

# Zuccheri e crisi del km 30



■ **LUCA SPECIANI**  
FOTO: **PIERLUIGI BENINI**

Il consumo energetico della corsa, definito molti decenni fa dal fisiologo Margaria, è dato dal peso per il numero dei chilometri percorsi, moltiplicato per un coefficiente che riflette la maggiore o minore economicità del gesto. Approssimando un po' le cose si può dire che un atleta del peso di 70 kg che corra 10 km consumi 700 kcal. Il che significa che in una maratona il consumo totale dello stesso individuo sarà all'incirca di 2.950 kcal. Poiché le nostre dotazioni di glicogeno a scorte piene ammontano a circa 2.000 kcal, si evince che per completare una maratona occorre apportare quasi un terzo del fabbisogno complessivo con fonti diverse. Inoltre va ricordato che i grassi non possono essere utilizzati da soli, ma solo accompagnati da una certa quantità di zuccheri. Chi finirà gli zuccheri prematuramente (di solito intorno al km 30) si troverà in grave crisi metabolica. Il trucco dunque sta nell'utilizzare, fin dal primo metro di gara, un mix grassi-zuccheri adeguato alla distanza. In altre parole: il mio mix dovrà essere

costituito da due terzi di zuccheri e da un terzo di grassi. La quantità di grassi presente nel mix è determinata in modo preciso dal nostro livello di impegno (un indice efficace può essere il battito cardiaco). Dunque, se vogliamo un mix più ricco di grassi non avremo che da rallentare il ritmo. Se potessimo, in linea teorica, disporre di un mix più zuccherino, potremmo però correre a un ritmo più sostenuto, ad esempio confrontabile con quello tenuto sulla mezza maratona.

Che cosa suggerire dunque a quegli atleti che invariabilmente crollano e camminano dopo 30-35 km di fatica? Le possibilità sono due: una è quella molto ragionevole di impostare il ritmo in modo da consumare grassi per un terzo del mix, l'altra si basa invece sul tentativo di integrare con zuccheri in forma liquida e della massima assimilabilità.

Proviamo a seguire questa ipotesi e a verificare se un'assunzione regolare di una miscela corretta possa aiutare l'atleta dal punto di vista prestativo. I limiti all'assunzione sono prettamente fisiologici: non va commesso l'errore di considerare utiliz-

zabili tutte le calorie ingerite. Quelle provenienti da una barretta solida contenente zuccheri, grassi e proteine potremo utilizzarle solo al rientro in albergo.

Il nostro organismo sotto sforzo può assimilare zuccheri disciolti in acqua nella misura di 60-80 g/l, con un massimo di circa un litro per ora di gara. Se dunque prevedessimo di correre in 3:30' la maratona, e ci attrezzassimo per bere ogni ora 1 l di soluzione glucosata, i 3,5 l alla fine assimilati ci avranno apportato 250 g circa di zuccheri, per un totale di circa 1.000 kcal. Esattamente quelle che ci servirebbero per tagliare il traguardo al ritmo massimo possibile, con un impegno digestivo minimo.

Questo vuole essere solo uno spunto di riflessione: un atleta che corra la maratona in 3:00' potrebbe correrla, aiutato da un'assunzione modulata come quella descritta, in 2:52', cioè a un ritmo simile a quello che potrebbe tenere sulla mezza distanza.

Altri fattori possono influenzare il risultato finale, ma quello della disponibilità di zuccheri è determinante. Vogliamo lasciare questa via intentata? **G**