoletti, broccoli ecc.), ma anche cipolle e legumi. Se durante la giornata normale, si consiglia di mangiare verdura in abbondanza, nel pasto pre gara concediti una porzione ridotta. Via libera invece nel post attività.

LA GIORNATA PRIMA DELLA GARA



Seguendo un'alimentazione corretta durante tutta la settimana, il giorno prima della competizione ti sarà sufficiente mangiare normalmente.

Come già riportato in precedenza, dovrai mangiare la giusta quantità di carboidrati, distribuendoli in tutti i pasti della giornata, cena compresa.

Una quota adeguata di carboidrati è almeno il 50% delle calorie giornaliere oppure almeno 4,5 gr per Kg di peso corporeo. Preferire quelli complessi e integrali, meglio se privi o comunque a basso contenuto di glutine, specialmente la sera prima perché di più facile digestione. Da preferire: riso, grano saraceno, quinoa, farro, segale, kamut, patate dolci, patate.

Nel caso facessi un allenamento il giorno prima della gara, è importante che a fine allenamento, reintegri con uno spuntino che ti fornisca una quantità di carboidrati semplici per accelerare la ricostruzione del glicogeno muscolare. Se l'allenamento è poco intenso, sono sufficienti 0,5 - 0,7 gr di carboidrati per kg di peso corporeo.

Quindi ipotizzando che pesi 75 kg puoi arrivare a mangiare nell'ora successiva, fino a 52,5 gr di CHO, che equivale all'incirca a

- ⇒ due frutti medio grandi (banana+mela)
- ⇒ un pacchetto di biscotti per l'infanzia.

NB: i carboidrati dello spuntino fanno sempre parte della quota totale di carboidrati che devi mangiare in quella giornata e non sono un surplus. Ovviamente però le calorie giornaliere dovranno tener conto dell'allenamento che svolgi.

IL PASTO DELLA SERA PRIMA

Come detto poc'anzi, nel pasto della sera prima dovrai consumare cibi che ti forniscano carboidrati complessi, proteine, grassi e fibre. Cerca di evitare di mangiare la pizza perché con la sua quantità massiccia di carboidrati e sale, ti causerà ritenzione idrica e un aumento di peso dell'ordine anche di 1,5-2 kg in più, peso che in alcune discipline potrebbe essere d'intralcio.

Da evitare anche il consumo eccessivo di alcol, perché essendo diuretico ti causerebbe una disidratazione tale non solo da compromettere la prestazione ma anche rischiare di farti male. Ti ricordo infatti che già una disidratazione pari al 2% del proprio peso, può ridurre la performance e aumentare il rischio di infortuni.

Cerca al contrario di **iniziare fin da questo momento di idratarti** correttamente, specialmente nei mesi più caldi.

Un esempio di cena è



NB: come l'allenamento e l'alimentazione anche il sonno è importante per affrontare al meglio la competizione. È importante quindi cenare almeno tre ore prima di coricarsi. L'ideale è farlo verso le 19:30.

IL GIORNO DELLA GARA

A seconda dell'orario di svolgimento della gara, l'alimentazione sarà leggermente differente, ricordati che comunque la colazione è un pasto a tutti gli effetti, quindi devi farla almeno 3 ore prima.

Se gareggi la mattina, in base all'orario di svolgimento e alle tue abitudini la colazione potrà essere più o meno carica. **L'obiettivo** è in ogni caso quello di interrompere il digiuno per abbassare il cortisolo e fornire una quota di carboidrati disponibili durante la gara.

Gareggiando ad esempio alla **mattina alle 9**, la colazione potrai farla massimo alle 6:30, in questo caso meglio stare piuttosto leggeri. Una bevanda sempre, per idratarsi, una parte di carboidrati meglio se complessi e una quota proteica soprattutto se si hanno gare sopra l'ora e mezza di durata.



NB: il latte è un alimento bandito prima dell'attività sportiva.

Una colazione potrebbe essere

- 1 pacchetto di biscotti per l'infanzia
- frutta secca 20 gr
- una barretta proteica.

In alternativa ai biscotti per l'infanzia, van bene anche quelli integrali.

Se la gara invece è in **tarda mattinata** la colazione dev'essere un vero e proprio pasto anticipato da consumare almeno 3 ore prima.

- Un piatto di pasta di farro in bianco condita con solo olio evo o in alternativa una noce di burro
- 4-5 fette di crudo o eventualmente un uovo alla coque o all'occhio di bue accompagnato con due fagiolini cotti al vapore.

In alternativa, se preferisci fare una colazione "all'italiana", tendenzialmente sbilanciata verso i carboidrati, devi integrarla con un integratore proteico.

Esempio di colazione italiana è:

- 1 panino integrale con burro e marmellata
- Frutta secca 20 gr
- Un frutto
- Un misurino di proteine isolate/concentrate del siero o aminoacidi essenziali

Infine se la gara è nel **primo pomeriggio**, dovrai anticipare il pranzo verso le 11, 11:30 in modo da avere sempre le tre ore prima della competizione. Il pasto dev'essere completo di

- primo integrale in bianco condito con un filo di olio EVO e un cucchiaino di parmigiano,
- 4-5 fette di crudo per avere una quota proteica
- un contorno di verdure.
- Facoltativo, da verificare però che non ti dia problemi a inizio gara facendoti andare in ipoglicemia, un piccolo dolce, meglio se semplice e fatto in casa (tipo crostata) e non comprato in quanto spesso contengono grassi idrogenati. Anche un pezzo di cioccolato fondente è permesso. Dolci troppo pesanti, con creme varie sono invece da evitare.

In questo caso puoi fare la tua colazione abituale, a patto che la consumi almeno tre ore prima del pranzo, altrimenti se preferisci svegliarti più tardi, ti suggerisco di mangiare solo due/tre frutti.

NB: le arance, consumale da sole o in abbinamento con altri agrumi, evita invece di associarle ad altri frutti, i quali invece potrai associarli liberamente fra di loro. Cerca comunque di mangiare massimo due tipi diversi di frutta.



LA REAZIONE PRE GARA

Se arrivi alla gara avendo mangiato correttamente nei giorni precedenti, la reazione pre gara te la suggerisco solamente nel caso in cui tu debba affrontare gare di endurance molte lunghe (3-4 ore).

In ogni caso, la cosa più importante che devi fare è quella di sperimentarla prima in allenamento per vedere come reagisce il tuo corpo.

Non tutte infatti sono uguali. In commercio esistono svariati tipi di integratori pre work-out, ognuno con la sua formulazione precisa. E se i valori nutrizionali possono essere simili, è la composizione quella che conta. Un prodotto contenente prevalentemente fruttosio, sarà diverso da uno che invece contiene per la maggior parte maltodestrine. Leggi quindi sempre bene anche gli ingredienti e non solo i valori nutrizionali (la tabellina in cui sono riportati i gr di grassi, proteine e carboidrati contenuti).



Da preferire quelle in cui il fruttosio non sia il primo ingrediente, e in cui ci siano una buona percentuale di maltodestrine con bassa destrosio equivalenza (D.E.). Una bassa destrosio equivalenza corrisponde a delle catene glicidiche più lunghe e quindi più “lente” da digerire.

Essendo comunque carboidrati ad alto indice glicemico devi assumerla massimo 20 minuti prima dell’inizio dell’attività, in modo che il picco glicemico coincida con l’inizio della stessa, in cui i muscoli richiedono meno insulina per assorbire glucosio evitando così ipoglicemie inaspettate. È inoltre importante sempre per lo stesso motivo e per evitare problemi gastrointestinali che tu la beva a piccoli sorsi.

Nel caso in cui preferisci comportela da te, puoi farla aggiungendo all’acqua una percentuale di maltodestrine sempre a bassa D.E. con una concentrazione del 6-10%, quindi 60-100 gr per ogni litro di acqua.



GRAZIE PER AVERE
SCARICATO QUESTO E-BOOK

Continua a seguirci su

DIETA E SPORT NET
increase your performance