

ENERGIA PRIMA DURANTE E DOPO

Per sostenere l'atleta nella performance fisica, Enervit propone un'alternativa al classico regime nutrizionale, per garantire energia adeguata, sazietà ed elevata digeribilità. Con un occhio di riguardo all'indice glicemico

Il cibo e la giusta integrazione costituiscono il più potente farmaco di cui dispone un atleta serio», dichiara Enrico Arcelli, presidente del comitato scientifico dell'Equipe Enervit e docente alla facoltà di Scienze motorie dell'Università di Milano. La nutrizione applicata allo sport è un campo di ricerca relativamente nuovo e in rapida crescita. Gli studi presentati di recente al congresso della fondazione Paolo Sorbini *Science in Nutrition 2010* forniscono informazioni innovative per capire come reagisce l'organismo di un atleta prima, durante o dopo l'attività fisica. «Oggi - prosegue Arcelli - abbiamo rilevazioni che ci consentono di capire il fabbisogno di energia e di nutrienti, in molti casi possiamo concorrere al raggiungimento e al mantenimento della migliore forma fisica. Una razionale alimentazione deve garantire la reintegrazione di quegli elementi le cui carenze potrebbero limitare la prestazione». Secondo i nuovi lavori, l'indice glicemico diventa un fattore determinante: «Abbiamo studiato quanto succede prima di una competizione nell'alimentazione degli atleti. Abbiamo capito che un carico di energia a basso indice glicemico è la risposta giusta per il migliore approccio alla fatica per gli sport di *endurance* ma anche per gli sport di squadra con fasi di intervallo lunghe tra un tempo e l'altro. La nostra ricerca avvalorava la tesi che con un carico a basso indice glicemico si riesce a prolungare la performance e a ottenere un vantaggio energetico significativo».

In termini pratici, si consiglia un'alternativa alla tradizionale colazione (solitamente composta da carboidrati complessi), ovvero l'assunzione di tre gelatine **Pre Sport** di Enervit, un alimento con il 96 per cento dell'energia da carboidrati (circa 26 g per ogni pack), appunto a basso indice glicemico e totalmente privo di grassi. È una scelta ottimale per il "carico" di carboidrati prima dell'attività di *endurance*, facilmente assimilabile, ritarda l'esaurimento delle riserve energetiche.



NASCE L'ESCLUSIVA FORMULA C.OX

La strategia procede esaminando quanto accade durante la prestazione: l'equipe Enervit ha di recente messo a punto l'esclusiva formula C.OX (*carbohydrates oxidations*) a base di maltodestrine e fruttosio nel rapporto 1,3:1 che caratterizza i due nuovi Competition, integratori ideali durante l'allenamento o la competizione.

Si tratta di **Enervitene Sport Competition**, integratore energetico e di **G Sport Competition**, integratore di sali minerali con carboidrati. I nuovi due prodotti sono arricchiti con caffeina e rappresentano l'evoluzione degli attuali integratori studiati per la massima performance, secondo una strategia basata sulla modulazione del risparmio del glicogeno muscolare e sull'utilizzo dei carboidrati durante la prestazione.

Essi possono essere utili nei momenti di massimo sforzo, quando c'è bisogno di assimilare il quantitativo massimo di carboidrati.



Recupero a tempo determinato

Una corretta strategia di integrazione sportiva non può esulare dalla massima attenzione alla fase di recupero: dopo uno sforzo fisico intenso, sia in gara sia in allenamento, l'equipe Enervit raccomanda Enervit R1 o Enervit R2 a seconda della durata della prestazione. Dopo un'ora di attività, il nuovo Enervit R1 Sport con sali di potassio e di magnesio, aminoacidi e glutamina (una bustina da 15 g da sciogliere in un bicchiere d'acqua) è ideale per recuperare rapidamente i sali minerali persi con la sudorazione e restituisce la freschezza muscolare. Oltre le due ore di attività, invece, si consiglia Enervit R2 Sport con carboidrati a rapida assimilazione, aminoacidi e antiossidanti, che garantisce il recupero delle riserve energetiche e favorisce la riduzione del mal di gambe dopo sforzi intensi di lunga durata. Si assume sciogliendo una busta da 50 g o tre misurini in una borraccia da 500 ml d'acqua, agitando bene.