

L'allenamento nutrizionale per la Marcialonga

by Equipe Enervit

Prepararsi per la Marcialonga non significa solo allenarsi con gli sci. L'avvicinamento ad una gara di sci di fondo richiede che, nelle settimane precedenti, definiamo e testiamo la nostra **strategia nutrizionale**. Un po' come si fa con l'attrezzatura tecnica. Tale fase dovrà essere curata nel modo più preciso possibile: durante le ultime sessioni di allenamento dovremo consumare esattamente gli stessi prodotti che prevediamo di assumere durante la gara. Provare la propria strategia nutrizionale di gara in anticipo dovrebbe diventare **parte del processo di allenamento**.

Perché è così importante testare la strategia nutrizionale prima della gara?

Sappiamo che il tratto gastrointestinale svolge un ruolo critico nel fornire carboidrati e liquidi durante l'esercizio prolungato ed è quindi determinante nel conseguimento della performance ottimale. Se da un lato l'assunzione di carboidrati alimenta le nostre prestazioni, dall'altro dobbiamo evitare eventuali disturbi, che potrebbero verificarsi quando si assumano **troppi carboidrati senza un'adeguata preparazione**. Il nostro tratto gastrointestinale **può essere allenato**, proprio come i nostri muscoli. Specialmente se prevediamo sforzi intensi e molto prolungati.

Quanti carboidrati dovremmo consumare durante l'attività sportiva?

La quantità di carboidrati da consumare durante l'attività fisica può variare considerevolmente a seconda di vari fattori:

- intensità;
- durata;
- livello di allenamento individuale;
- preferenze personali.

Tuttavia, ci sono delle linee guida generali che possono essere prese in considerazione e suggeriscono un'integrazione di carboidrati compresa tra i **30 e i 60 grammi per ogni ora di attività**.

Gli atleti più esperti ed allenati possono arrivare a consumare **fino a 90 grammi di carboidrati all'ora** durante sforzi particolarmente intensi protratti oltre le 3 ore di attività.

È importante considerare che, quando l'assunzione di carboidrati supera i 60 g/ora, è cruciale consumarli sotto forma di un preciso rapporto tra glucosio/maltodestrine e fruttosio. Le linee guida scientifiche suggeriscono che il **rapporto 2:1 tra glucosio/maltodestrine e fruttosio** (due parti di glucosio/maltodestrine e una parte di fruttosio) è quello che massimizza l'intake calorico, limitando ogni discomfort gastrico.

Come allenare il nostro tratto gastrointestinale a quantità crescenti di carboidrati?

Ci sono varie strategie per addestrare il tratto gastrointestinale. La soluzione migliore è svolgere **sessioni di allenamento che simulino la gara**, applicando la stessa strategia alimentare che si utilizzerà durante l'evento per cui ci si sta preparando. Tuttavia, ciò non è sempre possibile perché per alcuni atleti richiederebbe di svolgere sessioni di allenamento eccessivamente lunghe. Qualora non sia possibile, una strategia fattibile è condurre **sessioni di**



allenamento più brevi (rispetto alla durata prevista della gara), consumando però **quantità più elevate di carboidrati** per ora rispetto a quanto faremo in gara.

Questi metodi permettono di **massimizzare l'assorbimento dei carboidrati durante l'attività**, un obiettivo essenziale per puntare a migliorare le proprie prestazioni, minimizzando allo stesso tempo il potenziale disagio gastrointestinale.

Quanti giorni sono necessari per addestrare il nostro tratto gastrointestinale?

Per addestrare efficacemente il sistema gastrointestinale, sono necessarie **almeno 4/5 settimane di allenamento nutrizionale**. Il momento ideale può essere rappresentato dall'allenamento più lungo della settimana, o comunque quello più simile alla gara che stiamo preparando. Durante queste sessioni di allenamento sarà fondamentale consumare **gli stessi integratori** che utilizzeremo durante la gara.

PRESS

Enervit S.p.A. Media Relations

Matilde Pozzi | m.pozzi@enervit.com | Mob. 344 1902350 | 339 8595605