

# Alimentazione per la New York Marathon

di **Fulvio Massini**



Quando si arriva in questo periodo i podisti appaiono come impauriti non sanno come e cosa mangiare.

Le informazioni che arrivano da varie fonti asseriscono che quella o quell'altra è la dieta miracolosa, salvo constatare poi che non è esattamente così. Prima di tutto è bene ricordare che l'essere umano è fatto per correre, per muoversi, allenarsi 3/4/5/6/7 volte alla settimana non è innaturale, innaturale è stare seduti 8/10 ore al giorno. Detto questo, non dovete pensare di riempirvi di cibo solo perché correte e state per correre la maratona.

All'inizio degli anni '80 dopo pochi anni che facevo questo lavoro, consigliavo a tutti la dieta dissociata, sembrava che fosse la "panacea", scoprimmo invece che molto spesso creava dissenteria e squilibrio anche psicologico nel maratoneta che faceva moltissima fatica mentale. Si trattava di stare 3 giorni senza mangiare carboidrati (lunedì, martedì, mercoledì) prima della maratona, per poi nei successivi tre giorni (giovedì, venerdì sabato) mangiare solo carboidrati senza distinguere fra semplici e complessi. I primi 3 giorni il podista si allenava duramente per consumare tutto il glicogeno possibile, i 3 giorni successivi invece si allenava poco. Se tutto andava bene il podista poteva riuscire a guadagnare 2'-3' sul tempo finale della maratona, ma il rischio era troppo elevato e questa pratica è stata via, via abbandonata.

Premetto che le indicazioni che sto per darvi sull'alimentazione sono di tipo generale e possono non essere adatti a tutti. Dare consigli sull'alimentazione richiede una conoscenza molto approfondita di ogni singolo podista. Tutti pensano che a N.Y. non sia possibile trovare la pasta, i ristoranti italiani oppure ristoranti che la cucinano come la propria moglie o la proprio madre. In 20 anni che accompagno podisti a correre la maratona di N.Y. ho visto persone portarsi da casa pacchi di pasta o riso, uscire da ristoranti schifati perché la cottura non era di loro gradimento. Tranquilli amici podisti, è molto più facile mangiare un buon piatto di pasta nei ristoranti di N.Y. che non in qualche zona d'Italia. Quindi evitare di portarvi pacchi di pasta, ma fatevi consigliare dagli assistenti di Born 2 Run i ristoranti di N.Y. dove sarà possibile mangiare "all'italiana" senza spendere in modo eccessivo **In pratica**. Il consiglio che vale per la maratona di N.Y. come per qualsiasi altra che andrete ad affrontare è quello di mangiare in modo normalissimo, come avete sempre mangiato fino al mercoledì prima della maratona. Poi giovedì, venerdì e sabato dovrete aumentare il carico di carboidrati complessi in particolare pasta, riso e pane senza però smettere di mangiare il secondo, ovvero senza privare l'organismo dell'apporto di proteine e grassi. Come secondo sono da preferire le carni bianche ed il pesce, perché pur garantendo un buon apporto proteico contengono una minor quantità di grassi. Oltre a tutto questo è consigliabile mangiare verdura e frutta per garantire un adeguato apporto di sali minerali e vitamine ed anche una giusta quantità di fibra. La verdura è preferibile mangiarla cruda, pasta, riso e pane meglio non integrali per evitare fenomeni di eccessivo svuotamento intestinale Il viaggio ed il fuso orario. Il volo durerà circa 9 ore. Durante questo periodo starete seduti in aereo. Evitate di bere birra o altri alcolici e di prendere tè e caffè. L'ambiente dell'aereo tende a disidratare quindi meglio evitare bevande diuretiche. Cercate invece di bere acqua gassata o non gassata non è importante. Dei pranzi che vi serviranno a bordo vi consiglio di mangiare solo il secondo e la verdura evitando il primo in genere a base di pasta. La merenda che vi porteranno meglio sostituirla con una delle barrette che siete abituati a mangiare a casa. Meglio evitare di assumere conservanti e grassi tutt'altro che buoni **La colazione prima della maratona**. Dovreste averla già provata durante i lunghissimi, comunque dovrebbe essere la normale colazione che fate sempre, eventualmente, se avete mangiato molto presto incrementatela con una barretta e con delle maltodestrine in acqua (20-30 g) o una barretta energetica meglio se alla frutta o un frutto da prendere circa 60' prima della partenza. A N.Y. tutto sarà più complesso ma non impossibile; chi ne ha voglia potrà portarsi la colazione da casa ed organizzarsi per prendere solo una bevanda calda. Nelle immediate vicinanze dei vostri hotel o nei vostri hotel avrete la possibilità fare colazione a tutte le ore. Non andateci troppo leggeri. Il tempo fra il momento in cui farete colazione e la partenza sarà di circa 5 ore quindi se vi

piacciono, mangiatevi pure uno o due muffin e bevete del tè, ma se siete abituati a prendere il caffè latte o il caffè va bene ugualmente. I muffin, è vero, sono carichi di grassi e zuccheri, ma ne avrete bisogno, scegliete quelli ai mirtilli e non alla cioccolata; una valida alternativa al muffin potranno essere 3/4 fette di pane con miele o marmellata. Quando sarete in zona partenza al ponte da Verrazzano e mancheranno 50'-60' alla partenza mangiate una barretta energetica o un frutto, bevete acqua in tempo utile da poter fare pipì prima della partenza. Meglio partire con lo stomaco leggermente più pieno che troppo vuoto. Ricordatevi che avrete da stare sulle gambe per un certo numero di ore.

**Durante la maratona.** Non è necessario viaggiare con uno zaino pieno di integratori, ricordatevi che non state andando alla "guerra", ma state per fare una della più belle e divertenti esperienze della vostra vita. Quindi tranquilli, prima di tutto. Molti podisti hanno ottenuto ottimi risultati assumendo una barretta di Enervit GT (facilmente trasportabile, da attaccare con lo spillo al pettorale o nella tasca dei pantaloncini) ogni 10-12-15 km. La frequenza di assunzione è molto soggettiva e dovrebbe essere stata provata in allenamento. Appena avete finito di assorbirla dovrete bere acqua altrimenti vi sentirete la bocca impastata. Se avete provato integratori di altre marche e vi siete trovati bene non cambiate. Il mio consiglio è quello di assumere integratori solo se ne avvertirete il bisogno, altrimenti continuate a correre. Sappiate che molti podisti corrono la maratona assumendo solo liquidi. I gel talvolta possono dare dissenteria, quindi se non li avete mai provati in allenamento evitateli. A N.Y. troverete dei gel intorno al 30mo km. Chi impiega oltre le 4.30' può darsi che avverta il bisogno di mangiare, in questo caso meglio portarsi dietro una o due barrette di quelle già "collaudate". Se vi raggiunge la crisi, cercate di assumere subito una qualsiasi forma di zucchero, meglio se semplice: miele, zucchero o un pezzo di banana o quello che troverete ai rifornimenti. Durante la maratona di N.Y. troverete un sacco di persone, bambini compresi che vi vorranno offrire di tutto. Lasciate perdere, correte ed utilizzate solo i rifornimenti ufficiali che sono frequentissimi ed ottimamente organizzati.

**Bere.** Anche bere troppo può essere dannoso e può provocare crampi a causa della diminuita concentrazione di sodio, quindi il consiglio è di bere dopo il 3/4 miglio. Quanto riporto in recenti studi scientifici e l'esperienza di questi anni mi invitano a suggerirvi di bere solo l'integratore che trovate al rifornimento quando inizierete ad avvertire la sete. Anche la soluzione di bere integratori o acqua alternando ogni 3-4 miglia può essere una buona strategia. Fermarvi e camminare mentre bevete con calma, per qualche decina di metri vi farà solo bene. Attenzione a non bere troppa acqua perché potreste andare incontro al fenomeno dell' **IPONATREMIA**, ovvero la diminuzione del livello di sodio. I sintomi dell'iponatremia sono molto simili a quelli della disidratazione. Quindi se non avete stimolo di bere non bevete per forza. Bere acqua è necessario se assumete qualche integratore solido come enervit gt o qualche forma di gel o liquido energetico. Dovesse essere molto caldo bevete più integratori meno acqua.

**Buon divertimento ed in bocca alla Big Apple.**