

CORRELAZIONE TRA “ALIMENTAZIONE E SOVRALLENAMENTO”

Il sovrallenamento è la “bestia nera” di tutti gli sportivi, in quanto ci vuole un attimo per caderci e molto tempo per uscirne. Le conseguenze del sovrallenamento si ripercuotono sia sulle prestazioni sportive che sulla vita sociale, sia a livello fisico che psichico, con conseguenze gravi se non viene affrontata con giusti mezzi ed in tempi rapidi. In questo articolo, riporterò dei risultati ottenuti attraverso ricerche scientifiche effettuate su atleti professionisti ed amatoriali. Leggendo, potete ritrovare cose che già sapete ed altre meno note. E' comunque importante che le analizzate con occhio critico, provando su di voi i suggerimenti che vi darò variandoli in base ai risultati che otterrete, in quanto ognuno è diverso dall'altro. Gli sport più duri come le ultra maratone, il triathlon, i raid ciclistici, ecc., non vedono partecipare solo atleti agonisti ed “insani” ma anche atleti di medio livello che vogliono cimentarsi in qualcosa che per loro sia di sfida. Negli eventi importanti, i record vengono battuti facilmente, questo grazie anche alle nuove conoscenze della scienza dello sport messe a disposizione degli allenatori e dei preparatori atletici. In aggiunta, gli atleti lavorano più a lungo e duramente rispetto a prima. In questo modo però, sono anche più soggetti a cadere nella rete del sovrallenamento e questo succede sempre più spesso. Il sovrallenamento è una sindrome complessa, la cui maggior causa è un errato piano di allenamento. Fattori rafforzanti sono: competizioni frequenti, stress psicologico, training monotono, dieta povera in nutrienti e problemi di salute precedenti. I sintomi includono: fatica, ridotta concentrazione, apatia, insonnia, irritabilità, depressione, “nausea” al solo pensare di allenarsi, ritardo nel recupero tra gli allenamenti, battito cardiaco a riposo accelerato, dolori muscolari cronici, perdita di peso e di appetito.

Adesso arriviamo al punto che più mi interessa sviluppare essendo argomento della mia professione: l'alimentazione e l'integrazione alimentare le quali giocano un ruolo critico sia nello sviluppo che nella prevenzione del sovrallenamento. Un introito calorico inadeguato, come un insufficiente apporto di carboidrati, sono due fattori essenziali nello sviluppo della sindrome da sovrallenamento. L'assunzione di calorie per un atleta, dipende da fattori sociali, culturali, psicologici e fisiologici. Una introduzione calorica non ottimale è sia causa che conseguenza del sovrallenamento, questo anche perché meno calorie corrispondono anche ad un insufficiente apporto di carboidrati, lipidi, proteine, minerali e vitamine. In uno dei pochi studi che correlano la nutrizione col sovrallenamento, Costil e colleghi raddoppiarono il volume di allenamento di dodici nuotatori per dieci giorni. Furono anche rilevati i consumi alimentari di ciascun nuotatore tramite diario giornaliero dell'alimentazione. Un gruppo di quattro nuotatori (A) ebbe difficoltà a completare i workout, mentre gli altri otto (B) completarono gli allenamenti senza particolari problemi. Comparando la quantità di carboidrati consumati dai due gruppi, si rilevò che il gruppo B consumava circa 8,2 gr/kg di peso corporeo composto da carboidrati,

mentre il gruppo A ne consumava solo 5,3 gr/kg, molto sotto gli 8-10 gr/kg di peso corporeo raccomandati per gli atleti di endurance.

Esiste una relazione tra nutrizione, deficit immunitario e sovrallenamento. Certi nutrienti come la glutammina, sono implicati nella funzionalità del sistema immunitario. Una sua carenza, potrebbe aumentare la suscettibilità alle infezioni ed al sovrallenamento nell'atleta. Le vitamine ed i minerali in traccia, hanno un importante ruolo nel metabolismo di alcune cellule immunocompetenti, infatti si è visto che una deficienza vitaminica e minerale instauratasi nell'atleta a causa di una carente introduzione o di una aumentata perdita, può minare la funzionalità di queste cellule facilitando l'instaurarsi di infezioni e malattie nell'atleta stesso. E' inoltre stata riscontrata una carenza di zinco nella dieta di alcuni corridori, ginnasti e triatleti, minerale questo che insieme al magnesio è risultato essere in quantità insufficienti nell'organismo di atleti ben allenati. In aggiunta, l'esame delle urine di sportivi, eseguite dopo allenamenti intensi, riscontrava una escrezione e quindi perdita di zinco. La glutammina è molto importante per il funzionamento di alcune cellule immunocompetenti, soprattutto dei macrofagi e linfociti. Una carenza di questo amminoacido, è stata riscontrata in atleti sovrallenati o in atleti che avevano effettuato pesanti allenamenti, mostrando in questi soggetti un effettivo bisogno di integrare la glutammina.

Da studi scientifici si è visto come la forma di integrazione di glutammina più efficace sia quella composta da glutammina dipeptide, AKG (acido alfa chetoglutarico) e glutammina libera, in quanto è quella che riesce a giungere in quantità adeguate nel flusso sanguigno e dirigersi verso gli organi che ne hanno più bisogno.

Altro integratore di recente scoperta e di provata efficacia è lo ZMA (zinco monometionina, magnesio aspartato e vitamina B6), il quale ha proprietà antistress, aiuta il recupero muscolare e mentale, aumenta la produzione di testosterone e quindi è un ottimo aiuto per chi è stressato sia fisicamente che psichicamente. Non dimentichiamo poi di assumere un ottimo complesso multivitaminico e multiminerale (soprattutto se si consumano poche verdure e frutta fresca) fondamentali per il funzionamento del metabolismo cellulare.

Scelte nutrizionali per prevenire il sovrallenamento

Buone abitudini alimentari sono fondamentali per prevenire il sovrallenamento. Molti studi si stanno ancora effettuando per ricercare le implicazioni tra l'alimentazione, la supplementazione ed il sovrallenamento. Per ora, si è visto che già seguendo le linee generali indicate dagli organi della scienza dello sport, si riesce a prevenire la sindrome del sovrallenamento. Prendiamo ora in esame le linee guida per la nutrizione sportiva, indicando le calorie, i carboidrati, le proteine ed i grassi che dovrebbero essere introdotti, ma che naturalmente dovranno essere adattati e personalizzati in base alla sensazione ed alla variazione (in meglio od in peggio) della performance fisica e psichica del singolo atleta.

1) Calorie: l'introito energetico richiesto dagli atleti d'élite è molto variabile, in quanto il fabbisogno energetico dipende dal tipo di sport, dall'intensità (sia fisica che mentale) con cui si conduce l'allenamento e/o la gara dalla composizione corporea, dalla taglia corporea e da fattori genetici. Il miglior modo per stabilire il fabbisogno energetico, è variare l'alimentazione durante il periodo di allenamento, monitorando l'andamento del peso e della performance fisica. Quando coincidono la massima prestazione atletica e la stabilità del peso, con ottimo rapporto massa magra/ massa grassa e peso/potenza, quello è il fabbisogno energetico.

2) Carboidrati: gli allenamenti hanno la proprietà di variare la capacità dell'organismo di immagazzinare il glicogeno muscolare, sia a livello di quantità (abbastanza limitata: circa 2000 kcal pari all'1%-2% dell'energia totale immagazzinata) sia nella velocità di accumulo. Se i carboidrati non vengono rimpiazzati quotidianamente, gli atleti potrebbero incorrere in una deplezione di glicogeno, che si ripercuote in una decadenza della performance fisica e ad un rallentamento nei processi di recupero predisponendo l'atleta al sovrallenamento. Studi che hanno coinvolto atleti di endurance (90-120 minuti al giorno al 65-85% del VO2 max) suggeriscono che un atleta dovrebbe consumare 8-10 gr di carboidrati ogni kg di peso corporeo (ricordatevi che è una indicazione di massima) per mantenere.

3) Proteine: è stato abbondantemente dimostrato come gli atleti abbiano un maggior fabbisogno proteico rispetto ai sedentari. Recenti raccomandazioni, indicano un fabbisogno di 1,4-1,8 gr di proteine ogni kg di peso per atleti di forza, mentre atleti di resistenza dovrebbero consumare 1,2-1,4 gr/kg di peso corporeo. Naturalmente, queste considerazioni sono state fatte su atleti che assumono una quantità di calorie adeguata. Se il fabbisogno calorico non è soddisfatto, parte delle proteine introdotte verranno usate a scopo energetico anziché quello plastico con conseguente aumento del fabbisogno proteico nonché sovraccarico metabolico a causa dello smaltimento di maggiori quantità di scorie azotate provenienti dal catabolismo proteico.

4) Grassi: i grassi sono molto importanti per quelli atleti che hanno un alto dispendio energetico, in quanto sono una fonte concentrata di calorie. Dopo aver stabilito il fabbisogno di carboidrati e proteine, la restante quantità di calorie da introdurre deve essere fornita dai grassi, che comunque non devono eccedere il 30% della quota calorica totale e dovranno essere costituiti principalmente da acidi grassi mono e polinsaturi.

5) Liquidi: oltre i benefici che si ottengono da una buona idratazione, l'acqua è fondamentale per l'immagazzinamento del glicogeno in quanto ogni gr ha bisogno di 3 gr di acqua per essere immagazzinato. La quantità e la composizione dei liquidi da assumere per una corretta idratazione è molto individuale e dipende anche dal tipo di esercizio, dalla temperatura e dall'ambiente esterno, dalle condizioni metereologiche, dall'umidità ecc...

Conclusioni

Gli atleti che eseguono regolarmente intensi e/o prolungati allenamenti sono a rischio del sovrallenamento. Per questo motivo questi atleti dovrebbero seguire le linee guida generali per la nutrizione nello sport al fine di evitare la sindrome del sovrallenamento. Gli allenatori dovrebbero conoscere queste strategie alimentari per educare i loro atleti verso una alimentazione più corretta e salutare. Un altro loro compito è quello di far particolare attenzione a quegli atleti che si allenano intensamente e per lunghi periodi, monitorandoli costantemente per rilevare se insorgono sintomi da sovrallenamento. Se un atleta sospetta di essere sovrallenato, dovrebbe riposarsi per almeno due settimane e consumare una quantità adeguata di calorie e liquidi. Questo riposo (anche riposo attivo) dovrebbe essere prolungato fino a quando i sintomi da sovrallenamento sono spariti. Sperando che questo articolo vi sia servito, valutate il vostro stato di forma e se siete sovrallenati cercate di seguire le linee guida sopra esposte ricordandovi sempre di adattare al vostro organismo.