

INFLUENZA DEL PESO SULLA PRESTAZIONE

Abbiamo discusso diverse volte dell'importanza di avere un peso corporeo ideale per correre al meglio, oltre che per mantenere uno stato di benessere generale duraturo, ma purtroppo ancora la maggior parte dei podisti si portano dietro una mole molto pesante che non gli permette di migliorare e correre più a lungo e velocemente possibile. Prima di capire quali sono gli errori che si commettono, vediamo di spiegare alcuni termini tecnici riguardo la composizione corporea, il metabolismo basale e il consumo energetico in generale.

Composizione corporea

Il corpo umano è composto da numerosi costituenti, per valutare la composizione corporea si tende ad analizzare due parametri fondamentali definiti in: **massa grassa** (FAT) e la **massa magra** (Fat Free Mass o FFM). La **massa grassa** è il peso del solo grasso dell'organismo (sottocutaneo e viscerale), mentre la **massa magra** è il peso di tutti gli altri componenti organici e cioè: ossa, glicogeno epatico, proteine muscolari, sali minerali, acqua. È fondamentale sia per il medico, sia per il maratoneta, e sia per il preparatore atletico stabilire e determinare la composizione corporea di un soggetto. Tutto ciò serve per evitare errori di valutazione e indicazioni errate a riguarda di alcune comportamenti da seguire dal punto di vista alimentare e degli allenamenti. Molti fanno riferimento solo al peso corporeo totale, ma tutto ciò non ci indica nulla sulla condizione specifica del soggetto preso in esame. L'esempio classico che faccio è sempre quello di un culturista che si esercita regolarmente in palestra, avrà una muscolatura e quindi una massa magra molto più sviluppata (e quindi molto più pesante) di un soggetto medio. Se valutiamo solo il peso teorico del culturista con le normali formule antropometriche, otterremo un peso teorico molto più basso di quello reale e saremo portati a ritenere che il paziente debba dimagrire, mentre invece non ha un filo di grasso in eccesso. Mentre un soggetto normale che non svolge attività fisica potrebbe avere stesso peso del culturista però con la conseguenza di avere meno massa magra e più massa grassa distribuita sul suo organismo. Oltre a valutare realmente la condizione del soggetto, la valutazione della composizione corporea è indispensabile per determinare lo stato di salute e nutrizione del paziente in tutte le condizioni che alterano sostanzialmente il contenuto di liquidi dell'organismo (affaticamento fisico e mentale, disidratazione per troppo allenamento e poca integrazione dei liquidi persi, e tanto altro ancora). Come abbiamo visto diverse volte il metodo per valutare al meglio la composizione corporea è il **metodo BIA o impedenziometria corporea**. Esso si basa sul concetto che l'acqua è un buon conduttore di corrente elettrica, mentre il grasso è un isolante quasi perfetto. Poiché la **Massa Magra** corporea è costituita prevalentemente da acqua, determinando il contenuto di acqua dell'organismo, è possibile risalire facilmente al contenuto in massa magra, e quindi al contenuto di **Massa Grassa** (FAT). Quindi da questa valutazione possiamo ottenere indicazioni utili sulla percentuale di massa magra, di massa grassa, sui liquidi intracellulari e i liquidi extracellulari. In base ai valori ottenuti si potranno apportare le dovute modifiche al piano alimentare e allenamento per la corsa. Le altre formule teoriche o valutazioni empiriche non sono molto attendibili, come non è attendibile e utile la bilancia in quanto ci dà solo un dato generale numerico del peso corporeo e non della composizione corporea in maniera specifica.

Metabolismo Basale

Il metabolismo basale è il minimo dispendio energetico necessario a mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia. In un individuo sano e sedentario rappresenta circa il 65-75% del **dispendio energetico totale**. Il quale dispendio energetico dipende dal : metabolismo basale, dalla termogenesi degli alimenti e dall'attività fisica. Il metabolismo basale è più alto negli uomini rispetto alle donne, diminuisce con l'età, questo calo può essere rallentato da un'adeguata **attività fisica**. Ecco l'importanza di mantenere la nostra vita attiva mediante la pratica quotidiana dell'attività fisica, nel nostro caso correre in maniera regolare. Quindi non dobbiamo adattarci e lasciarci andare ai cambiamenti e all'abbassamento del nostro metabolismo con gli anni che passano, ma dobbiamo fare in modo di aumentare sempre il nostro dispendio energetico quotidiano. Vedremo Come è possibile farlo? E come è possibile mantenere un peso ideale per correre al meglio? E migliorare le nostre prestazioni?

Consumo energetico

Per migliorare il consumo energetico e quindi anche il nostro peso corporeo è necessario procedere su diversi campi, alimentazione, allenamento, vita attiva ed equilibrata.

Per quanto concerne **l'alimentazione** è necessario rispettare semplici regole per perdere peso :

- Scegliere alimenti a basso e medio indice glicemico nei giorni che non ci alleniamo
- Introdurre alimenti ad alto indice glicemico solo dopo attività fisica sempre senza esagerare
- Prediligere il consumo di verdura e frutta in maniera regolare
- Distribuire i pasti della giornata in 5 assunzioni (colazione, spuntino, pranzo, spuntino, cena)
- Abbinare a ogni pasto tutti i macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi monoinsaturi)
- Bere regolarmente durante la giornata in base alle proprie esigenze e attività quotidiane
- Prediligere la qualità degli alimenti alla quantità
- Evitare di rimare a digiuno per diverse ore della giornata , ma mangiare regolarmente
- Consumare notevole quantità di alimenti ricchi di fibre per rallentare assorbimento degli zuccheri

Per quanto concerne invece **l'allenamento** è fondamentale anche in questo campo tener presente alcune semplici regole per fare in modo di ottenere migliori risultati possibili:

- Programmare allenamento in maniera intelligente rispettando la propria condizione fisica
- Allenarsi in maniera regolare almeno 3 o 4 volte alla settimana
- Procedere con gradualità aumentando l'intensità e la durata in maniera regolare
- Variare le sedute di allenamento per dare diversi stimoli al proprio organismo
- Alternare diversi sport e attività per fare in modo che l'organismo si rigeneri dalla corsa
- Inserire sedute di potenziamento muscolare con i pesi per mantenere alto il metabolismo basale, evitando di aumentare troppo la massa muscolare prediligendo le ripetizioni e la varietà degli esercizi

Per quanto concerne invece l'organizzazione e la scelta della nostra **vita attiva** o meno, è fondamentale cambiare alcune abitudini di vita per mantenersi in forma e avere un peso ideale:

- Muoversi a piedi quando è possibile per svolgere le attività di routine quotidiana
- Salire le scale del nostro palazzo , invece di prendere l'ascensore
- Utilizzare la bici quando è possibile per gli spostamenti in paese e in città
- Non stare molto tempo seduti su divani e vicino al computer
- Avere uno spirito e una filosofia di vita orientata al movimento e al benessere

Tutte queste indicazioni , atteggiamenti, regole generali dal punto di vista alimentare, allenamento e vita quotidiana, ci permetteranno di ottenere dei benefici dal punto di vista del peso corporeo, e al tempo stesso come conseguenza riusciremo a correre più velocemente e a lungo possibile. Se teniamo presente che il consumo calorico durante la gara, o durante un allenamento di corsa è calcolato con la formula :

$$1kcal \times kg \text{ di peso} \times km \text{ percorso}$$

si capisce benissimo come avere un peso corporeo inferiore si consumano minori calorie durante una gara e di conseguenza si avrà bisogno di ingerire meno calorie prima della gara stessa. Esempio un soggetto di 70 kg consuma in una mezza maratona 1500kcal circa, lo stesso soggetto che dimagrisce e raggiunge un peso di 65kg consumerà in una maratona 1200Kcal circa. Alla fine oltre a un risparmio di 300kcal , lo stesso soggetto riuscirà a correre meglio e ad andare più veloce sulla stessa distanza di gara. Questa situazione vale anche per un soggetto che ha una massa muscolare abbastanza sviluppata , in quanto comunque durante la corsa si porta con se una mole abbastanza elevata che non gli permetterà di correre veloce e agile. Quindi le situazioni che si possono verificare riguardano soggetti che sono in sovrappeso e soggetti che hanno un peso ideale ma che presentano una muscolatura sviluppata eccessivamente. Se nel primo caso è importante apportare delle modifiche sull'alimentazione corretta , oltre che su una vita attiva e un all'allenamento regolare, nel secondo caso per il soggetto muscoloso è da riorganizzare e modificare l'allenamento per il potenziamento muscolare, programmando le sedute in palestra con pesi leggeri e ripetizioni lunghe. Quindi si può approssimativamente affermare che molte volte i miglioramenti personali

sulla corsa sono dovuti sicuramente a una programmazione dell'allenamento intelligente e razionale, ma anche e soprattutto a una perdita di peso. Si potrebbe stimare per un prototipo di podista di 70kg un miglioramento di circa 3" al km con una perdita di 1kg di peso corporeo. Con un peso molto inferiore i miglioramenti sono molto più significativi. In linea generale se volessimo dare dei valori sul grasso corporeo di un soggetto adulto , uomo possiamo dire che dovrebbe avere max un 10% di massa grassa , mentre per le donne oscilla dal 16/18% . E' ovvio che valori inferiori sono molto significativi per un miglioramento prestativo. Quindi il consiglio è quello di mettere in pratica tutte le strategie: alimentari, allenamento, filosofia di vita attiva per raggiungere un peso forma ideale cercando il più possibile di diminuire la percentuale (%) del grasso corporeo dell'organismo! Provare per credere, e vedrete che i miglioramenti sulle prestazioni e sulla salute ci saranno senza ombra di dubbio.

Buona corsa a tutti!

Antonacci Ignazio

www.runningzen.it