

LA DIETA DEL PODISTA

Il podista deve avere sempre un serbatoio ben rifornito per poter affrontare in piena efficienza allenamenti e gare. Vediamo alcune indicazioni da seguire per mantenere sempre un peso corretto ed avere tante energie a disposizione.

C'è una fascia alimentare ben precisa entro la quale il podista, ma non solo esso, deve rimanere per avere un'ottima **efficienza generale**. Rimanendo in tale ambito si avranno energie a sufficienza per svolgere le sedute di allenamento e per mantenere un peso ideale.

Assumere **zuccheri** è corretto, fondamentale per il corridore: il corpo ha fame e necessità di zuccheri. Il problema nasce quando si ha un'assunzione di zuccheri *non bilanciata* da altri tipi di sostanze. In questo caso si ha un rapido innalzamento dell'insulina e si va verso una situazione di iperglicemia. Le conseguenze a questo sono oltre ad un malessere anche uno "stoccaggio" di zuccheri sotto forma di grassi in eccesso e la quindi trasformazione di energia "pronta" in chili aggiunti.

Il consiglio è quindi di mangiare zuccheri ma in quantità mai eccessive. La **dieta ideale** è quella che prevede un corretto equilibrio fra nutrienti. In seguito ad un decadimento del picco glicemico si crea una situazione di conseguente ipoglicemia ed il glucagone è l'elemento che ne regola il valore.

Un eccessivo uso di **proteine** favorisce l'uscita dalla fascia ideale. Si consiglia sempre l'assunzione di pasti equilibrati per fornire tutti i valori nutritivi necessari e per mantenere un regime energetico corretto.

Per un approfondimento si può consultare i due articoli "**I nutrienti**" e "**L'importanza di mangiare energia**".

Per un'alimentazione **equilibrata**, come regola generale si consigliano 5 pasti giornalieri:

- . **colazione**
- . **spuntino**
- . **pranzo**
- . **spuntino**
- . **cena**

Sarebbe corretto avere 5 momenti con volumi alimentari simili. Questo fa sì che il corpo sia sempre nutrito *in modo da evitare le abbuffate* nei singoli pasti. Mangiare il giusto e di frequente è da consigliare rispetto a due grandi pasti.

È corretto bere almeno 2 litri di acqua il giorno con un litro concentrato nei pasti.

La pasta è ottima, anche se non bisogna consumarla in quantità eccessive ed è bene mangiare il pesce con lisca almeno 3 volte a settimana, la carne di manzo una volta e 2-3 volte il pollo o il tacchino.

Chi ha problemi di digestione deve prestare attenzione a mangiare pomodori, melanzane, peperoni e ad assumere succhi di agrumi.

Ogni pasto dovrebbe essere un armonico momento di acquisizione di sostanze necessarie al fabbisogno quotidiano. Buona abitudine è alzarsi da tavola con la pancia non completamente piena. Bisogna mangiare nel rispetto delle calorie consumate; è qui il segreto per avere un peso ideale. È il cattivo equilibrio fra entrate ed uscite che porta ad un disavanzo e ad una trasformazione in chili di

troppo. È frequente vedere in alcuni corridori anche una carenza di integrazione: chi si allena deve mangiare senza farsi problemi. È fondamentale mangiare cibi con un alto potere nutriente e non assumere alimenti che hanno solo volume, ma non sostanza.

Quelle riportate sono ovviamente indicazioni generali da seguire. Chi ha bisogno di una dieta specifica, dovrà rivolgersi ad un **nutrizionista** per calibrare al meglio i suoi fabbisogni.