

NICOLAS AUBINEAU

La dieta del runner

CONSIGLI ALIMENTARI E RICETTE PER MIGLIORARE LE PERFORMANCE SPORTIVE

FOTOGRAFIE: CHARLY DESLANDES

REALIZZAZIONE E PRESENTAZIONE DELLE RICETTE: SIDONIE PAIN

ILLUSTRAZIONI: ÉMILIE RAMON

red!

Prefazione

“Che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia nel tuo cibo”.
(*Ippocrate*)

Alimentarsi è prima di tutto un'azione vitale che, se ben condotta, consente di prendersi cura della propria salute e, di conseguenza, migliorare le proprie prestazioni fisiche.

Come dietologo e nutrizionista sportivo, so che un'alimentazione adeguata consente di raggiungere più facilmente i propri obiettivi nella pratica sportiva.

Forte della lunga esperienza che ho sviluppato sui tre fronti della mia professione – lo sport, la rieducazione cardiaca e la rieducazione respiratoria – ho creato un sito internet dedicato all'alimentazione e alla dietetica per gli sportivi (www.nicolas-aubineau.com). Non ci sono dubbi: sono troppi i runner che sottovalutano l'importanza di una corretta alimentazione ai fini di una buona pratica della corsa. Correre, infatti, sia sulle piccole che sulle grandi distanze, comporta necessariamente un certo consumo energetico che va ad attingere principalmente alle risorse

accumulate con l'alimentazione quotidiana. È chiaro quindi che se mangiate male (fast food, pasti irregolari, piatti troppo raffinati...) o se non mangiate abbastanza, l'organismo non avrà energia sufficiente per far fronte alle richieste energetiche del vostro jogging quotidiano. E purtroppo non serve abbuffarsi di spaghetti tre ore prima dello sforzo per avere l'energia richiesta!

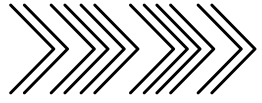
Dunque, i runner hanno bisogni energetici specifici, e un'alimentazione normale non basta a coprire la richiesta legata alla pratica del jogging. Se la dieta da sola non serve a vincere una gara, assicura tuttavia le condizioni performative migliori mettendo al riparo da un calo di prestazioni fisiche.

Troverete qui le basi indispensabili per una alimentazione corretta del corridore: quali sono le sue necessità, gli alimenti chiave, i cibi consigliati e quelli proibiti, cosa assumere prima, durante e dopo la corsa, il carrello della spesa ideale per il runner...

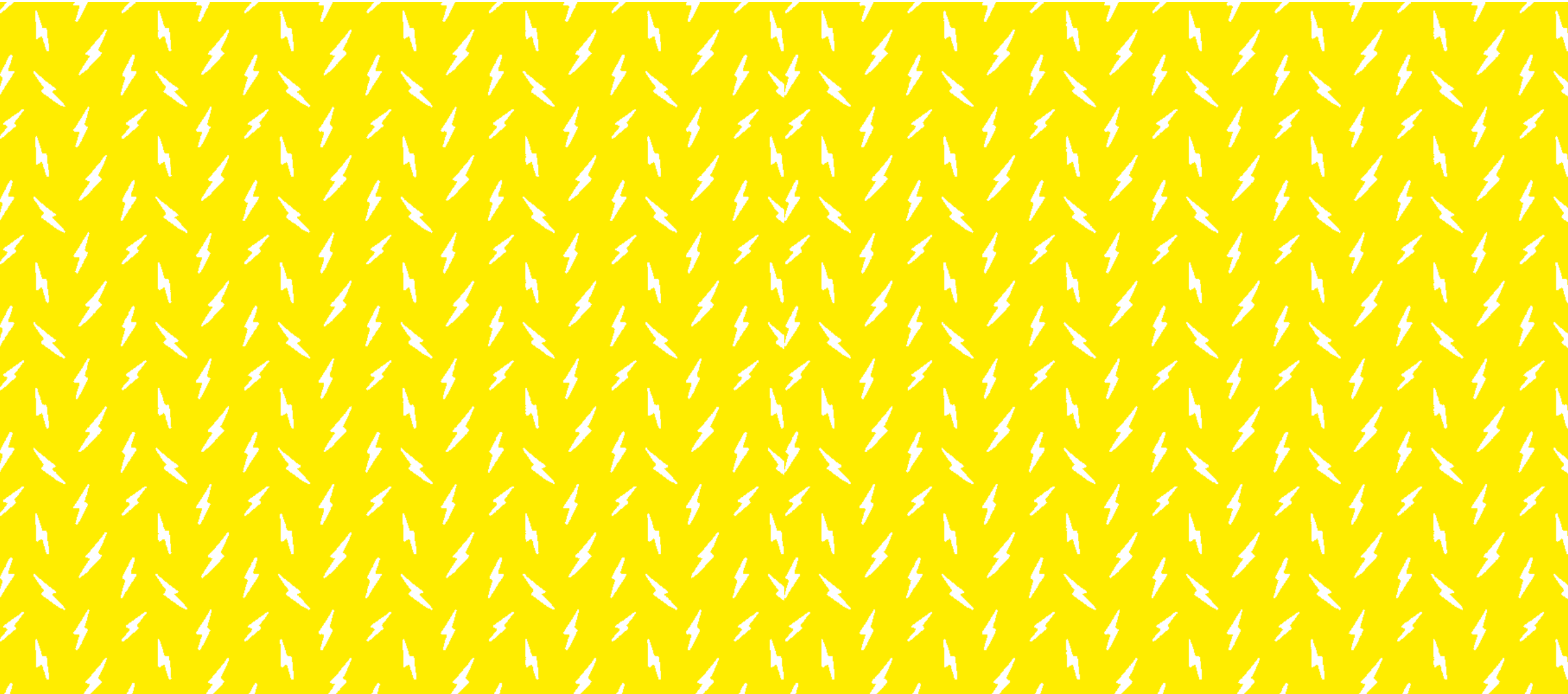
Pronti? Via! Correte a leggere queste pagine e buona lettura!

Nicolas Aubineau
www.nicolas-aubineau.com

PARTE 1



Programma



Il cibo del runner

IL FABBISOGNO QUANTITATIVO E QUALITATIVO DEL RUNNER

Disciplina assai dispendiosa in termini energetici, la corsa richiede una preparazione alimentare molto specifica.

Infatti, la qualità degli apporti alimentari **prima** dello sforzo ha un effetto positivo sull'andamento della corsa e sul recupero di energia; i contributi **durante**, invece, ottimizzano il rendimento e riducono il rischio di incidenti, mentre quelli **dopo** consentono un migliore recupero.

Sono importanti per tali contributi gli alimenti energetici (glucidi, lipidi e proteine) e i micronutrienti (vitamine, minerali, oligoelementi, aminoacidi, acidi grassi essenziali, probiotici...), così come gli estratti vegetali e le spezie.

All'origine di difficoltà a livello fisico e di prestazioni scarse sono di solito proprio gli errori alimentari:

- Mangiare troppo spesso in modo irrego-

lare e disorganizzato, in particolare pasti saltati (orari di lavoro da rispettare, allenamenti durante la pausa pranzo o al mattino presto...) e cattiva programmazione alimentare durante la giornata.

- Scarsa assunzione alimentare a fronte di un forte consumo energetico.
- Tendenza a limitare il consumo quotidiano di grassi.
- Scarso apporto di vitamine e minerali a fronte del fabbisogno dovuto alla corsa.
- Menu ripetitivi e monotoni, scarsa possibilità di scelta tra alimenti da consumare.
- Idratazione insufficiente prima, durante e dopo la corsa.

Venite dunque a scoprire **il cibo del runner** per un'alimentazione varia ed equilibrata capace di ottimizzare le vostre prestazioni.

La dieta alimentare per la corsa è tutto salvo una disciplina approssimativa! Per essere equilibrato sul piano fisico, fisiologico e psicologico, il runner deve darsi un'alimentazione insieme di buona qualità nutritiva (glucidi, lipidi, proteine, vitamine, minerali, oligoelementi, acidi grassi essenziali...) ma anche organolettica (consistenza, sapore, profumo, colore e aspetto degli alimenti).



Il cibo del runner

IN COSA CONSISTE LA DIETA DEL RUNNER?

Per soddisfare i bisogni nutrizionali che la corsa richiede, l'alimentazione del runner deve poggiare su due nozioni chiave: **equilibrio e varietà tra gli alimenti**. Fornendo quotidianamente fonti energetiche di diversa qualità, il runner ottimizza lo sforzo prima e durante la corsa, e poi nella fase di recupero.

Un sapiente equilibrio tra nutrirsi e alimentarsi

Ogni individuo è unico. Quindi ciascuno dovrà individuare la propria alimentazione ideale, perché un modello standard valido per tutti non esiste!

La dieta deve adattarsi alle caratteristiche del runner (età, sesso, morfologia...) e alle particolarità della sua attività fisica, come livello di pratica, frequenza delle corse durante la settimana, tipo e durata dell'attività (1500 metri, 10 chilometri, frazionata, maratona, trail...), grado d'intensità (competizione o amatoriale), e soprattutto deve allinearsi al suo ritmo di vita, ai suoi gusti e abitudini.

L'alimentazione ottimale dello sportivo dipende da molti fattori (età, sesso, corporatura, peso, attività...) ma, indipendentemente dal profilo del runner, è bene seguire la regola d'oro: **equilibrio e varietà**.

Mangiare correttamente: facile o difficile per il runner?

Se c'è una materia in cui circola ogni sorta di posizioni e convinzioni bizzarre, è proprio quella dell'alimentazione.

Alimentarsi correttamente è facile, perché in fondo è sufficiente mangiare in modo variato per assicurarsi una buona salute, ma allo stesso tempo è anche difficile, perché nel praticare la varietà è necessario rispettare determinate regole di base.

Varietà significa:

- Pensare ai menu, fare la spesa e cucinare.
- Diversificare i piatti e i pasti di ogni giorno.
- Variare i menu settimanali, settimana dopo settimana e secondo le stagioni.
- Variare in base al luogo dove si è, a casa propria o altrove.
- Privilegiare soprattutto gli alimenti NATURALI!

Se si deve effettivamente mangiare di tutto e in piccole quantità, il difficile consiste nel consumare le giuste dosi dei vari alimenti. In modo sufficiente a evitare da una parte "deficit" o addirittura carenze, e, dall'altra, a scongiurare iperalimentazione e aumento di peso.

Non è possibile dare indicazioni soltanto quantitative per le calorie e qualitative per gli alimenti. Si tratta di considerazioni prettamente individuali.

In effetti l'alimentazione è collegata a numerosi parametri più o meno variabili nel tempo: condizioni psicologiche, tipo di attività sportiva, situazione professionale o familiare...

Volendo migliorare le nostre abitudini alimentari, è necessario capire quali sono i fat-

tori che favoriscono gli squilibri della nostra alimentazione.

Ogni alimento considerato allo stato naturale (esclusi quindi i prodotti trasformati dall'industria agroalimentare) possiede le proprie virtù, ma, al di là delle qualità e quantità, è la loro frequenza nella nostra alimentazione che determina un consumo eccessivo (tipicamente, ciò riguarda salumi, carni rosse, burro, grassi saturi...) oppure carente (in genere, di verdura fresca, frutta, pesce, fibre, acidi grassi omega 3...).



L'alimentazione del runner prima della corsa

GLI OBIETTIVI PRIMA DELLA CORSA

Prima dello sforzo è essenziale favorire l'idratazione, conservare le riserve energetiche, in particolare quelle glicogene (riserve di glucosio), ed evitare l'ipoglicemia. Occorre inoltre mantenere in buone condizioni i tessuti muscolari, preparare un recupero ottimale ed evitare ogni problema digestivo.

L'ipoglicemia consiste in un abbassamento del livello di zuccheri nel sangue che impedisce di fornire l'energia necessaria alla corsa e determina, alla fine, l'interruzione dello sforzo. È un problema rilevante che può manifestarsi durante l'attesa che precede la prova, dovuto allo stress precompetitivo legato all'importanza della prestazione.

DA OTTIMIZZARE

I fattori che consentono un buon stoccaggio degli zuccheri sono:

- La condizione iniziale delle riserve di glucidi: un tessuto muscolare già esaurito assorbirà più zuccheri e darà luogo a una "ipercompensazione".
- Il livello di allenamento: più il runner è allenato, maggiore sarà la capacità di stoccaggio.

- L'alimentazione: una dieta ricca di carboidrati favorisce la resintesi del glicogeno, soprattutto durante le prime ore dopo la corsa (da 8 a 10 g/kg/giorno)

Occorre parallelamente aumentare l'idratazione: 1 g di glicogeni viene immagazzinato con 3 g circa di acqua. Perciò raccomando di adottare, nei due o tre giorni che precedono la corsa, una alimentazione ricca di acqua (2 litri/giorno al minimo) e di glucidi.

La dieta inoltre deve essere povera di lipidi (limitate i grassi animali ed evitate fritti e olio) e di fibre (limitate i cereali integrali e i loro derivati) per ridurre i tempi di transito gastrico. Frutta, verdura e legumi freschi vanno consumati per il loro apporto di potassio, calcio e magnesio, necessari alla corsa imminente grazie alle loro proprietà alcalinizzanti e idratanti.

Il pasto alla vigilia della corsa

Deve essere consumato ben prima di corcarsi, da 8 a 12 ore prima della corsa, per consentire al runner di incrementare in modo significativo le riserve glicogene e dunque di ottimizzare il proprio sforzo. Il pasto sarà ricco di glucidi (da 8 a 10 g/kg/giorno) e digeribile, evitando alimenti troppo fibrosi e dal sapore accentuato (cavoli, scorzonera...).

La quantità di glucidi da assumere sarà funzionale alla durata della prova. In altre parole, più la corsa sarà lunga, maggiore sarà la quantità di glucidi necessaria. Tuttavia,

quantità e qualità sono da personalizzare: ogni individuo è unico.

Pasto tipo per la vigilia della corsa

- Un primo di verdure o legumi cotti (minestrina o verdure cotte condite con olio extravergine di oliva, di germe di grano o di noci).
- Un piatto di carne magra (pollo, coniglio, vitello...) o un pesce poco grasso (merluzzo, coda di rospo, nasello...).
- Un contorno di cereali o di loro derivati non integrali (riso, pasta, semola, quinoa...), oppure di patate o patate dolci.
- Un frutto cotto oppure una composta o una purea di frutta cotta, con un bicchiere di latte magro, preferibilmente vegetale (soia, nocciole o mandorle...) o animale (pecora, capra...).

Notare che la cottura facilita la digestione degli alimenti (in particolare frutta e verdura). Il basso tenore di materia grassa degli alimenti proteici (pesce, carne) migliora lo "svuotamento gastrico", cioè l'evacuazione del contenuto dello stomaco verso l'intestino, dove avviene l'assorbimento delle sostanze nutrienti. La diminuzione della

UN'IDEA DI MENU PRIMA DELLO SFORZO

Passato di zucca

Filetto di pollo marinato al limone
Riso basmati alle Quattro spezie
Purea di carote

Yogurt di pecora
Marmellata di ciliegie nere

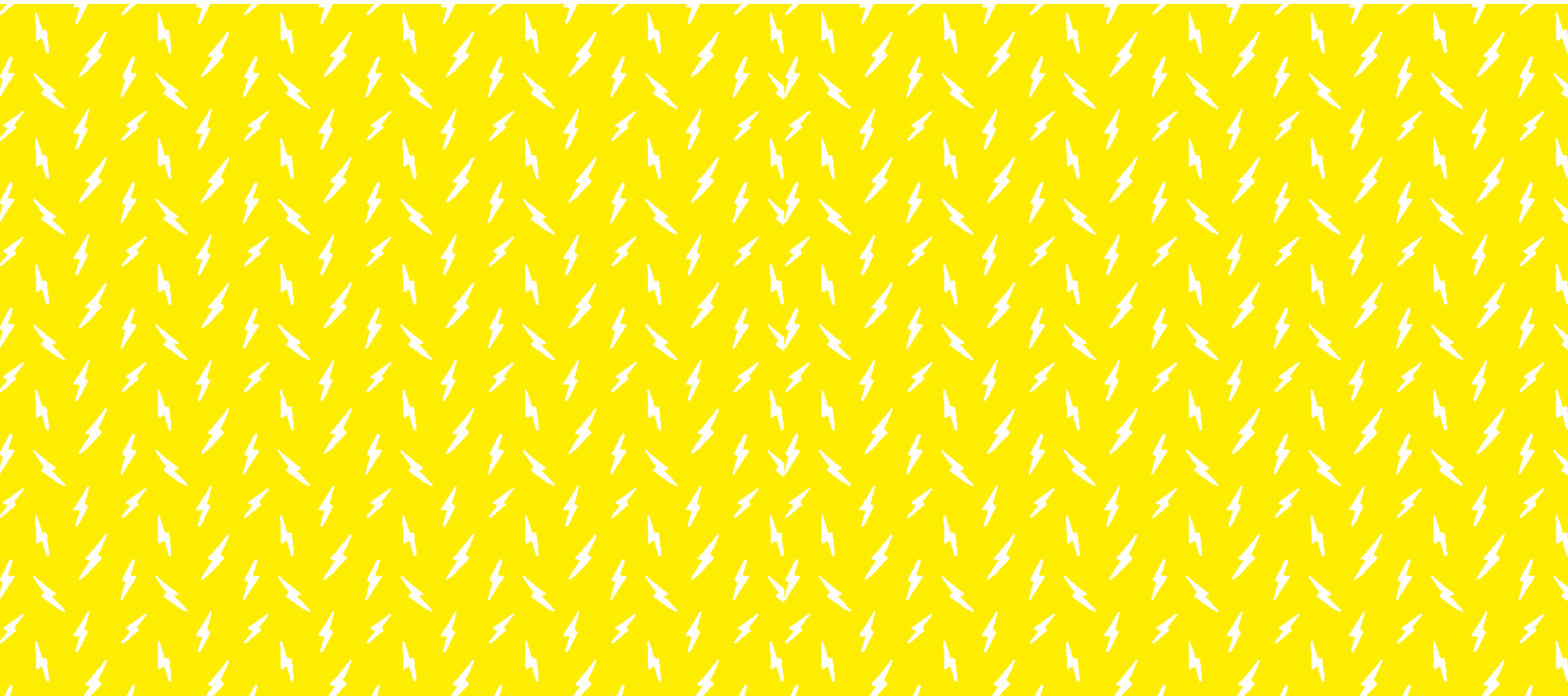
Mela cotta alla cannella

quantità di fibre (cereali e loro composti) riduce il sovraccarico digestivo.

L'ultimo pasto prima dello sforzo è molto importante. Si consuma di solito al mattino, dalle 8 alle 12 ore dopo il pasto serale precedente. È dunque cruciale assumere alimenti digeribili e bere abbondantemente per idratare bene l'organismo. Dovrebbe essere consumato 3 ore prima dell'inizio della competizione. Nella seconda parte di questo volume troverete qualche ricetta adatta. Dopo mangiato, l'idratazione dovrà continuare con un'assunzione di acqua in piccole quantità (da 150 a 200 ml per volta, cioè l'equivalente di un bicchiere) fino all'inizio della corsa.

PARTE 2 

Ricette



Torta dolce

La torta del runner, versione dolce, è apprezzata per il suo apporto nutrizionale completo e la sua digeribilità. Al mattino, è il complemento ideale della colazione prima della corsa.

Ingredienti per 4 persone

300 g di farina
1 bustina di lievito chimico
20 g di albicocche secche snocciolate
20 g di fichi secchi
20 g di prugne secche
60 g di uva passa
1 cucchiaio di mandorle in polvere
150 g di miele
400 ml di latte parzialmente scremato
1 cucchiaio d'olio di semi d'uva
Olio per lo stampo

Consigli

per la decorazione:
Scaglie di cioccolato fondente, miele, fichi, mandorle intere...

Preriscaldate il forno a 180 °C.

In una insalatiera, mescolate la farina con tutti gli altri ingredienti.

Oliate lo stampo e versatevi il preparato. Infornate e lasciate cuocere 50 minuti circa (inserite la punta di un coltello al centro della torta: a cottura ultimata deve uscire pulita). Lasciate raffreddare la torta prima di tagliarla.

Conservate la torta avvolta in un telo pulito o nella pellicola alimentare, o mettetela sotto vuoto per conservarla una o due settimane. Come ogni altra torta, è possibile surgelarla.

PER SAPERNE DI PIÙ Se siete intolleranti al glutine, usate farine a base di mais, quinoa, castagna... In caso di intolleranza al lattosio, ricorrete alle varietà di latte vegetale (soia, riso, avena...).

UN'IDEA Variate gli ingredienti aggiungendo farine di frutti proteico-oleosi (noce, nocciole, pistacchi...) che apportano acidi grassi essenziali e vitamina E, indicati per il buon funzionamento del cuore, e contengono minerali (magnesio, potassio...) eccellenti per una contrazione muscolare ottimale.





Muesli

Semplice da preparare, questo muesli è facilmente digeribile e soddisfa completamente il fabbisogno per la corsa da affrontare: energetico, glucidico, proteico e saziante. Il muesli si conferma un irrinunciabile alleato dello sportivo. Liberate l'immaginazione, le varianti sono tante!

Ingredienti per 4 persone

600 g di ricotta magra
160 g di fiocchi d'avena
120 di mandorle
80 g di uva passa
1 manciata di semi di sesamo
1 manciata di semi di zucca

Consigli

per la decorazione:

Scaglie di cioccolato,
lamelle di zenzero candito,
petali di grano saraceno,
amaranto soffiato

Tritate le mandorle.

In un'insalatiera, mescolare la ricotta con gli altri ingredienti. Il muesli è subito pronto da consumare.

PER SAPERNE DI PIÙ Per una versione ancora più digeribile sostituite la ricotta con yogurt. Sceglietelo di latte animale (capra, pecora, mucca...) o vegetale (soia, nocciola, riso...) se preferite un muesli più liquido.

UN'IDEA Per risparmiare tempo, preparate in anticipo gli ingredienti in vasi ermetici variando le miscele a piacere. Aggiungerete il latte animale o vegetale all'ultimo momento.

Rondelle di capra in crosta di mandorle

È un piatto tipico francese che si degusta sia in apertura che a fine pasto, come formaggio. È perfetto per i runner intolleranti alle proteine del latte vaccino ma anche al lattosio (nelle forme meno severe).

Ingredienti per 4 persone

Da 120 a 150 g
di formaggio fresco
di capra
1 buona manciata
di mandorle
Qualche foglia di insalate
miste
Da 4 a 8 fette di pane
integrale
Erbe di Provenza
4 cucchiaini di aceto
balsamico
80 g di miele liquido

Consigli

per la decorazione:
Erba cipollina, semi
di sesamo, pepe nero

Tagliate il formaggio di capra in rondelle di circa un centimetro di spessore.

Sfilettate o tritate le mandorle. Tostatele per 3 o 4 minuti al forno.

Mettete le rondelle di formaggio su ogni piatto. Spalmate con il miele e cospargetele di mandorle tostate. Servitele con qualche foglia di insalata e con una o due fette di pane integrale grigliate. Decorate con erbe di Provenza e un cucchiaino di aceto balsamico.

PER SAPERNE DI PIÙ Cambiando il tipo di formaggio di capra è facile variare il sapore del piatto e apportare minerali essenziali come il calcio, utile alla contrazione muscolare.

UN'IDEA Per i runner che non presentano intolleranze ai diversi tipi di latte, è possibile cambiare la ricetta usando formaggi di mucca o di pecora.



Filetti d'anatra all'arancia, rutabaga e olive

L'anatra è un tipo di pollame un po' più grasso dei suoi "compagni", tacchino o pollo, ma dotato di una valida composizione nutritiva. Fornisce "grassi buoni" che favoriscono una migliore funzionalità cardiaca del runner. Le olive svolgono un benefico ruolo per la regolazione degli zuccheri nel sangue (glicemia) e dunque sono importanti per la preparazione allo sforzo.

Ingredienti per 4 persone

400 g di filetti d'anatra
La scorza e il succo
di 2 o 3 arance
800 g di rape rutabaga
50 g di olive verdi
snocciolate
4 cucchiaini d'olio
extravergine di oliva
Sale, pepe macinato

Consigli per il condimento:

Anice stellato, cipolla,
santoreggia, fior di sale
(con moderazione)

Pelate e lavate le rape rutabaga e poi affettatele. Fate cuocere al vapore da 5 a 8 minuti. Fatele poi dorare in padella con due cucchiaini d'olio di oliva per circa 5 minuti.

In un'altra padella rosolate a fuoco vivo i filetti con il restante olio di oliva per 2 minuti per parte. Salate e pepate. Teneteli al caldo in un piatto. Sgrassate il sugo della padella con il succo di arancia e fate ridurre. Aggiungete le scorze di arancia e mescolate.

Tagliate a rondelle le olive e a fine cottura aggiungetele alla carne. Salate leggermente e pepate. Tenete al caldo.

Servite i filetti ben caldi cosparsi di salsa all'arancia e accompagnati dalle rape rutabaga alle olive.

PER SAPERNE DI PIÙ Ricca di acidi grassi omega 9 come l'olio di oliva, la carne d'anatra svolge un'valida azione preventiva delle malattie cardiovascolari.

UN'IDEA In fase di "asciugatura" o riduzione di peso, quando consumate carne d'anatra scartate la pelle per diminuire l'apporto calorico.



Risotto di mare allo zafferano

Il risotto, preparato nei modi più svariati, permette di combinare tra loro toni e sapori secondo i vostri gusti e le vostre esigenze. Fa la felicità del runner alla vigilia della corsa. La cipolla migliora la funzionalità cardiovascolare e prepara l'organismo allo sforzo sportivo.

Ingredienti per 4 persone

300 g di riso per risotti
600 g di frutti di mare surgelati misti (cozze, gamberetti, vongole, calamari...)
2 cipolle
2 scalogni
1 bustina di zafferano in polvere
500 ml di fumetto di pesce
1 bicchiere di vino bianco secco
4 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
Sale, pepe macinato

Consigli per il condimento:
Aglio, pistilli di zafferano, rosmarino, fior di sale (con moderazione)

Pelate e affettate le cipolle e lo scalogno. Fatele rinvenire in una cocotte con l'olio di oliva per 3 minuti a fuoco medio. Aggiungete il misto di frutti di mare e fate rinvenire per 5 minuti. Versate il tutto in una insalatiera.

Mescolate lo zafferano al fumetto di pesce.

Nella cocotte calda, fate tostare il riso mescolandolo per 3 minuti fino a quando i chicchi diventano traslucidi. Sfumate con il vino bianco e fate ridurre a fuoco lento. Aggiungete poi il fumetto di pesce allo zafferano, un mestolo alla volta (deve venire ben assorbito prima di aggiungere il successivo). Cuocete il riso per 25 minuti circa mescolando continuamente.

Aggiungete i frutti di mare con le cipolle e mescolate delicatamente. Salate e pepate a piacere. Servite appena pronto.

PER SAPERNE DI PIÙ Il riso è un alimento ricco di glucidi, perfettamente adatto agli intolleranti al glutine, così come la patata.

UN'IDEA Per sfumare il riso potete di volta in volta cambiare ingrediente liquido: vino, birra, aceto, brodo... L'alcol evapora con la cottura e rilascia i propri principi gustativi conferendo al risotto un sapore particolare.



Filetti di pollo al peperoncino con purea di broccoli e patate

Preferite sempre polli ruspanti. Di facile digestione, queste carni sono tra le più ricche di nutrienti elementari per i muscoli: le proteine. Preziosa fonte di potassio, contribuiscono efficacemente a determinare la buona funzionalità degli impulsi nervosi per la contrazione dei muscoli.

Ingredienti per 4 persone

800 g di filetti di pollo
400 g di broccoli
400 g di patate
4 cucchiaini d'olio
extravergine di oliva
Sale, pepe macinato

Per la marinata

1 peperoncino jalapeño
tagliato a lamelle
1 peperone verde tagliato
a lamelle
1 spicchio di aglio
schiacciato
4 cucchiaini d'olio
extravergine di oliva

Consigli

per il condimento:
Salvia, limone candito,
curry, fior di sale
(con moderazione)

Preparate la marinata mescolando tutti gli ingredienti in un piatto fondo.

Mette i filetti di pollo nella marinata e conservate da 3 a 4 ore in frigo.

Staccate e lavate le cime dei broccoli. Pelate e lavate le patate. Cuocete le verdure al vapore separatamente fino a quando diventano tenere. Schiacciatele insieme con una forchetta per ottenere una purea grossolana. Aggiungete l'olio di oliva, sale e pepe e mescolate. Tenete al caldo.

In una padella calda, rosolate 5 minuti per parte i filetti di pollo con le verdure della marinata. Servite subito con la purea.

PER SAPERNE DI PIÙ Il peperoncino jalapeño è una apprezzabile fonte di vitamina C, antiossidante utile contro varie infezioni, e anche per la protezione di tessuti ossei, cartilagini e digestione.

UN'IDEA Come per il pesce, preparate il brodo o il ristretto di pollo utilizzando la carcassa: non si butta via niente!