

LA COLAZIONE PRIMA DELLA GARA

Quale tipo di colazione bisogna fare prima di una gara? E' sempre bene rimanere leggeri? Sono utili solo i carboidrati o sono necessarie anche le proteine? Prima di una maratona la colazione deve cambiare? In che modo?

Bisogna subito ricordare che ciò che cambia le abitudini quotidiane dev'essere sempre visto come un rischio. Ogni alimento che comunemente noi non mangiamo è sempre bene sperimentarlo non il giorno della gara, ma in occasione dell'allenamento.

Le nostre abitudini ci portano spesso a colazioni affrettate e poco nutrienti, salvo poi a metà mattina abbuffarsi su tramezzini o su quello che si trova a portata di mano.

Fare un'ottima e abbondante colazione poco dopo che si è svegli è sicuramente un grande investimento per la giornata da affrontare. A metà mattina è corretto fare un break alimentare, ma dovrebbe essere costituito da un frutto o in ogni caso da elementi leggeri e salutari.

A noi interessa però in questa occasione di parlare della colazione pre gara. Ovviamente ci riferiamo a gare del mattino; quando si tratta di gare che si svolgono all'ora di pranzo o nel pomeriggio bisogna studiare la situazione in base a tante variabili.

Per competizioni che si articolano su distanze che vanno fino alla mezza maratona, è bene non caricarsi troppo di alimenti. Le energie che deriveranno dal cibo assunto la mattina, saranno relative e quindi sarà importante essersi alimentati bene il giorno precedente.

Un succo di frutta o una spremuta d'agrumi, sono da consigliare in chi è abituato ad assumerli quotidianamente e ne conosce la digeribilità soggettiva.

Da accompagnare al succo ci stanno bene delle fette biscottate o del pane tostato con un lieve strato di miele o di marmellata. I biscotti secchi possono andare bene a patto che saranno fatti con prodotti garantiti. Può andar bene anche una crostata di marmellata; quella di frutta è meglio evitarla per i tempi di digestione non brevi della frutta fresca.

Accompagnare i cibi solidi con un succo o dell'acqua naturale è una buona soluzione. Possiamo poi prendere un caffè o chi preferisce un tè caldo.

Ripeto nel sostenere che bisogna provare prima dell'allenamento queste combinazioni per valutarne l'efficacia. C'è chi si affida anche all'assunzione di proteine con un toast o del formaggio, ma la ritengo una strada più difficile da percorrere per la maggior parte dei podisti.

Quando proviamo una colazione standard, bisogna farlo prima di una seduta di corsa lenta, ma in seguito va provata prima di un allenamento qualitativo per ricreare le condizioni gara.

Ricordiamo che la colazione deve apportare i giusti nutrienti senza però andare ad affaticare l'organismo. La digestione implica il richiamo allo stomaco di sangue e durante la competizione quest'ultimo dev'essere veicolato ai muscoli impegnati nello sforzo nella maniera più massiccia possibile.

Nel corso della competizione, il processo digestivo dev'essere terminato, altrimenti oltre ad influire sulla prestazione predispone a problemi di stomaco.

Ho visto atleti al buffet dell'hotel il mattino della gara, mangiare ogni cosa e poi andar forte e chi invece si limita ad un caffè lunghissimo e fatica a mandar giù un biscotto e fare ugualmente grandi gare. Ho visto "volare" atleti con un approccio alla colazione completamente differente in fatto di contenuti alimentari ed in quantità di cibo ingerito.

Questo per assicurarvi che è bene seguire certe regole, ma poi dovete affidarvi ai vostri equilibri.

Prima di una maratona il discorso cambia. Si è sentito parlare di maratoneti di livello mondiale che alle 4 del mattino mangiavano un piatto di pasta magari condita con della marmellata e d'altri casi particolari che solo al pensiero fanno quantomeno incuriosire.

Dobbiamo ricordare che un'assunzione di carboidrati qualche ora prima della gara da parte del maratoneta è senza dubbio corretta. Non è in ogni modo necessario ricorrere alla pasta per ingerire carboidrati.

Vale anche per questi casi lo stesso ragionamento, tutto va sperimentato.

Prima dei 42 km, quando si svolgono i lunghissimi o i ritmi maratona in allenamento, bisogna cogliere l'occasione per cercare la giusta colazione pre maratona.

Sostengo che è inutile cercare di mangiare il più possibile perché tutte le calorie ingerite mai si trasformeranno interamente in energie da spendere. Altresì bisogna considerare che senza un adeguato apporto alimentare sarebbe come partire per il viaggio con il serbatoio non pieno.