



TRAINING NEWSletter - Anno 2 - Numero 40 - **L'alimentazione per la mezza maratona**

Data: 21/02/2005

Aggiornato: 21/06/2007

Per capire se per una gara di mezza maratona si deve seguire un'alimentazione specifica, bisogna considerare quali sono i fattori che limitano la prestazione, e la spesa energetica necessaria per correre la distanza. Partendo da questo punto, un corridore che pesa 70 chili spende all'incirca 1500 calorie, gran parte delle quali sono a carico del glicogeno, le scorte energetiche costituite dai carboidrati assunti con l'alimentazione. Un podista che percorre mediamente 50 chilometri la settimana ha una scorta di glicogeno di circa 300 grammi, e siccome ogni grammo di glicogeno produce quattro calorie, quelle a disposizione sono 1200. Si tratta quindi di una quantità di calorie inferiore a quella richiesta per correre a ritmo elevato la distanza della mezza maratona.

Per gareggiare senza il rischio di trovarsi a corto di "benzina" è quindi consigliabile seguire un'alimentazione specifica, ricca di carboidrati. Non serve, tuttavia, fare un carico elevato di tre giorni, come si raccomanda per la maratona, ed è sufficiente che la vigilia della gara si prediliga un'alimentazione particolarmente ricca di carboidrati (pasta, cereali, pane, farinacei, ecc.).

Non ci si deve ad ogni modo abbuffare di carboidrati, ed è corretto assumere anche delle proteine ma limitatamente al 20% circa dell'apporto calorico. Anche la colazione del giorno della gara deve essere composta prevalentemente da carboidrati, ovviamente meglio se di facile assimilazione ed assorbimento (fette biscottate o pane secco, oppure biscotti, miele o marmellata).

Appurato che l'esaurimento energetico è possibile durante la mezza maratona, si deve considerare però che non avviene in tutti i livelli di rendimento. I corridori che terminano la competizione in meno di 1h20' circa difficilmente incorrono in tale pericolo. Ecco quindi che il loro carico di carboidrati può limitarsi alla cena e alla colazione precedenti la gara. E' per i podisti meno veloci, quindi, che valgono le indicazioni alimentari che ho fornito in precedenza. Anche in questo caso è però necessario fare una precisazione: gli atleti che concludono la mezza maratona oltre 1h45' utilizzano una quantità inferiore di carboidrati, mentre aumenta il consumo di acidi grassi. Quindi, anche per i podisti più lenti di 1h45', la dieta ricca di carboidrati può limitarsi alla cena della vigilia e alla colazione del giorno della gara.

Per quanto riguarda l'integrazione in corsa, sono i podisti che impiegano più di 1h20' ad averne maggiormente bisogno. Fra questi, i corridori che terminano la gara in meno di 1h45' dovrebbero assumere maltodestrine o fruttosio ai rifornimenti del 10° e del 15° chilometro, in modo da non esaurire le scorte di glicogeno.

Per i podisti ancora meno veloci, che completano la mezza oltre 1h45', l'integrazione energetica in corsa serve essenzialmente a mantenere costante il livello della glicemia (il tasso di zuccheri nel sangue), ed evitare un calo di prestazioni per una sorta di debolezza fisica. I fondisti veloci (meno di 1h20') non dovrebbero esaurire le scorte energetiche, e il loro maggior problema riguarda l'accumulo di acido lattico. Per non incorrere in un lavoro anaerobico (ossigeno insufficiente per lo sforzo che si sta sostenendo), si deve dosare opportunamente le energie: non si deve quindi partire troppo forte rispetto al ritmo medio finale, e mantenere poi un'andatura regolare e costante, anche se durante la gara si devono affrontare salite.

Orlando Pizzolato