

## LE REGOLE PER UN BUON RECUPERO POST ALLENAMENTO



Quando si pratica uno sport intensamente, o a livello agonistico, **l'allenamento** e **l'alimentazione** sono due elementi di pari importanza, ma è necessario considerare un terzo fondamentale fattore: il riposo, inteso come **recupero dell'organismo**. Molto spesso gli sportivi lamentano difficoltà di recupero a seguito di allenamenti anche non massimali, trovandosi costretti a ridurne la frequenza. Il recupero è il tempo necessario a riparare i danni, o a consentire gli adattamenti, di una pratica sportiva intensa e allenante.

### Indicazioni Allenamento

Per quanto concerne l'allenamento, sappiamo benissimo che se vogliamo migliorare la nostra condizione fisica, prestazione sportiva e anche il nostro benessere generale, si necessita di allenarsi in maniera regolare e personalizzata! In pratica l'organismo deve essere messo sotto stress (positivo) perché avvengano determinati adattamenti e cambiamenti fisiologici, ma se l'allenamento è eccessivo, se non è personalizzato, se non rispetta determinate regole e principi della metodologia dell'allenamento, si rischia di andare incontro a stati di affaticamento! Accade, infatti che, per troppa voglia di competere e di essere performante, l'atleta si sottoponga a carichi di allenamento eccessivi o a gare troppe ravvicinate, compromettendo la propria condizione atletica.

Quando stanchezza, nervosismo, svogliatezza, difficoltà di recupero e di concentrazione si manifestano è utile correre subito ai ripari, perché con ogni probabilità si è caduti nella "**sindrome da overtraining o da superallenamento**". In queste condizioni è pressoché impossibile rendere al massimo per cui è necessario ridurre drasticamente i carichi di allenamento o, nei casi più estremi, sospendere completamente l'attività sportiva per un certo periodo di tempo.

### Cosa determina il sovrallenamento?

In molti casi l'Overtraining si manifesta quando la pianificazione dei carichi di lavoro non ha previsto sufficienti fasi di scarico cui, eventualmente, si associano circostanze esterne quali stress causato da lavoro/salute/affetti, scarso riposo nelle ore notturne, fumo e alcol. Anche l'alimentazione può essere un fattore importante quando porta a carenza di fattori nutritivi importantissimi quali acqua, elettroliti, minerali fondamentali, come il ferro, magnesio, potassio (ma non solo!). Per capire meglio come possiamo gestire il recupero post allenamento, vediamo di individuare cosa accade durante e dopo attività fisica intensa.

### **Quali sono le principali conseguenze fisiologiche dell'intensa attività sportiva?**

- **L'esaurimento delle scorte di glicogeno**, solitamente presente come riserva del nostro organismo, nella muscolatura (fino a 350g di carboidrati) e nel fegato (fino a 100g). Quando terminano queste scorte, se non si riescono a utilizzare efficacemente i grassi, la nostra capacità performante si riduce drasticamente. Questo lo sanno benissimo i Maratoneti, i Triatleti, in pratica tutti gli atleti di Endurance che mettano a dura prova l'organismo dal punto di vista energetico.

- **Aumento dello scorie** : Inoltre, quando lo sforzo si fa intenso si generano elevate quantità di scorie, prime fra tutte i radicali liberi, che devono essere smaltiti in maniera efficace. Questo stress radicalico indotto dall'intensa attività, infatti, ostacola i normali processi fisiologici limitando il ritorno alle normali condizioni fisiologiche !
- **Catabolismo**: Altro aspetto da non sottovalutare per coloro che svolgono la Corsa come principale attività, o comunque un attività ad alto contenuto tecnico e fisico, come il Triathlon, è il **catabolismo proteico** (consumo della muscolatura a scopo energetico), inevitabile durante la pratica sportiva di lunga durata, è un fattore che può diventare critico nel ritardare i tempi di recupero. Se l'organismo intacca i muscoli per ricavare energia il muscolo ne uscirà indebolito invece che rafforzato, ovviamente questo processo va contrastato.

Da questi elementi e situazioni che avvengono normalmente in qualsiasi organismo che viene sottoposto ad allenamenti, a stress ossidativo, sia sportivo e sia di vita, si comprende che una giusta programmazione dell'allenamento sia fondamentale controllare lo stress e non prolungare il recupero dell'organismo dopo ogni seduta !

### **Quali sono le cause di un cattivo recupero post allenamento ?**

Le motivazioni per le quali un atleta recupera con maggiore difficoltà sono diverse. Tra queste le più significative sono:

- Allenamenti troppo ravvicinati, soprattutto se non sostenuti da una dieta e un'integrazione non idonee.
- Eccessiva intensità degli allenamenti
- Sonno disturbato da pensieri e stress della vita quotidiana
- Allenamenti serali troppo ravvicinati al momento in cui si va a letto
- Programma inadeguato allo stato di forma o all'età dell'atleta
- Sovrappeso o comunque un apporto calorico non adeguato
- Malattie non diagnosticate che non permettano un buon assorbimento intestinale
- Cattiva idratazione durante l'arco della giornata e durante gli allenamenti
- Errato timing di assunzione del cibo o dell'integrazione
- Carenze specifiche non diagnosticate
- Errate scelte alimentari prima, durante e dopo l'attività

### **Indicazioni Alimentazione / Integrazione**

Sappiamo benissimo che un ruolo importantissimo per il Recupero dell'organismo post allenamento è dato dall'alimentazione e dalla integrazione sportiva. Dalla situazione su menzionata si nota che le esigenze prioritarie per un organismo attivo, sono quelle di ripristinare le riserve energetiche , migliorare l'apporto proteico della dieta, eliminare le tossine prodotte durante l'allenamento nel più breve tempo possibile . Ecco l'importanza di una dieta equilibrata, a base di cereali integrali , proteine nobili, grassi monoinsaturi, frutta e verdura a volontà. A volte però un organismo troppo attivo, carico di allenamenti per preparare le diverse competizioni sportive durante l'anno, non riesce a recupero nel più breve tempo possibile per affrontare al meglio ogni successiva seduta. Prendete l'esempio del Triatleta che di norma si allena tutti i giorni e a volte con due sedute al giorno, in questo caso la **supplementazione** post attività richiede una attenzione particolare, attenta e bilanciata.

Anche il magnesio è un minerale a cui prestare attenzione, un eventuale stato di carenza può determinare uno stato di stanchezza o di inefficienza nello sportivo. Lo stesso vale per il Ferro, i cui livelli ematici possono essere insufficienti in atleti che praticano sport di endurance, soprattutto se di sesso femminile e in età fertile.

### **Possiamo migliorare il recupero con una corretta alimentazione?**



La risposta può apparire scontata, ma è interessante capire come alimentarci e integrarci quando abbiamo una Vita cos'ì attiva , tra impegni famigliari e allenamenti lunghi e intensi.

- Innanzitutto, possiamo curare l'idratazione ricordandoci di bere molto e frequentemente durante la nostra giornata, non solo durante la performance, perché molto spesso ci si presenta all'allenamento già eccessivamente disidratati!
- Anche l'assunzione regolare di alimenti ricchi di minerali e vitamine non deve essere trascurata. Questi nutrienti sono utili sia alle corrette funzionalità fisiologiche, sia come fattore di contrasto dello stress radicalico, che lo sport necessariamente produce. A questo scopo dobbiamo ricordarci di avere un'alimentazione non solo ricca di frutta e ortaggi ad ogni pasto, ma anche sufficientemente varia. Se non ci sono equilibrio e varietà in ciò che mangiamo, potremo essere certi che andremo incontro a qualche carenza e, conseguentemente, a qualche difficoltà nella performance e nel recupero in particolare.
- L'alimentazione post attività, inoltre, non deve mancare di carboidrati, utili a ripristinare le scorte di glicogeno abbondantemente sfruttate durante lo sforzo. Anche una adeguata aliquota di proteine, necessarie alla ricostruzione muscolare, sono indispensabili. Meglio se proteine salutari, meglio pesce alla carne rossa, a volte anche vegetali che animali. È quindi necessario ricordare di variare la fonte proteica per assumere un pool di aminoacidi essenziali per l'organismo.

### **E' importante l'integrazione post-attività?**

Se c'è un momento fondamentale sul quale “investire” nella propria integrazione è certamente il **recupero**. Ciò che assumiamo subito dopo lo sforzo è estremamente importante perché è proprio nel momento in cui terminiamo una seduta, che poniamo le basi di quella successiva! In linea di massima possiamo affermare che ci sia una “finestra del recupero” ove il nostro organismo è più ricettivo ad assumere e assorbire determinate sostanze fondamentali per il nostro recupero .

Innanzitutto è importante ricordare che, per una corretta cura del recupero, è importante essere costanti, ovvero integrare subito dopo le sedute sia con gli opportuni carboidrati che con un ampio pool di aminoacidi (ramificati ed essenziali) e cofattori necessari per porre le basi di un'ottimale rigenerazione muscolare. Non possono ovviamente mancare anche i sali minerali, capaci di contrastare l'acidosi, e glutamina per combattere le scorie generate dall'allenamento e creare le

condizioni più favorevoli per il recupero muscolare migliorando e mantenendo anche il buon funzionamento del sistema immunitario. Diversi oligoelementi (quali ferro, calcio, magnesio e un pool vitaminico del gruppo B) sono invece utili per reintegrare ciò che è stato perso durante l'attività fisica. In questo caso le soluzioni che propongo sono due :

1. **“RECUPERO”**: prodotto già preparato ed equilibrato , ottimo per il recupero post allenamento scegliere formulazioni più ricche di BCAA e glutammina, ma che non perdano di vista l'importanza di elettroliti e vitamine, oltre ad eventuali fattori adattogeni, utili per contrastare la stanchezza fisica e mentale, e facilitare il rilassamento psico-fisico.
2. **POOL DI SOSTANZE**: in questo caso sarà utile che voi stessi vi create il vostro prodotto di integrazione, la vostra supplementazione post allenamento in base alle vostre esigenze del momento, quindi potrebbero servirvi , sali minerali (magnesio, potassio), carboidrati , aminoacidi ramificati, glutammina, **Zeolite!** Un mix di queste sostanze potrebbe essere un ottimo compromesso per il vostro recupero post allenamento , ovvio assunto con una quota abbondante di acqua per idratare il proprio organismo.

Riassumendo si può affermare che l'allenamento è solo una parte della nostra pratica sportiva, se vogliamo rendere al meglio, recuperare prima, allenarci in maniera costante, frequente e senza stress eccessivo, è opportuno curare l'alimentazione in primis, e dove ne serve utilizzare una corretta integrazione sportiva per ogni esigenza ! Per tale motivo con lo Staff di Ethicsport siamo sempre al vostro servizio per studiare con voi un piano di allenamento, alimentazione e integrazione mirato al vostro grado di preparazione generale e esigenze personali!.

**Buona corsa ... e buon recupero!**

Articolo del Prof. IGNAZIO ANTONACCI SITO WEB