

# Ripresa da record

**Un integratore specifico, assunto entro alcune decine di minuti dal termine dell'allenamento, è in grado di dimezzare i tempi di recupero**

DI GIOVANNI CALORI, EQUIPE ENERVIT

**S**ono gli atleti, soprattutto amatori, che si allenano tutti i giorni e che, durante la stagione agonistica spesso gareggiano ogni settimana, a preoccuparsi quasi esclusivamente di cosa mangiare e bere prima e durante lo sforzo fisico perché i riscontri di una corretta integrazione prima e durante una performance sono immediatamente percepiti.

Alcune volte, però, gli stessi atleti non sono così scrupolosi nelle fasi di recupero, specie tra un allenamento e l'altro. Eppure, la performance in gara è direttamente correlata all'allenamento svolto e quindi recuperare più in fretta ed essere pronti ad affrontare le fatiche del giorno dopo con la massima freschezza fisica è importantissimo.

## QUESTIONE DI MINUTI, ORE O GIORNI

Il recupero cambia in funzione non solo del singolo soggetto ma anche del tipo di attività che si è svolta e delle condizioni climatiche; inoltre, è legato a una serie di componenti elencate di seguito e raggruppate in base al tempo necessario per il recupero completo.

◆ Fattori rapidi (sono sufficienti alcune decine di minuti). Sono quei fattori legati alla fibra muscolare e, nello specifico, alla sintesi dell'AtP e al ripristino delle riserve di ossigeno legate alla mioglobina.

◆ Fattori intermedi (sono necessarie alcune ore). Sono legati allo smaltimento dell'acido lattico (che richiede tra i 30 e i 120 minuti), al ripristino della temperatura corporea e del patrimonio idrico salino.

◆ Fattori lunghi (sono necessari alcuni giorni). Sono legati, da una parte, alla ricostituzione delle scorte di glicogeno muscolare, che in alcuni casi richiede anche 48 ore e dipende dal tipo di dieta e dallo stato di allenamento dell'atleta; dall'altra, al recupero della fatica - quello che tecnicamente è chiamato "dolore tardivo" a livello muscolare - che è condizionato dalla capacità dell'organismo di ricostruire i tessuti danneggiati durante il lavoro.

## UN "MIX" VINCENTE

Quello del recupero è quindi un problema dalle molte facce che spesso si intrecciano e richiede una serie di accorgimenti, soprattutto a livello alimentare, per riacquistare equilibrio e ritrovare la freschezza fisica.

Prendendone in considerazione le diverse componenti, si possono individuare le indicazioni più appropriate per ridurre i tempi, per evitare carenze e mantenere la migliore efficienza dell'organismo.

Un'alimentazione varia e ben distribuita nella giornata è senza dubbio la base su cui contare. Tuttavia, dopo un'intensa fatica, il corpo ha difficoltà ad assimilare certi cibi, mentre alcu-



ni prodotti specificamente studiati per reintegrare ciò che si perso risultano estremamente efficaci e con rapidità possono "rimettere in piedi" uno sportivo stanco.

Gli integratori dovranno essere costituiti da una miscela di:

◆ carboidrati a rapida assimilazione (meglio se a base di destrosio e maltodestrine);

◆ aminoacidi a catena ramificata che favoriscono il mantenimento di livelli ottimali di testosterone e cortisolo, facilitando gli adattamenti muscolari;

◆ glutammina oltre a sostanze adattogene, vitamine, antiossidanti e minerali in grado di limitare gli effetti delle tossine.

Un "mix" di questi elementi nutritivi - se assunti contemporaneamente ed entro alcune decine di minuti dal termine dell'allenamento - è in grado di ridurre i tempi di recupero di oltre il 40 per cento.