

## Carboidrati da campioni

**C**on l'arrivo della bella stagione sempre più persone escono dal classico "letargo invernale" e iniziano a svolgere attività all'aria aperta. Per molti atleti, invece, proprio in questi mesi inizia la stagione agonistica e, di conseguenza, è bene che sia gli atleti sia i semplici appassionati possano sostenere al meglio la propria attività attraverso una serie di semplici indicazioni.

### BERE REGOLARMENTE

Se si svolge la propria attività fisica in un ambiente fresco, con un impegno di solo alcuni minuti, può bastare l'acqua, soprattutto se non si suda molto. Se invece l'allenamento - o la gara - si svolge in ambiente caldo e dura più di 30 minuti, molto spesso si suda parecchio: si devono allora reintegrare, oltre all'acqua, anche gli elettroliti persi, vale a dire il sodio, il potassio, il magnesio e il cloro. Si possono utilizzare sia le bevande per sportivi già pronte in bottiglia sia quelle che si preparano sciogliendo i sali in acqua: l'importante è bere un sorso di bevanda ogni 10-15 minuti con l'obiettivo di prevenire la sete.

### SOSTENERE LA GLICEMIA

Nel corso dell'impegno fisico, soprattutto se protratto nel tempo, il nostro organismo consuma le proprie riserve di glicogeno; tale consumo induce l'organismo a ridurre le proprie performance. Attraverso un'attenta integrazione energetica, è possibile fornire all'organismo i carboidrati necessari a ridurre, e in certi casi evitare, i cali di performance.

Solitamente l'integrazione energetica avviene attraverso miscele di carboidrati a diversa velocità di assorbimento, per esempio con fruttosio e maltodestrine. Il fruttosio è uno zucchero semplice presente nella frutta e nel miele; a parità di concentrazione, attraversa lo stomaco più rapidamente degli altri carboidrati, in tal modo rendendosi rapidamente disponibile per essere assimilato a livello intestinale, dove, però, è assimilato con gradualità, fornendo energia a poco a poco. Le maltodestrine sono invece costituite da alcune o varie molecole di



Fra i carboidrati più utilizzati dagli atleti figurano le maltodestrine e il fruttosio. Di seguito, alcune loro caratteristiche.

#### Maltodestrine

- ◆ Esercitano una bassa pressione osmotica
- ◆ Consentono di mantenere adeguati livelli di glicemia durante l'esercizio
- ◆ Sono in grado di elevare il tempo di esaurimento negli sforzi prolungati
- ◆ Possono consentire un risparmio di glicogeno muscolare
- ◆ Dopo lo sforzo, favoriscono un più rapido ripristino delle riserve di glicogeno muscolare rispetto agli altri carboidrati

#### Fruttosio

- ◆ Ha un rapido svuotamento gastrico
- ◆ Viene assimilato gradualmente a livello intestinale
- ◆ Non influenza i livelli di insulina nel sangue, in quanto non ha la tendenza a elevare la glicemia
- ◆ Non provoca ipoglicemia reattiva
- ◆ Nelle fasi di recupero, agisce sul ripristino delle riserve di glicogeno nel fegato
- ◆ Favorisce l'uso dei grassi che si trovano nel plasma sanguigno

**L'inizio della primavera coincide spesso con la ripresa della stagione agonistica. Alcuni suggerimenti, ad atleti e semplici appassionati, per sostenere la performance**

DI GIOVANNI CALORI, EQUIPE ENERVIT

glucosio legate l'una all'altra. Hanno la prerogativa di esercitare una minor pressione osmotica rispetto a simili soluzioni di glucosio o zuccheri semplici: ciò significa che quando sciogliamo le maltodestrine in acqua si ottiene una bevanda meno "densa" di bibite preparate con altri zuccheri.

Nell'ottica di evitare cali di prestazione, è importante anche la scelta del "formato" dei nutrienti da assumere. Nel corso dell'attività fisica, infatti, au-

mentano progressivamente sia lo stato infiammatorio della mucosa gastrica sia la richiesta di sangue da parte dei distretti che devono sostenere l'impegno fisico. Proprio per garantire la massima efficacia di ciò che assumiamo, nel corso dell'esercizio è preferibile iniziare assumendo prodotti solidi, come barrette o tavolette energetiche, passare quindi a prodotti in gel e per finire è consigliabile assumere prodotti liquidi.