



L'Alimentazione nella Scherma

L'"*alimentazione di gara*" è la dieta che lo sportivo deve seguire in prossimità della competizione, prima e durante la prova per ottimizzare la performance atletica e, finita la gara, per recuperare al meglio e rapidamente:

- 1. Alimentazione pre-gara.**
- 2. Razione d'attesa (30-40' dall'inizio della gara).**
- 3. Alimentazione durante la gara.**
- 4. Alimentazione post-gara.**

Una corretta alimentazione nelle fasi che precedono le competizioni è importante in qualsiasi tipo di sport, ma è fondamentale negli sport di lunga durata (superiori a 40-60 minuti); infatti da diversi anni è noto che la possibilità di mantenere a lungo un'elevata performance aerobica è direttamente proporzionale alla concentrazione di glicogeno muscolare presente all'inizio della gara. Per aumentare la quantità di glicogeno muscolare (ed epatico), sono state proposte diverse indicazioni nutrizionali, fra cui la più conosciuta è quella del cosiddetto "regime scandinavo" dissociato di supercompensazione glucidica in cui alla normale dieta mista dell'allenamento si fa seguire una dieta ipoglicidica con allenamento gravoso, in modo da abbassare il più possibile la concentrazione muscolare del glicogeno, procedendo poi ad un carico iperglicidico.

Senza arrivare a regimi dietetici estremi, che possono causare degli effetti sfavorevoli in alcuni atleti (malessere generale, disturbi digestivi, ansia, insonnia, pesantezza muscolare), per ottenere un sensibile aumento del glicogeno muscolare è sufficiente aumentare la percentuale di carboidrati (principalmente quelli complessi) sino al 70-75% della energia totale giornaliera nei tre giorni precedenti la gara prevedendo contemporaneamente dei carichi di lavoro brevi e a bassa intensità (40'-45' al 35-40 % del massimo consumo di ossigeno). Il pasto pre-gara o precompetitivo vero e proprio va consumato almeno tre ore prima della prestazione: deve essere ricco di zuccheri complessi, facilmente digeribile, non molto abbondante e povero di fibra. In pratica, se la gara si effettua al mattino, la colazione sarà a base di the, spremuta di frutta, fette biscottate con marmellata o biscotti secchi.



ASSOCIAZIONE
MESSINA
SCHERMA

Associazione Messina Scherma A.S.D.

Nelle gare pomeridiane, l'atleta pranzerà con pastasciutta al pomodoro, olio d'oliva crudo e parmigiano, frutta (oppure crostata di marmellata, o gelato). E' opportuno, nel periodo che va dal pasto pre gara all'inizio della competizione, fornire all'atleta una razione d'attesa idrico-glucidica, a circa 30-40 minuti dalla gara. Questa previene il possibile rischio ipoglicemico e di eccessiva glicogenolisi nei primi 30-45 minuti di gara con effetto quindi di risparmio del glicogeno muscolare precedentemente accumulato, e combatte anche gli effetti dello stress pre gara che, causa l'aumento della secrezione di adrenalina, ha effetto ipoglicemizzante. La bevanda dovrebbe essere una soluzione isotonica di sali minerali con carboidrati (maltodestrine e piccole quantità di fruttosio) con concentrazione del 4-6%. La razione di gara vera e propria (percompetitiva) è indicata durante le competizioni come ciclismo su strada, maratona, sci di fondo sulle lunghe distanze, ed in quelle attività come sport di combattimento, scherma, sport di squadra che, pur non essendo continue e prolungate, impegnano l'atleta per diverse ore con rischio di disidratazione e senso di fame. La razione percompetitiva può essere solida o liquida. La razione percompetitiva solida è proponibile solo nel ciclismo su strada: durante la gara sono consigliabili piccole porzioni (50 g) di zuccheri complessi, piccole quote di zuccheri semplici, proteine e lipidi (es. barrette iperglucidiche reperibili nei negozi specializzati). La razione percompetitiva liquida è simile per composizione alla razione d'attesa. Queste bevande energetiche favoriscono il risparmio del glicogeno muscolare e tengono a disposizione dell'atleta una quota energetica da utilizzare nelle fasi finali della competizione o in quelle più faticose. Terminata la prova, è necessario restituire rapidamente all'organismo acqua, sali minerali e zuccheri semplici mediante bevande di composizione simile a quella della razione d'attesa. L'alimentazione dopo la gara è fondamentale soprattutto se l'atleta deve ripetere a breve termine la prestazione (es. corsa a tappe) in quanto la velocità con cui il glicogeno muscolare si riforma è massima nelle primissime ore dopo lo sforzo fisico ed aumenta in proporzione alla quantità di zuccheri introdotti. Si consiglia perciò di assumere (sempre sotto forma di bevanda) 50-100 g di zuccheri entro i primi 30 minuti, con ulteriori supplementi ogni due ore fino ad un totale di 500-600 g nelle prime 20 ore (8-10 g di carboidrati per kg di peso corporeo).