

Soffri di cali energetici improvvisi durante l'allenamento, hai modificato la tua dieta consumando più calorie ma nonostante questo non riesci a portare a termine la sessione con la giusta intensità.

Se è questo il tuo problema principale, probabilmente non assumi un quantitativo consono di carboidrati a ridosso dell'allenamento.

Contrariamente a quanto si pensa, ingozzarsi di pasta e riso nel pasto che precede l'impegno fisico, oppure assumere massicce dosi di carboidrati in polvere, non serve a granchè. La carica insulinica prodotta da un consumo eccessivo dei citati alimenti indurrà infatti una massiccia secrezione di insulina, ormone ipoglicemizzante che trasferisce i nutrienti dal flusso ematico fin dentro i tessuti.

Quando parliamo di tessuti però facciamo riferimento anche a quelli adiposi! Ed ecco il motivo per cui le massicce secrezioni del suddetto ormone rappresentano, quasi sempre, l'"anticamera" della formazione di grasso su fianchi, addome, cosce e glutei.

In pratica il corpo non riesce ad utilizzare l'ondata di zuccheri nell'unità di tempo e per questo secerne insulina aiutandone lo stoccaggio.

Ciò però non significa che potremo usufruire di infinite scorte energetiche quando ci alleniamo, anzi è vero il contrario! Il nostro corpo ha bisogno di fonti glucidiche specifiche a seconda della tipologia di attività fisica svolta e soprattutto in base al momento in cui c'è la necessità di assumerle, quindi prima, durante o dopo la sessione.

Gli integratori energetici non sono tutti uguali e si differenziano per le tempistiche di assimilazione e di durata dell'effetto energetico. Le maltodestrine, ad esempio, rappresentano una fonte glucidica spesso utilizzata malamente dallo sportivo che la assume, indifferentemente, sia durante l'allenamento che subito dopo per favorire il recupero.

Integratori e bevande energetiche, attenti ad utilizzare quelli giusti

Scritto da Sevenpress

Martedì 20 Ottobre 2020 14:48

Qualora l'obiettivo sia quello di ripristinare le scorte energetiche dopo un pesante allenamento di endurance, ad esempio, anzichè assumere maltodestrine la scelta più indicata sarebbe quella del Vitargo, un polimero del glucosio ad assorbimento velocissimo e perciò molto più indicato per il suo effetto anabolico post workout.

Stesso dicasi per l'assunzione del destrosio 15-20 minuti prima di entrare in palestra. Nulla di più sbagliato! Se non vogliamo vedere la nostra performance calare drasticamente entro poco tempo non dobbiamo assumere questo carboidrato "veloce" prima di allenarci.

Ecco quindi che per non commettere errori peggiorando, anzichè migliorare, la prestazione sportiva, è necessario scegliere il prodotto giusto avvalendosi dei consigli di un vero esperto, quasi sempre un nutrizionista.

Detto questo è poi importante ricordare che lo sportivo, specie se professionista, può avvalersi di altri nutrienti per la sintesi d'energia oltre ai comuni carboidrati in polvere. Federico Pedoni, titolare dell'azienda CIBUM DOO proprietaria del noto store Nutrition Center (www.nutritioncenter.it), ci sottolinea infatti altre efficaci opzioni a seconda del tipo di attività fisica svolta, soffermandosi sull'importanza delle miscele aminoacidiche (specie ramificati o BCAA) non solo per finalità relative al recupero muscolare ma anche per migliorare l'efficienza fisica durante l'allenamento. Ciò deriverebbe dalle cosiddette qualità glucogenetiche di alcuni aminoacidi, capaci di produrre energia di pronto utilizzo per il corpo anche in carenza di glicogeno epatico e muscolare, principale "carburante" del nostro organismo.

Infine, lo stile di vita e il regime alimentare. Nessun integratore può sostenere la performance se la nostra dieta è carente di micro e macronutrienti o se l'aumentata richiesta di fabbisogno, da parte dell'organismo, non viene soddisfatta. Non si tratta di un aspetto secondario ma bensì del motivo principale relativo alla presunta inefficacia di molti integratori, che siano bevande e miscele energetiche piuttosto che aminoacidi o proteine in polvere.