

L'utilizzo degli integratori in gara ed in allenamento

Scegliere i prodotti giusti da assumere in allenamento ed in gara non è sempre facile.

Per questo motivo abbiamo pensato di formulare una semplice guida che sia di aiuto per decidere cosa comprare da mettere in tavola, nella borraccia e nelle tasche della maglia.

ALIMENTAZIONE QUOTIDIANA

I seguenti schemi di integrazione aiutano a mantenere un buon livello di intensità dello sforzo ma non si può prescindere da una corretta alimentazione quotidiana basata sulla scelta di alimenti naturali per garantire la giusta performance. Affrontare i temi della nutrizione in maniera esaustiva è molto difficile, ci limitiamo quindi a ricordare alcune semplici regole di base del mangiare sano che possono essere così riassunte:

- assumere 8- 10 g/kilo di massa magra di carboidrati al giorno.
- assumere carboidrati a basso indice glicemico selezionando alimenti costituiti da cereali integrali/decorticati e ricchi di fibre, in rotazione (pasta, riso, kamut, avena, orzo, farro).
- assumere 1.3-1.8 g/kilo di massa magra di proteine da fonti animali (carni bianche e rosse, uova, pesce) e vegetali (fagioli, lenticchie, piselli)
- bere 3-4 l. di acqua al giorno per una persona di 70 kg (o 2 L + quanto sudato in allenamento)

A cura di:

Dott. Massimo Massarini, Medico dello Sport

Dott. Ettore Pelosi, nutrizionista

USCITA BREVE DI ALLENAMENTO massimo 2 ore



- Isonam/Hydrafit 2 borracce



- 1 barretta Total Energy fruit bar (60 g di carboidrati in totale)

USCITA LUNGA DI ALLENAMENTO dalle 3 alle 5 ore

Ogni ora:



- Isonam/Hydratit 1 borraccia (se molto caldo aggiungere 1 borraccia con acqua sola)



- 1 barretta Total Energy fruit bar. (40 g di carboidrati/ora)



Recupero: 4 fuel.

Durante i periodi di carico, si possono assumere:



- Soy Protein oppure



- Egg Protein 30 g la sera sciolti in acqua.

GARA MEDIO FONDO 3-4 ore

Ogni ora:



- Isonam/Hydrafit 1 borraccia,



- 1 barretta Total Energy fruit bar



- nell'ultima ora 1 Total Energy shot



- Recupero: 4 fuel e Probasic

GARA GRAN FONDO > 4 ore

Ogni ora:



- Isonam/Hydrafit 1 borraccia



- 1 barretta Total Energy fruit bar



- nell'ultima ora 1 Total Energy shot



- Recupero: 4 fuel e Probasic