

L'idratazione nei lunghi del podista

Scritto da EthicSport

Giovedì 10 Novembre 2011 19:24 -

La crisi energetica è sicuramente uno dei primi pensieri quando si vuole iniziare a preparare gare lunghe come la maratona! “E se finisco la benzina?” “Se calano le energie?” Questi, in genere, sono i primi pensieri di un runner che comincia a pianificare i primi “lunghi” in vista della mitica 42km!

L'acqua, prima di tutto!

L'argomento del corretto apporto energetico è senz'altro molto importante, tuttavia la prima causa di problemi nelle discipline di resistenza è la disidratazione! L'acqua, sicuramente il migliore amico dello sportivo, è l'elemento fondamentale per mantenere un'alta capacità prestativa e mantenere un corretto stato di idratazione è fondamentale per correre lunghe distanze continuando a divertirsi fino all'arrivo!

Il muscolo e l'acqua!

Il nostro corpo è costituito per circa il 60% di acqua e nei nostri muscoli questa percentuale supera il 70%! Questa presenza all'interno e all'esterno della cellula permette un corretto trasporto di tutti i minerali indispensabili alla contrazione muscolare! Quando l'acqua cala -a causa della sudorazione che avviene per controllare la temperatura del tessuto muscolare- questo “passaggio osmotico” di sali e nutrienti è peggiore e possono comparire crampi muscolari, difficoltà nella corsa e situazioni di crisi!

Idratazione e performance

Studi ormai accreditati hanno mostrato che la perdita del 5% dell'acqua corporea comporta un abbattimento della capacità prestativa del 30%! Questo significa che se un soggetto di circa 75kg di peso riesce a correre senza grosse difficoltà 1 km in 5', perdendo poco più di 2l di liquidi (un quantitativo abbastanza facile da perdere durante un allenamento lungo in una giornata mediamente calda), riuscirebbe a correre la stessa distanza con la stessa difficoltà in circa 6'30"!!!

Evitare la disidratazione

E' quindi importante, soprattutto per il runner che non sempre riesce a portare con sé borracce o camelback, pianificare una corretta strategia di integrazione idrico-salina per evitare di incorrere nella disidratazione e riuscire a raggiungere gli obiettivi prefissi nell'allenamento!

Idratazione pre-exercise

Fondamentale è quindi iniziare l'allenamento nelle migliori condizioni possibili di idratazione: se durante la giornata spesso si è costretti a "correre" (in senso figurato) a causa del nostro lavoro e non si riesce a bere con la frequenza ottimale, è utile idratarsi ancora prima di cominciare il nostro allenamento! Bere circa 30-40' prima di cominciare ad allenarsi è un'ottima strategia per riportarsi a uno stato di idratazione ottimale; associare a questi liquidi ingeriti un'opportuna aliquota di sali minerali e di carboidrati può essere utile anche per ritardare l'insorgenza del calo ipoglicemico!

PreGara Endurance

Lo Staff di Ricerca e Sviluppo EthicSport ha sviluppato due integratori specificamente studiati per le fasi che precedono l'allenamento e la gara, concepiti per ritardare la disidratazione, l'insorgenza dei crampi e fornire energia in maniera sequenziale. [PreGara Endurance](#) è il prodotto che è stato studiato proprio per gli allenamenti di resistenza nel podismo; un prodotto articolato, che sfrutta la sinergia di diversi nutrienti, tutti utili per massimizzare prestazioni di endurance.

Carboidrati sequenziali

Dopo l'acqua, la parte più importante di PreGara Endurance è senz'altro la pattern di carboidrati usata: una miscela di maltodestrine a lunga catena, fruttosio e destrosio nelle quantità ottimali per garantire un afflusso di energia al muscolo veloce e prolungata nel tempo, bilanciata nel quantitativo per non generare un carico glicemico eccessivo ed evitare rilasci di insulina

L'idratazione nei lunghi del podista

Scritto da EthicSport

Giovedì 10 Novembre 2011 19:24 -

BCAA e amminoacidi glucogenici

Oltre ai carboidrati si è scelto di inserire amminoacidi a catena ramificata e glucogenici per ritardare, in competizioni e in allenamenti lunghi, l'esaurimento del glicogeno muscolare. I BCAA, infatti, entrano direttamente nel Ciclo di Krebs, alcuni altri amminoacidi -come l'alanina- vengono trasformati in glucosio dagli enzimi del nostro organismo e quindi sono forme alternative di energia.

Sali minerali

Sono stati poi inseriti sali basici di Sodio, Potassio, Calcio e Magnesio, per bilanciare le perdite generate dall'attività sportiva e mantenere una ottimale funzionalità muscolare.

Acetil carnitina

Infine, ma non per importanza, è stata inserita un'aliquota di acetil carnitina, nutriente utile per favorire il metabolismo dei grassi per produrre energia.

L'idratazione durante l'allenamento!

Se si sta per affrontare un allenamento di running di due ore o più, curare l'aspetto di idratazione pre-exercise è necessario ma può non essere sufficiente per rispondere alle effettive esigenze di idratazione. Per questo è sempre bene, quando non si può/vuole portare con sé un rifornimento idrico, studiare il percorso in maniera da poter incontrare fontane pubbliche o abitazioni di amici disposti a fornirci velocemente un bicchiere d'acqua e un incoraggiamento!