

# SILHOUETTE *donna*

## Running, cosa mangiare prima di correre

Non ingurgitate alimenti o bevande energetiche a caso, prima di allenarvi: per correre serve introdurre il carburante giusto a seconda del tipo di seduta che si affronterà



Pur di correre più a lungo e con minore fatica, gli amanti del running sono disposti a ingurgitare qualsiasi alimento o bevanda energetica, fidandosi delle dichiarazioni degli atleti top, ma anche imitando le abitudini dei Masai o ricorrendo ad antichi quanto improbabili rimedi cinesi. E' ciò che emerge da una recente ricerca svolta dalla società Survey Sampling International per Brooks: gli italiani dichiarano di essere pronti a ingerire bicarbonato di sodio (48%), funghi medicinali cordyceps (23%), salamoia dei cetriolini sottaceto (17%), budino di sangue (12%) e addirittura vino al pene di cervo (7%).

I corridori di tutto il mondo ammettono di avere i loro trucchi alimentari per coprire distanze maggiori, ma basta conoscere gli alimenti più energetici per dare all'organismo il giusto "carburante"

### No alla pasta, sì a frutta secca e cioccolato fondente

Il professor Fabrizio Angelini, nutrizionista sportivo e Presidente SINSEB (Società Italiana Nutrizione, Sport e Benessere), rivela che prima di correre bisogna introdurre gli alimenti corretti: sapete, ad esempio, che bisogna evitare la pasta, perché provoca nel sangue picchi di zucchero (e di insulina) che bloccano il

metabolismo dei grassi? I runner in genere ricorrono a spuntini a base di banane (49%), barrette energetiche (48%), cioccolato (43%), noci (42%) e yogurt (34%). Molti prima di correre bevono **caffè** (29%). Commentando questi dati, l'esperto spiega che la cosa importante è adattare l'alimentazione caso per caso, in funzione delle esigenze personali e del tipo di allenamento che si affronterà. Ad esempio un training a bassa intensità non richiede molti carboidrati, quindi vanno bene frutta secca, cioccolato fondente e caffè dolcificato con miele. Al contrario, per le uscite di corsa ad alta intensità è meglio aumentare l'apporto di carboidrati, magari integrando l'alimentazione con una barretta o con snack a base di maltodestrine.

## Gli ingredienti-top

Siete curiose di sapere quali sono gli ingredienti-top per le ricette da degustare prima dei vostri allenamenti? Eccone alcuni. Fra i cereali, privilegiate farina di grano saraceno o quinoa che contengono carboidrati a lento rilascio. La stessa peculiarità hanno le patate dolci. Il burro è un buon carburante, le uova contengono proteine nobili che proteggono i muscoli, l'avocado è una riserva di acidi grassi preziosi. Le banane sono un alimento energetico straordinario (ma vanno mangiate 2-3 ore prima del training), le spezie come la cannella e il cardamomo possono incrementare la durata della prestazione sportiva, il cioccolato fondente e il peperoncino forniscono endorfine (utili a sentirsi bene e a non cedere alla fatica). Quanto alle bevande, guaranà e matcha contengono caffeina a lento rilascio e danno la carica più a lungo.