



Ciao a tutti gli appassionati lettori di Siciliapodistica.it. Sono stato invitato dalla curatrice di questo sito ad occuparmi di questa rubrica e ho accolto l'invito con molto piacere, sperando di poter dare utili consigli agli amici podisti. Mi presento: sono Andrea Ingargiola, sono un podista amatore categoria M35, tesserato con l'Atletica Mazara, e sono anche un triatleta e un duathleta (il 28 Settembre 2008 ho partecipato ai Campionati Mondiali di Duathlon di Rimini), tesserato con il Triathlon Team Trapani. Sono laureato in Scienze Motorie e insegno nella scuola media (quest'anno a Valderice), sono sposato e sono papà di due gemelli di quasi cinque anni, Antonino e Martina. Ho giocato per più di dieci anni a pallacanestro e ho anche partecipato ai Giochi della Gioventù, mentre frequentavo la scuola superiore, cimentandomi nel lancio del disco e classificandomi al primo posto nella fase provinciale. Di certo il mio fisico non era quello attuale, allora pesavo 87 Kg contro i 60 circa di adesso. Ed è proprio con l'argomento "peso forma" che vorrei iniziare la serie dei miei interventi.

I podisti che corrono forte solitamente sono magri, e ciò è dovuto sicuramente al fatto che macinano più chilometri consumando più calorie, ma anche e soprattutto perché i chili in eccesso rispetto al peso forma determinano un maggior costo energetico. È ovvio che il podista non deve presentarsi alle gare pesando il meno possibile "a tutti i costi", non deve, per esempio, rinunciare all'arricchimento di glicogeno dei muscoli, né cercare di essere disidratato. Non si deve certo agire su queste due componenti (glicogeno e acqua), tanto importanti per mantenere una buona efficienza per chi pratica il podismo, e neppure su quella muscolare (in particolare i muscoli che intervengono nella fase di corsa) ma, semmai, sull'eventuale eccesso di grasso corporeo. Il podista in sovrappeso deve considerare che il traumatismo conseguente all'impatto con il terreno è maggiore rispetto ai podisti magri, e nell'andare a consultare questa o quella tabella di allenamento deve cercare di diluire i carichi di allenamento e contenere l'incremento del chilometraggio (soprattutto in questo periodo in cui molti amatori preparano maratone e maratone) per consentire alle strutture articolari, muscolari ed ossee, di adattarsi alle sollecitazioni.

Io consiglierei – anche perché è una cosa che faccio spesso – il giorno dopo una seduta faticosa di utilizzare mezzi di allenamenti variati (multilateralità) come il ciclismo o il nuoto che consentono di allenare la componente cardiaca esponendo ad un minor traumatismo i muscoli e le articolazioni. Per il raggiungimento del "peso forma" l'attività fisica legata all'allenamento basato sulla corsa non potrebbe bastare: i cali di peso che si riscontrano al termine di ogni allenamento, favoriti dalla forte sudorazione e dall'esaurimento del glicogeno muscolare, non sono indicativi dell'effettivo dimagrimento. Il dimagrimento è un processo lento che richiede diverso tempo: all'attività fisica bisogna abbinare una sana alimentazione. **ATTENZIONE!!!** Non ho parlato di diete, soprattutto di quelle "miracolose" (cinque chili in un mese...)

che potrebbero determinare senso di debolezza e perdita di una certa quantità di massa muscolare, influenzando negativamente sulle prestazioni delle nostre sedute di allenamento. A parer mio si dovrebbero seguire le seguenti regole:

- **No a diete troppo rigide**: come detto prima, questo potrebbe provocare un senso di debolezza , non permettendo l'allenamento voluto e poi perché è sempre difficile mantenere a lungo un grosso sacrificio, mentre è più facile farne uno piccolo ma per un tempo più lungo;
- **Alzarsi da tavola avendo appena soddisfatto la fame o, anche, avendone ancora un po'**: guai ad alzarsi con ancora una fame da lupi, in corrispondenza di un allenamento impegnativo si può mangiare un po' più del solito ma sempre senza esagerare;
- **Per poter correre non dimentichiamoci del carburante (glicogeno)**: a differenza di quello che consigliano molte diete, non si può fare a meno dei carboidrati: e quindi un po' di pane, pasta, riso o alimenti di questo tipo;
- **Limitare l'uso dello zucchero e dell'alcool**: per addolcire il caffè o il tè possiamo ricorrere al fruttosio, uno zucchero naturale che ha l'identico sapore del saccarosio e che, per lo meno fino a 30- 40 grammi, non fa aumentare l'insulina, né provoca una diminuzione della glicemia, ma che apporta tante calorie come lo zucchero da cucina; fra le bibite vanno evitate quelle alcoliche e la bevanda di prima scelta deve essere l'acqua;
- **Quantità minime di grassi**: condire con poco olio le insalate, togliere dalla carne e dal prosciutto le parti grasse, ridurre le frittiture (anche se sono buone!), ridurre i salumi e soprattutto i dolci;
- **Aumentare i cibi ricchi di fibre vegetali**: mantengono attivo l'intestino e lo ripuliscono da alcune scorie, tendono a dare un senso di pienezza. Almeno uno dei due pasti principali deve iniziare con cibi ricchi di fibre, come un'abbondante insalata mista cruda o anche un piatto di verdura cotta, l'una e l'altro conditi con pochissimi grassi;
- **Mai saltare la prima colazione**: usiamo il fruttosio per addolcire le bevande (senza esagerare) e poco pane o fette biscottate con un velo di miele o marmellata.

È bene evitare di stare troppe ore senza assumere cibo e fare uno spuntino a metà mattinata e a metà pomeriggio con frutta o yogurt, in modo da non giungere a pranzo e a cena con una fame esagerata.

Il mio prossimo intervento tratterà la preparazione alla maratonina, in vista del Campionato Regionale che si svolgerà a Mazara Del Vallo il 7 Dicembre 2008.

P.S. Volevo rassicurare qualche podista dicendo che sono un amante della birra, mi piace la nutella e tanti altri cibi "non sani", l'importante è non esagerare!

Andrea Ingargiola