

VELOCIZZA IL RECUPERO POST GARA

Visto che ci accingiamo ad affrontare diverse gare in questo periodo a cavallo tra inverno e primavera abbiamo necessità non solo di arrivare preparati a un evento, ma fare in modo che si recuperi prima possibile dopo un allenamento o gara impegnativa. Durante una corsa lunga, come potrebbe essere la Maratona, ci possono essere perdite significative dal punto di vista energetico con utilizzo del glicogeno presente nel nostro organismo (muscolare ed epatico), delle riserve di grassi e in alcuni casi anche della depauperazione e utilizzo delle proteine per la rottura delle fibre muscolari. Per tale motivo è importante sapere come poter fare per recuperare in fretta e in maniera adeguata, ma prima di prendere in riferimento l'aspetto specifico del recupero post gara o allenamento, vediamo di introdurre alcuni concetti basi sulle fonti energetiche utilizzati dal nostro organismo.

Il **glicogeno** rappresenta una riserva energetica importantissima per sostenere il metabolismo corporeo, esso è un polimero ramificato del glucosio, presente sia nei muscoli e sia nel fegato. Come abbiamo visto il fegato è costituito da glicogeno, esso provvede a depositare glucosio (**glicogenosintesi**) o a cedere glucosio (**glicogenolisi – degradazione del glicogeno a glucosio**) a seconda delle richieste metaboliche. In questo modo è possibile mantenere la glicemia a valori costanti e fornire energia adeguata al nostro organismo durante l'attività fisica.

E' da tener presente che non sono solo i muscoli scheletrici a utilizzare il glicogeno durante l'attività fisica (corsa), ma ci sono anche altri organi, come il cervello, il muscolo scheletrico tramite la via aerobica, globuli rossi e il cuore per fornire ossigeno al nostro organismo e in special modo ai distretti impegnati durante l'attività fisica. Una situazione molto importante da sottolineare è che l'organismo riceve glucosio da:

1. *dall'alimentazione mediante l'introduzione dei carboidrati con la dieta;*
2. *dalla riconversione in glucosio del lattato (5° serbatoio per il maratoneta);*
3. *dagli amminoacidi nel processo di gluconeogenetica*

Come abbiamo visto precedentemente il glucosio può essere rifornito mediante le riserve che abbiamo a disposizione a livello muscolare e nel fegato, ma ci può essere una produzione e utilizzo di glucosio mediante un aminoacido, **alanina**, la quale passando nel fegato e mediante un processo biochimico ove viene sottratto il gruppo amminico si ottiene glucosio, il quale può essere utilizzato come fonte energetica. Anche se come ben sappiamo la prima fonte di energie disponibile e utilizzabile dal nostro organismo durante la corsa è il glicogeno, purtroppo esso si esaurisce precocemente, e man mano che la durata dell'allenamento o gara si protrae nel tempo (e nei km) subentreranno i grassi a fornire energia. Un organismo allenato deve fare in modo che durante la corsa risparmi glicogeno di riserva e utilizzi una buona percentuale di grassi corporei. Unico problema non è tanto la disponibilità degli acidi grassi del nostro organismo che ce ne sono all'infinito, ma è il fatto che con l'attività fisica si va a migliorare il VO₂max (consumo di ossigeno equivalente a massima potenza aerobica del soggetto) e con questo c'è un maggiore disponibilità dell'ossigeno che sembra essere il fattore limitante dell'utilizzo dei grassi stessi per fini energetici.

Tenendo presente comunque che abbiamo svolto come da protocollo il "carico di carboidrati" i giorni prima della gara o allenamento lungo, e che comunque alla fine della gara abbiamo consumato buona parte delle energie a nostra disposizione, vediamo come possiamo intervenire dopo la gara o allenamento per recuperare nel più breve tempo possibile per riprendere a correre nei giorni successivi. Dopo una gara o allenamento esiste una **"finestra di tempo"** ove l'organismo è più ricettivo a reintegrare quanto perso nelle ore di allenamento o gara. Questo tempo può essere stimato tra i primi 30'/ 45' post allenamento ove tutto quello che ingeriamo andrà a distribuirsi nel nostro organismo per riparare i "danni" ottenuti con la corsa, se dovesse passare molto tempo dalla fine della gara o allenamento prima di rifornirci, il reintegro delle riserve energetiche avverrà molto lentamente e con difficoltà. Per tale motivo dopo l'allenamento o gara la cosa importante è rifornirsi con bevande che contengono Sali minerali, vitamine, carboidrati ad alto indice glicemico, aminoacidi, proteine, evitando di alimentarsi con cibi solidi in quanto il nostro organismo è impegnato a smaltire le tossine che sono state accumulate durante la corsa.

Tutte le regole dell'alimentazione equilibrata con prevalenza di utilizzo alimenti a basso e medio indice glicemico durante la vita quotidiana, in questo caso dopo allenamento o gara tutto ciò non conta o quasi, anzi diventa fondamentale rifornirsi con alimenti ad alto indice glicemico proprio per reintrodurre energie nel nostro organismo e quindi carboidrati semplici di facile assorbimento e utilizzo.

Quindi i tempi di reintegro e cosa ingerire dopo la corsa sono:

- da 30 a 45' dopo la corsa bevande a base di carboidrati ad alto indice glicemico con la presenza anche di proteine, aminoacidi, sali minerali e vitamine;
- dopo 1ora circa iniziare a mangiare preferendo, sia carboidrati semplici e sia carboidrati complessi per rifornire la giusta energia, inserire insieme ai carboidrati anche qualche fonte leggera di proteine di facile assimilazione per non sovraccaricare ulteriormente l'organismo che è già a "lavoro" per eliminare tossine.

A prescindere da queste regole basi che abbiamo appena menzionato, l'integrazione alimentare post allenamento o gara dipende da diversi fattori :

- *dalla durata (e distanza) dell'allenamento o gara svolta*
- *dall'intensità dell'allenamento o gara svolta*
- *dall'impostazione e gestione tecnica dell'allenamento o gara*
- *dal risultato della gara*

Per rifornire al meglio il nostro organismo si necessita di sapere che esiste una netta differenza se un soggetto corre per 1ora o correre per 2/3 ore , il consumo calorico e la perdita di sostanze nutrizionali indispensabili al nostro organismo sono nettamente diverse. Per tale motivo nel momento in cui andiamo a rifornirci dopo la corsa analizziamo bene il consumo calorico e le sostanze perse durante l'allenamento per evitare di rifornirci di sostanze non appropriate alla nostra spesa energetica.

Altro aspetto da valutare è ***l'intensità***, se abbiamo corso a un ritmo moderato avremo consumato poche chilocalorie e soprattutto utilizzando come substrato energetico una prevalenza di acidi grassi, mentre se la corsa è stata molto intensa avremo consumato abbastanza e con prevalenza degli zuccheri presenti nel nostro organismo , quindi l'integrazione deve essere adeguata in base al consumo e alla tipologia di fonte energetica utilizzata. Sicuramente se l'intensità è stata più elevata con prevalente utilizzo di zuccheri sentiremo la necessità dopo allenamento di rifornirci di una bevanda a base di zuccheri semplici a pronto utilizzo. Viceversa se l'intensità sarà stata blanda utilizzando una prevalenza di energia dagli acidi grassi avremo modo di rifornirci senza troppa fatica e con più calma.

Se l'allenamento è stato impostato in maniera errata in base alle nostre potenzialità e condizione fisica, avremo consumato la maggior parte del glicogeno presente nel nostro organismo accusando anche un calo finale esponenziale con la conseguenza di degradare anche le proteine presenti nel nostro organismo e conseguente catabolismo (distruzione muscolare). Tutto ciò non farà altro che cercare di mobilitarsi subito dopo allenamento per rifornire il nostro organismo di carboidrati a pronto utilizzo, proteine e aminoacidi ramificati necessari per svolgere il loro ruolo di alimenti pro- anabolismo (riparazione muscolare).

Stessa situazione accadrà se la gara o allenamento non sono andati a buon fine con conseguente crisi metabolica classica del maratoneta, o di chi sfrutta fino all'ultima energia disponibile del proprio organismo. Tutto ciò porterà a una conseguente sensazione di stanchezza muscolare, intorpidimento, sonnolenza, vertigini, sensazioni di freddo per via dello stato di ipoglicemia da post allenamento o gara. In questo caso urge rigorosamente integrare immediatamente gli zuccheri depauperati con l'allenamento o gara, soprattutto introducendoli da fonti di carboidrati semplici preferibilmente liquidi, succhi di frutta, integratore alimentare e idrosalino.

Una volta messe in atto le giuste azioni alimentari di reintegro post allenamento o gara, diventa importante riprendere a correre con la dovuta accortezza per farsi di eliminare dal nostro organismo i "cataboliti tossici" che vengono rilasciati dopo una gara o allenamento impegnativo. A tale scopo è fondamentale effettuare dopo la gara della corsa lenta in base alle proprie capacità terminando con allunghi finali per dare leggerezza alle gambe. Tenere in movimento il nostro organismo dopo una prestazione ci permette di far circolare sangue e di fornire di ossigeno i nostri muscoli eliminando i cataboliti tossici prodotti nella corsa.

Quindi adesso sappiate che il recupero post gara dipende da come vi siete preparati per quel evento (più allenamento durante la preparazione meno fatica in gara), dalla gestione della gara in se (intensità ideale per la vostra condizione fisica), dalla durata della stessa gara, dal reintegro mediante bevande che forniscano le sostanze depauperate dalla corsa, e dall'esecuzione di una corsa lenta e rigenerante il giorno post gara.

Buona corsa

Lascia un commento >>> ignazioantonacci@runningzen.it

Prof. Antonacci Ignazio
www.runningzen.it
3389803260



di Ignazio Antonacci