ENERVIT
Sport Nutrition Partner Marcialonga

La strategia nutrizionale per la Marcialonga
a cura di Stefano Righetti

Per portare a termina la regina delle ski-marathon servono un'ottima preparazione fisica e mentale, ma anche e soprattutto **una strategia nutrizionale dedicata**. Alimentazione e integrazione per una granfondo di sci come la Marcialonga vanno definite prima dell'evento, a cominciare dagli allenamenti più impegnativi, per consentire di **allenare anche l'apparato gastro-intestinale**.

Elia Barp, **atleta Enervit** e talento dello sci di fondo che ha già conquistato due medaglie di bronzo alle Olimpiadi Invernali di Milano Cortina 2026, consiglia: "*Chi affronta per la prima volta questo evento deve cercare innanzitutto di rimanere caldo in griglia prima della partenza. Mio papà ha preso parte diverse volte alla Marcialonga e so che l'attesa può essere davvero lunga. Non bisogna partire a tutta perché i chilometri sono tanti e la gara va gestita, anche in termini energetici. Il mio consiglio è di integrarsi nel modo giusto fin dall'inizio: nell'attesa è utile assumere una gelatina Pre Sport a base di carboidrati a lento rilascio. Una volta partiti, ricordarsi di integrare e bere con regolarità. Personalmente mi trovo molto bene con la linea C2:1PRO di Enervit perché posso variare l'assunzione dei carboidrati con diversi formati, gel, barrette, gelatine. In borraccia uso Isocarb, una bevanda ad alta densità energetica e facile da assimilare. Poi sulla lunga distanza è utile portare con sé i Carbo Gel, anche con sodio. Bisogna considerare che anche le basse temperature contribuiscono a un maggior dispendio energetico, pertanto la strategia di integrazione, oltre che essere testata in allenamento, va calibrata anche in base alle condizioni atmosferiche. Se si rimane senza carboidrati è inevitabile spegnersi".*

La settimana prima della Marcialonga

Nella settimana che precede la Marcialonga è rischioso (se non deleterio) non assumere carboidrati nei 3-5 giorni prima della gara, consumandone invece in quantità negli ultimi pasti. Studi recenti, insieme all'esperienza sul campo, hanno in parte smentito questa "credenza", dimostrando che è giusto ricaricare le riserve di carboidrati prima di una gara impegnativa come la Marcialonga, ma la quantità è legata ad un equilibrio fra il consumo (con l'allenamento) e l'assunzione (con la dieta).

Generalmente, dopo mesi di preparazione, nell'ultima settimana si fanno meno chilometri. E questo di per sé facilita l'incremento delle riserve. Per ottimizzarle al meglio, si può aumentare di poco, senza eccedere, l'apporto di carboidrati con la dieta negli ultimi 2-3 giorni, privilegiando quelli a basso contenuto di fibre per evitare problemi intestinali durante la gara. Per questo motivo consigliamo di ridurre (o eliminare) frutta e verdura nelle ultime 48 ore prima della competizione.

Marcialonga, colazione e strategia nutrizionale in gara

Il primo passo per affrontare la lunga giornata di gara, comincia con la colazione, da effettuare possibilmente circa 3 ore prima della partenza. Il consiglio è di introdurre una piccola quota di carboidrati (ad esempio fette biscottate con marmellata o biscotti secchi) accompagnati da tè o caffè per chi è abituato e non ha conseguenze a livello gastrointestinale.

www.enervit.com

Enervit S.p.A. Media Relations
Matilde Pozzi | m.pozzi@enervit.com | Mob. 344 1902350 | 339 8595605

Tra gli alimenti sconsigliati per una colazione pre-gara, ci sono i formaggi, le uova, il burro, il latte e la frutta, per due motivi:

- comportano lunghi tempi di digestione;
- non contengono quello che serve nell'immediato per affrontare lo sforzo di una gara impegnativa come la Marcialonga.

Nei sessanta minuti che precedono la partenza, invece, per chi li ha già provati e ne ha tratto beneficio, può essere utile assumere carboidrati a basso indice glicemico in forma di gelatina.

Idratazione, carboidrati e sali minerali, i tre pilastri della Marcialonga

A livello di alimentazione e integrazione, potremmo dire che la Marcialonga si fonda su tre pilastri che non possono essere trascurati: idratazione, carboidrati e sali minerali:

- Idratarsi costantemente. Bere può essere meno spontaneo con le basse temperature, ma è un aspetto da non sottovalutare. Per capire di quanti liquidi si ha necessità, ci si può pesare prima e dopo un allenamento della durata simile alla gara. La perdita peso è pressoché tutta legata ai liquidi, dunque una perdita fino al 2-3% del peso corporeo è tollerabile, oltre no. In questo modo si possono stimare quanti liquidi potrebbero servire durante la Marcialonga, dato variabile da atleta ad atleta (da 500 ml/h fino a più di 1 l/h);
- Non dimenticare i sali minerali. Anche se le basse temperature possono ingannare, la Marcialonga è una gara di lunga durata e bisogna reintegrare anche i sali minerali che si perdono con il sudore. In questo caso, si può ricorrere a polveri da sciogliere in borraccia (o direttamente nei bicchieri dei ristori) che contengano sodio, potassio, cloro e magnesio.
- Non solo liquidi ma anche carboidrati. Il fondista ha bisogno di energia. La quantità ideale di carboidrati da assumere è pari ad almeno 60 grammi per ora fino a un massimo di 90 grammi per ora. Il consiglio è di assumere delle miscele che contengano glucosio (o maltodestrine) e fruttosio, iniziando fin dai primi chilometri di gara. Un esempio di integrazione può prevedere l'assunzione di 60 g di carboidrati nel rapporto 2:1 tra glucosio e fruttosio, sotto forma di 2 gel o disciolti direttamente in borraccia. In alternativa, chi preferisce cibi solidi può consumare delle barrette energetiche che contengano circa 30 grammi di carboidrati. Se invece non si arrivano a superare i 60 grammi per ora di carboidrati, si possono assumere anche dei gel da 20 grammi di carboidrati ogni 20 minuti.

La caffeina

È dimostrato come l'assunzione di caffeina aiuti a mantenere alta la lucidità mentale, un aspetto molto importante in uno sport impegnativo come lo sci di fondo, in particolare nelle fasi finali di gara. Il consiglio è di assumere caffeina nella parte finale della Marcialonga, attraverso la quota carboidrati. Come? Con un Gel che li contenga entrambi.

***

Stefano Righetti è Medico Chirurgo, Cardiologo presso l'Ospedale S. Gerardo di Monza. Medico della Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL) e della nazionale Juniores di Sci di Fondo, ed è Membro Equipe Enervit.

Equipe Enervit è una società attiva nella ricerca scientifica e nella formazione nel campo dello sport e dell'healthy aging. Attraverso un approccio integrato e all'avanguardia, sviluppa soluzioni nutrizionali innovative pensate per supportare la performance degli atleti e promuovere il benessere e la qualità della vita delle persone.

www.enervit.com

Enervit S.p.A. Media Relations
Matilde Pozzi | m.pozzi@enervit.com | Mob. 344 1902350 | 339 8595605