

A female athlete with blonde hair tied back, wearing a blue singlet and shorts, is captured in a deep stretch on a red running track. She is leaning forward with her hands on her knees, her head bowed. The background is a soft-focus view of the track lanes. The text "Rigenerazione e Allenamento" is overlaid in a large, black, sans-serif font.

Rigenerazione e Allenamento

Fattoria la Principina (Grosseto)

26 agosto 2015

Tipi di recupero

- Nutrizionale
- Ripristino equilibrio idro-salino
- Neuro-Endocrino
- Psicologico



Nutrizionale

- Energia fornita da carboidrati e grassi.
- Fino al 50% della $VaMax$ l'energia potrebbe essere prodotta esclusivamente mediante la demolizione dei grassi.
- In gare o allenamenti intensivi energia stanziata mediante combustione carboidrati
- L'apporto energetico dei carboidrati è doppio rispetto a quello dei grassi

Nutrizionale

- Scorta totale carboidrati in una persona alimentata normalmente è di 400-500g. Si può giungere a completo esaurimento dopo un allenamento di 60'-90'
- Dopo gara o allenamento intenso con quasi totale svuotamento delle scorte di glicogeno occorrono circa 3 giorni per il completo reintegro mediante una normale dieta mista
- Con una dieta ricca di carboidrati si può avere completo reintegro in 24h.
- Con opportune diete è possibile avere anche una supercompensazione delle scorte di carboidrati (dieta dissociata non ottimale perché durante i giorni ipoglicidici l'organismo si affatica ed inoltre non è possibile allenarsi sufficientemente)

Nutrizionale

- E' stato provato che la nutrizione ottimale per gli sport di durata deve comprendere circa il 60% di carboidrati
- Il fabbisogno giornaliero di calorie nei fondisti può arrivare fino a 75 calorie per ogni kg di peso corporeo
- Dopo ogni allenamento molto intenso di fondo deve seguire un pasto con un minimo 200-250g di carboidrati

Lavori anaerobici. Di norma non portano allo svuotamento delle scorte di carboidrati quindi basta una normale dieta per il reintegro.

- L'eccesso di carboidrati, in questo caso, può essere controproducente in quanto 1g di carboidrati lega 3g di acqua e porta quindi ad un aumento inutile di peso

Ripristino Equilibrio Idro-Salino

- Il corpo umano è composto al 70% di acqua di cui il 50% è contenuta nella muscolatura
- L'uomo può sopravvivere per settimane senza nutrirsi. La carenza di liquidi porta alla morte in pochi giorni. Una diminuzione del 15% dell'acqua totale non è compatibile con la vita
- La perdita di peso dopo un lavoro fisico è fondamentalmente una perdita di sudore. Un maratoneta perde in media 4kg (4lt) di liquidi durante una gara
- La perdita di sudore provoca perdita di elettroliti ed aumento della densità del sangue -> diminuisce irrorazione sanguigna -> viene ostacolata la rimozione delle scorie del metabolismo
- Con una perdita di peso del 2% (poco più di 1l. in una persona di 70kg) si iniziano ad avere peggioramenti "visibili" nella prestazione.
- La massima perdita di liquidi in 24 ore è di 12-15 litri (dipende dal peso). La massima perdita rilevata in un ora è stata di 3 litri.

Ripristino Equilibrio Idro-Salino

- L'assorbimento di acqua dipende dal soggetto. Chi riesce ad assorbire più acqua suda meno. L'aumento del volume dei liquidi extracellulari dovuto ad un buon afflusso di liquidi migliora la rimozione del calore corporeo.
- È quindi assolutamente falsa l'affermazione che durante una gara chi più beve più suda.
- Un afflusso di liquidi senza un sufficiente contenuto di elettroliti può condurre a disidratazione ipotonica
- 1l di sudore contiene 1-1,5g di cloruro di sodio, 300-400mg di potassio, 25mg di magnesio e 20mg di calcio tuttavia i valori delle singole sostanze oscillano in range relativamente ampi.

Ripristino Equilibrio Idro-Salino

- Per coloro che svolgono un lavoro intenso di fondo il normale fabbisogno giornaliero di sale può triplicarsi
- Nel caso di afflusso di soli liquidi c'è il pericolo di una intossicazione da acqua con peggioramento della prestazione.
- Nel caso di afflusso (unico o prevalente) di soli sali l'eccessiva quantità verrebbe smaltita dai reni con successiva ulteriore perdita di acqua e conseguente peggioramento della prestazione.
- Vanno evitate le bevande gassate in quanto a causa dell'aumento del volume dello stomaco il diaframma viene spinto verso l'alto e la respirazione peggiora

Neuro-Endocrino

- Cosa accade tre giorni dopo una maratona?

Frequenza cardiaca al mattino ->

Normale (In soggetti allenati)

Metabolismo dei grassi ->

Normale

Metabolismo dei carboidrati ->

Normale

Proteine plasmatiche ->

Normale

Livello Catecolamine ->

Normale

Cortisolo nel sangue-> **META' del NORMALE**

Rigenerazione e Allenamento

A female athlete with blonde hair tied back, wearing a blue tracksuit, is captured in a deep stretch on a reddish-brown running track. She is leaning forward with her hands resting on her knees, her head bowed. The background is a soft-focus view of the track and a fence. The image is overlaid with a semi-transparent grid and several 'dreamstime' watermarks.

Grazie per l'attenzione