

I carboidrati hanno un ruolo primario come substrato energetico utilizzato durante le attività prolungate ed ad alta intensità;

Questo giustifica sempre l'interesse sempre avuto nel provare ad aumentare le riserve di glicogeno nell'organismo umano.

I muscoli contengono circa 1,7 grammi di glicogeno ogni 100 grammi, ma tale quota può aumentare fino a 4-5 grammi dopo un carico di carboidrati (1 grammo di glicogeno muscolare lega 2,7 grammi di acqua).

Nell'arbitraggio è ormai ritenuta necessaria una vera e propria pianificazione della dieta. In questa attività la finalità da perseguire, con la dieta, sono quelle di favorire il massimo incremento della concentrazione di glicogeno (polisaccaride di riserva) sia a livello muscolare che epatico, che si traduce in aumentata resistenza fisica e mentale.

Il carico di carboidrati deve essere prevalentemente costituito da zuccheri complessi (amidi) e da alimenti quali: pasta, pane integrale, cereali come farro, quinoa, orzo e legumi (ceci, lenticchie, fagiolini etc) limitando la quota di zuccheri semplici come ad esempio i dolci.

Con questa pianificazione dietetica è possibile incrementare le scorte di glicogeno fino ad oltre il 50% influenzando positivamente le capacità di performance sulla lunga durata e la resistenza alla fatica.

3 Giorni prima della gara sarebbe consigliato assumere 8-10 gr /kg pc di carboidrati.

COLAZIONE PRE GARA :

6- 8 biscotti ai cereali (avena, farro) spremuta d'arancia e caffè.

Oppure :

yogurt e cereali integrali, 1 banana e un caffè.

PASTO PRE GARA :

Un pasto pre-gara ricco di carboidrati facilmente digeribili in quote da 3 a 5 g/kg p.c., a basso indice glicemico oltre ad aumentare le quote di glucosio messe a disposizione, garantisce anche una risposta insulinica lenta e graduale e quindi si evitando i rischi di brusche variazioni della glicemia, come l'ipoglicemia

FATTORI CHE INFLUENZANO L'INDICE GLICEMICO :

- 1 Contemporanea assunzione di grassi e di proteine.
- 2 Interazione amido-proteine nei cereali.
- 3 Amido resistenza (processi di retrogradazione, etc).
- 4 Dimensioni e forma dei granuli di amido nell'alimento.
- 5 Grado di idratazione (metodi di cottura, parboiling, etc).
- 6 Rapporto amilosio/amilopectina.
- 7 Fibra (soprattutto quella con caratteristiche di viscosità).

Esempio di pasto consigliato prima della gara :

Pasta con il pomodoro , 8 mandorle, insalata mista con carote.