

IVG

Scopriamo insieme cosa mangiare dopo l'allenamento per recuperare al meglio le tue energie!

di **Martina Suriano**

28 Febbraio 2017 - 11:00



Hai appena finito una sessione d'allenamento mattutina/pomeridiana/serale. Molto probabilmente sono due le cose che stai pensando. La prima si può sintetizzare con l'esclamazione "che stanchezza!", ma dipende dalla tipologia di allenamento appena finito. La seconda, che sarà presente indipendentemente dall'allenamento che hai appena finito, si può sintetizzare con "che fame!".

Con questa premessa, affrontiamo l'alimentazione POST-allenamento.

Se bisogna curare l'alimentazione pre-allenamento per potersi allenare al meglio, bisogna dare altrettanta importanza al cibo ingerito post-allenamento per poter recuperare al meglio le energie spese.

Subito una precisazione: per alimentazione post-allenamento non si intende solo il pasto principale più vicino alla pratica, per esempio il pranzo dopo una sessione mattutina. Questo perché dal momento in cui esci dall'acqua al momento in cui metti le gambe sotto al tavolo può passare un periodo di tempo che può andare da 1h fino a 2-3h.

Ecco perché lo spuntino post-allenamento assume molta importanza.

In seguito ad una sessione più o meno pesante, il corpo presenta una serie di parametri che devono essere ripristinati e lo spuntino può decisamente contribuire, per esempio ricostituendo le scorte di glicogeno o favorire i processi di riparazione muscolare (i muscoli escono lesionati dall'allenamento e vanno riparati!). Un altro grande punto a favore dello spuntino è che allevia quella fame atavica che ti porta a mangiare, durante il pasto principale, più di quello che hai effettivamente bisogno per recuperare.

Quindi quando bisogna consumare lo spuntino?

Esiste una finestra temporale (finestra anabolica) di circa 30' dalla fine dell'allenamento in cui il corpo è particolarmente predisposto ad assimilare quanto ingerito per il recupero muscolare. Ipoteticamente: finisci di nuotare, esci dalla piscina, vai in spogliatoio, fai una doccia veloce e prima di vestirti butti giù qualcosa. Se invece hai intenzione di fare una doccia particolarmente lunga, mangia ancor prima di lavarti.

Come dev'essere composto uno spuntino post allenamento?

Principalmente da carboidrati e proteine che possano essere però di rapida assimilazione.

Ecco qualche proposta:

20g di formaggio grana + 1 banana

100g di yogurt + 20/30 g di cereali

200ml di latte + 1 mela

50g di prosciutto/bresaola + 1 frutto

1 panino piccolo con prosciutto e formaggio (non cremoso)

1 panino piccolo con marmellata/miele + 5 noci

Per il pasto principale che seguirà l'allenamento invece non ci sono particolari paletti da rispettare a parte l'aver una distribuzione equilibrata di carboidrati (a pranzo un po' di più, a cena un po' di meno), proteine (inverso dei carboidrati, quindi meno a pranzo e più a cena) e grassi.

Una nota importante, sia per i pasti principali che per gli spuntini post allenamento, è quella di bere tanto (acqua o bevande sportive, ma prive di coloranti) perché anche i nuotatori perdono molti liquidi.