

InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

INTEGRAZIONE

edinet · Monday, January 27th, 2014



Cosa assumere prima, durante e dopo l'allenamento? Ce lo spiega

un grande esperto di dietetica sportiva: "Non esiste un supplemento utile senza nutrizione adeguata"

Se si escludono alcune certezze ormai condivise, il mondo composito dell'integrazione applicata allo sport resta un settore "working in progress". A spiegarci le ultime novità è il dottor Nicola Sponsiello, esperto in dietetica clinica e, in particolare, di nutrizione nello sport.

Dottor Sponsiello, da tempo si parla di "importanti novità" per il settore dell'integrazione per il

ciclismo: ce le può elencare?

Uno dei criteri in cui si può organizzare un argomento così complesso è la tempistica, ovvero cos'è potenzialmente utile prima, durante e dopo la performance. A questo va poi aggiunto cosa può essere sensato assumere "in cronico", ovvero per tempi anche lunghi e senza che vi sia uno specifico rapporto con la pedalata.

Bene, allora cominciamo con il "prima"...

Di particolare efficacia sono quelle miscele di carboidrati che garantiscono una facile digeribilità. Si tratta di catene di zuccheri che sfruttano diverse vie di digestione ed assorbimento ottenendo velocità di utilizzo ed efficienza energetica davvero ottimali. Mi riferisco a mescolanze di glucosio, fruttosio e maltodestrine sia a catena breve che media (fino a 20 elementi). Con raffinatissimi sistemi di analisi, gli scienziati che si occupano dell'effettivo utilizzo di quanto assumiamo ci hanno dimostrato un'eccellente efficacia preparatoria.

E durante?

La ricerca di questi ultimi anni ha decretato che, durante gli sforzi prolungati, servono solo 3 elementi base: zuccheri, sali minerali ed acqua. E' la diluizione di questa miscela a fare la differenza, anche se questo aspetto è spesso trascurato, con effetti assai negativi. La soluzione che si assume dovrebbe essere isotonica, ossia avere la stessa concentrazione dei fluidi corporei e composta dalla medesima associazione di zuccheri che abbiamo citato nel pre-esercizio. Secondo la durata dell'esercizio si possono aggiungere alcune sostanze che garantiscono prestazione: si parla di caffeina per durata entro le 3 ore (circa) o di piccole razioni di aminoacidi ramificati per durate più lunghe.

Chiudiamo con il "dopo"...

In questo caso la tempistica diventa molto importante. Alla fine dello sforzo, senza aspettare, si devono assumere miscele di proteine e carboidrati. La combinazione di questi due nutrienti garantisce recupero e trasformazione in vera utilità dello sforzo fatto per allenarsi. I progressi di questi ultimi anni ci hanno dato proteine estratte dal siero del latte, assai pure, private di ogni sostanza accessoria non espressamente utile (in qualche caso possibile fonte di fastidi).

Si parla anche di "supplementi utili da usare in specifiche fasi di allenamento". A cosa ci si riferisce?

In qualche caso si cura con attenzione la forza. Il tipo di forza che serve a pedalare non è esplosiva né elevatissima, dev'essere invece "resistente". La leucina, anche assunta da sola, ha dimostrato propensioni assai interessanti su questo fronte. In qualche caso si fanno "carichi" di allenamento particolari; tipica è la settimana di ferie dedicata alla bici. Il fatto è che si dovrebbe essere allenati all'allenamento (bisticcio di parole voluto), ma non sempre lo si è. In questo caso alcuni aminoacidi

usati ad arte possono consentire un recupero ed un'efficacia davvero ottimali, mi riferisco in particolare alla glutammina e all'arginina.

Come possiamo riassumere tutti questi consigli?

In cinque punti ben precisi: non c'è supplemento utile senza nutrizione adeguata; non c'è un supplemento che migliori la prestazione; l'uso di supplementi o integrazioni è subordinato ad allenamento intenso: oltre le 4 uscite settimanali; la dose delle integrazioni è sempre da adattare al singolo soggetto; la tossicità delle sostanze che ho citato è quasi nulla, ma l'errato dosaggio o il cattivo utilizzo le rendono inutili.

Molte informazioni si possono trovare su www.nicolasponsiello.com

Nella foto il Dottor Nicola Sponsiello

Fonte GIANLUCA BARBIERI



This entry was posted on Monday, January 27th, 2014 at 12:00 am and is filed under [News](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.