

Alimentazione - Il cibo ci aiuta a crescere: il pasto dopo allenamento

Molti atleti dedicano tutte le attenzioni ad allenamento, serie, ripetizioni, intensità. ma per ottenere il massimo, occorre considerare anche l'aspetto alimentare.

La conferma dei nutrizionisti

Numerosi studi hanno confermato l'importanza di una alimentazione adeguata per la piena realizzazione di obiettivi sportivi. Tale affermazione è tanto più vera tanto più sale il livello dell'atleta considerato.

Il pasto dopo allenamento

Le caratteristiche e la composizione del pasto consumato dopo l'allenamento hanno un'importanza notevole ai fini della crescita muscolare. L'assunzione di carboidrati e proteine subito dopo "la seduta", migliora il recupero psicofisico e favorisce la crescita muscolare

Quali alimenti

Il tipo di alimentazione post allenamento, dipende dagli obiettivi prefissati, dal tipo di sport praticato, orario, temperatura esterna, abitudini alimentari. In linea generale, è stato dimostrato che il pasto ottimale è particolarmente ricco di carboidrati (60%), abbondante di proteine (33%), ma povero di grassi (7%).

Solidi o liquidi

Di recente, un gruppo di ricercatori ha analizzato gli effetti della nutrizione post allenamento sui livelli plasmatici di alcuni ormoni come Insulina, Testosterone (ormoni anabolici) e Cortisolo (ormone catabolico) in soggetti maschili molto allenati. Al termine delle verifiche (effettuate dopo otto e ventiquattro ore dal pasto) è emerso un'apprezzabile aumento dei livelli di Insulina nei soggetti che avevano scelto "la miscela" in forma liquida. Dato da non sottovalutare se consideriamo il fatto che l'aumento d'insulina favorisce la captazione di glucosio, aminoacidi, creatina ed altri nutrienti utili per la crescita muscolare da parte delle cellule

Conclusioni

I risultati sopra evidenziati forniscono utili linee guida a chi pretende il massimo dal proprio impegno, ma poiché le variabili sono molteplici, è necessario non compiere cambiamenti radicali. In linea di massima, possiamo affermare che il pasto dopo allenamento ottimale deve:

- contenere una discreta quantità di proteine e carboidrati
- la miscela va assunta preferibilmente in forma liquida

- il pasto va assunto fra i 30' ed i 60' dopo "la seduta"

Via libera ai frullati dunque

!