

Fitness: ecco il 'doping' a tavola per vincere maratone di primavera

Mar 1 Mar - 16.16  adnkronos Agenzia

Roma, 1 mar. (Adnkronos Salute) - Prepararsi bene anche a tavola, iniziando 3-4 mesi prima dell'inizio della stagione delle 'maratone di primavera'. Cominciando magari già da quella di Roma il prossimo 20 marzo. A svelare i segreti per arrivare al traguardo dei 42 chilometri e 195 metri della regina delle specialità olimpiche è Sara Farnetti, specialista in Medicina interna e nutrizione funzionale del Policlinico Gemelli di Roma. "Durante la corsa si può mangiare l'uvetta (due cucchiaini contengono 30 grammi di carboidrati), ottima per 'sprint' a metà gara. Poi per integrare, basta mixare un etto di miele di acacia in un litro di limone. Un 'cocktail' fai da te per ricaricare l'organismo messo sotto stress dal lungo sforzo fisico".

"Correre la maratona è un sforzo enorme per chi partecipa - spiega la Farnetti all'Adnkronos Salute - Fondamentale quindi preparare bene anche l'alimentazione. Sarebbe consigliato iniziare già 3-4 mesi prima della gara. Molte ore di sforzo fisico vanno compensate con una dieta varia, complessa e 'unisex'. Quindi non solo carboidrati, perché dopo i primi 40 minuti il corpo inizia ad attaccare i grassi e sarebbe sbagliato mangiare solo pasta o patate".

Un muscolo particolare, quello del corridore di fondo, ovvero specializzato su distanze di 10, 25 e 42 chilometri: "Il muscolo è allungato, ma ha una massa magra notevole. Quindi va nutrito con proteine abbinate ai carboidrati. Come pesce e pasta, uova e parmigiano", consiglia l'esperta.

Un vero 'boom', quello dell'atletica, che ha visto crescere il popolo in calzoncini e maglietta nell'ultimo anno. La Federazione italiana di atletica leggera (Fidal) a fine 2010 conta 163 mila tesserati, contro i 157 mila registrati nello stesso periodo del 2009. Sono Lombardia, Piemonte e Lazio le regioni a farla da padrone soprattutto nella categoria master, ovvero gli over 35. Ben 60 mila gli uomini e quasi 11 mila le donne.

Occhio però, avverte l'esperta, perché l'eccesso di sport porta ad un invecchiamento dell'organismo. "Colpa dei radicali liberi - spiega la Farnetti - La corsa infatti è lo sport dove si producono più radicali liberi, sostanze responsabili dell'invecchiamento, che vanno contrastate con un dieta 'ad hoc': ricca di proteine e anti-ossidanti come vitamine A ed E. Quindi per i corridori over 50 meglio frutta e verdura fresche".

Via libera dalla specialista anche alle erbe aromatiche poco considerate in cucina: "Queste contengono il fabbisogno anti-ossidante del maratoneta che è elevatissimo - afferma la specialista - Un buon utilizzo delle erbe è un vero toccasana prima e dopo estenuanti allenamenti".

Integratori e barrette possono aiutare. Ma perché, chiede la nutrizionista, non prepararsi in casa ciò che ci serve? "Il potassio che c'è in molti integratori lo troviamo nel limone - spiega - e possiamo facilmente potenziarlo con l'acido citrico. Anche le banane vanno bene, ma occhio al gonfiore che possono provocare allo stomaco nei soggetti a rischio"

E per chi crede nell'effetto caffè prima dello 'start', meglio non farci molto affidamento: "La caffeina - svela Farnetti - incide positivamente sulle performance psichiche dell'atleta perché dà grinta e forza, componenti importanti nella maratona. Ma non migliora la reattività muscolare. Si resiste più allo stress e basta. Molti poi sottovalutano l'effetto diuretico del caffè: si possono perdere liquidi durante la gara. Oppure si rischia di scatenare fastidiose gastriti, certo non facilmente sopportabili dopo 30 chilometri".

Una volta tagliato il traguardo, infine, meglio bere a piccoli sorsi e mettersi a tavola dopo 2-3 ore. "Scegliere per il pranzo o la cena proteine a basso carico renale e anti-lattacido - conclude la specialista - No quindi alla bistecca, ben vengano invece uova, carni bianche come pollo o tacchino e pesce. Per fermare l'acidità la cosa principale è mangiare un frutto come la mela o l'ananas affiancandolo ad un carboidrato, ad esempio il riso, molto drenante e diuretico. Oppure gli agretti o il pesto, ottimi per il rimettere in ordine l'organismo".