

Nutrizione ed esercizio fisico: persone che si allenano tutti i giorni

Chi si allena tutti i giorni dovrebbe avere un particolare occhio di riguardo nei confronti del recupero. Diverse strategie possono essere utilizzate per ottimizzare il recupero. **Non esiste un unico protocollo da applicare al recupero post-esercizio ma la regola delle 4R può essere un valido aiuto per ottimizzare questo aspetto.** Le 4R indicano gli aspetti sui quali porre l'attenzione dopo l'allenamento: **reidratare**, **refuel** (fare rifornimento di carboidrati e proteine), **riparare** (introducendo una buona quota proteica a sostegno della massa muscolare) e **riposare**¹.



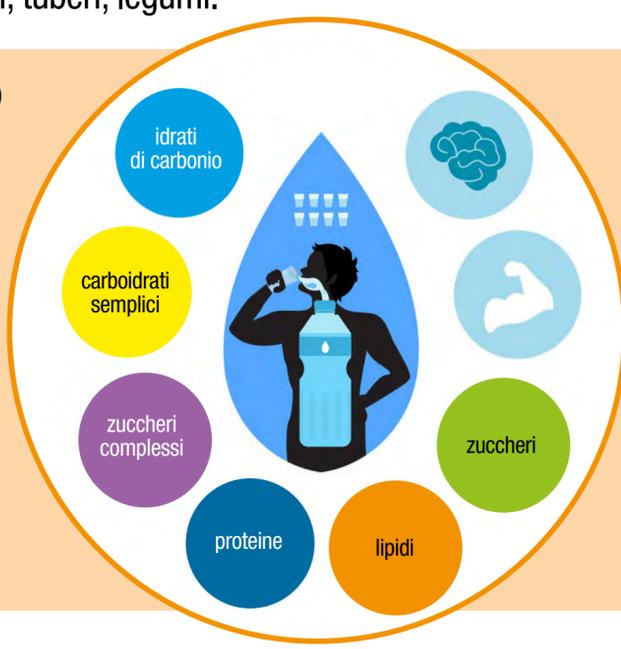
NUTRIZIONE



QUANDO SI PRATICA UNA ATTIVITÀ FISICA SOPRATTUTTO SE QUOTIDIANA, L'ORGANISMO RICHIEDE MOLTA ENERGIA, CHE DEVE ESSERE FORNITA DA UNA NUTRIZIONE IL PIÙ VARIATA POSSIBILE².

Questo apporto calorico/energetico giornaliero, per la maggior parte deve essere introdotto con gli idrati di carbonio, una piccola parte con carboidrati semplici, una maggiore quantità con zuccheri complessi derivanti cereali, tuberi, legumi.

Le proteine, in base al tipo di attività motoria, dovrebbero essere una combinazione di origine vegetale e animale, opportunamente integrate, infatti il fabbisogno proteico aumenta se l'allenamento è indirizzato allo sviluppo del trofismo muscolare o a un aumento del carico.



Un ottimale mix tra gli alimenti favorisce indubbiamente una migliore assimilazione dei nutrienti, tutto ciò si ripercuote favorevolmente sulla salute dell'individuo e sulla performance sportiva.

Una ulteriore quota calorica proviene dai lipidi, che vengono utilizzati in caso di prestazione prolungata.

Durante la pratica sportiva quotidiana si devono integrare le perdite idriche, dovute sia allo sforzo che al clima, aggiungendo in base al tipo di attività fisica una quota di zuccheri.

HERBALIFE NUTRITION CONSIGLIA

PRODOTTI

REBUILD STRENGTH

Integratore alimentare per il recupero*, da usare dopo l'allenamento della forza. Da usare dopo l'attività anaerobica, apporta 25 g di proteine per porzione, che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare.



RESTORE

Integratore alimentare ad alto contenuto di vitamine A, C ed E. Formulato per le esigenze di chi è sottoposto ad intenso sforzo fisico, con 200 mg di vitamina C che contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo l'esercizio fisico intenso; inoltre, la vitamina C contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.



*I carboidrati contribuiscono al recupero della normale funzione muscolare dopo un esercizio fisico intenso e/o prolungato che comporti affaticamento muscolare e depauperamento delle riserve di glicogeno nei muscoli scheletrici. L'effetto benefico si ottiene mediante il consumo di carboidrati da tutte le fonti pari complessivamente a 4 g per kg di peso corporeo, con un'assunzione in dosi da iniziare entro le prime 4 ore successive a un esercizio fisico intenso e/o prolungato che comporti affaticamento muscolare e depauperamento delle riserve di glicogeno nei muscoli scheletrici e da concludere comunque entro le 6 ore successive a tale esercizio.

ATTIVITÀ FISICA



Un adeguato equilibrio tra stress (carico di allenamento) e recupero è essenziale per ottenere un miglioramento prestativo continuo.

Chi si allena spesso deve considerare le strategie di recupero come un ulteriore mezzo di allenamento. Il termine recupero può essere declinato in diversi modi: ritroviamo tecniche che distinguono il recupero passivo (inattività, massaggi) e il recupero attivo (crioterapia, attività di compenso). Rientra a pieno titolo tra le strategie di recupero il sonno³. Nonostante il sonno sia considerato un elemento in grado di ottimizzare il recupero viene spesso sottovalutato e trascurato dagli sportivi. Dormire poco e male influenza negativamente le performance motorie e cognitive, con aumento dei tempi di reazione, e provoca alterazione dell'umore.



Di seguito qualche raccomandazione per MIGLIORARE IL RECUPERO:

1. Adeguare la quantità di sonno in base alle necessità richieste dall'allenamento
2. Adottare una routine regolare dedicata al sonno (andare a dormire e svegliarsi allo stesso orario)
3. Inserire un riposo pomeridiano della durata di circa 30 minuti
4. Dopo sessioni di allenamento particolarmente impegnative inserire immersione in acqua fredda
5. Inserire tecniche di rilassamento prima di andare a dormire.

A CURA DI: **Maurizio FRATICELLI** Nutrizionista e **Serena CHIAVAROLI** Ph.D in "Discipline delle attività motorie e sportive"

BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

1. Bonilla DA, Pérez-Idárraga A, Odriozola-Martínez A, Kreider RB. The 4R's Framework of Nutritional Strategies for Post-Exercise Recovery: A Review with Emphasis on New Generation of Carbohydrates. Int J Environ Res Public Health. 2020 Dec 25;18(1):103.

2. L'alimentazione nella pratica motoria e sportiva – capitolo 3: Alimentazione giornaliera del praticante sportivo pag. 33 -

Supervisione: S. Donati Commissione Tutela della Salute nelle Attività Sportive. Collaborazione: R. Pacifici, S. Pichini, I. Palmi, L. Mastrobattista, C. Mortali, P. Zuccaro - Dipartimento del Farmaco - Istituto Superiore di Sanità.

3. Bird P.S. Sleep, recovery, and athletic performance: a brief review and recommendations. Strength and Conditioning Journal - 2013 Oct.

HERBALIFE NUTRITION

VIVI AL TOP

Consulenza gratuita e personalizzata
SHOP-ONLINE www.vivialtop.com
Comodamente a casa tua