

L'IMPORTANZA DEI CARBOIDRATI NELLO SPORT: DAL CROSSFIT AL PADEL

Pubblicato il 22 Maggio 2023 di redazione



Categoria: [SALUTE](#)



Il Dott. Tacconi di Gensan: *"moderare l'assunzione in prossimità dell'attività fisica"*

Il ruolo e l'importanza dei **carboidrati** per chi pratica sport è ormai cosa nota. Ma ci sono alcuni importanti fattori da tenere in considerazione, soprattutto sulle quantità e le tempistiche di assunzione a ridosso dello sforzo fisico. A fare chiarezza sul tema, ci ha pensato **Edoardo Tacconi** – *Dottore in Scienze Motorie, biologo nutrizionista e Chinesiologo di base, oltre che consulente e divulgatore per **Gensan*** –.

Partendo da una considerazione non scontata: *"i carboidrati sono fondamentali per qualsiasi attività fisica, è importante però tenere presente il timing di assunzione, ricordandoci che più ci avviciniamo all'inizio dell'allenamento, più la forma deve essere facilmente digeribile, come nel caso di frutta o frullati"* afferma Tacconi.

Ecco perché è consigliato abituarsi a pasti cadenzati, in grado di conciliare le necessità del nostro corpo in considerazione dello sforzo fisico che si andrà a fare. *"Un pasto con carboidrati da amidi almeno 2-3 ore prima dell'attività fisica garantirà una buona quantità di glicogeno nei muscoli per l'inizio dell'attività"* – chiarisce il Dottor Tacconi -. Quando si parla di abitudini, bisogna tenere a mente che a quelle alimentari va abbinata anche una routine di attività agonistica ben definita: *"un'adeguata abitudine settimanale, senza particolari finalità agonistiche, dovrebbe prevedere almeno 2-3 allenamenti con dei carichi e 2-3 allenamenti di capacità aerobica. Questo è il giusto equilibrio"* – sottolinea l'esperto –.

Di supporto per gli sportivi ci sono sempre gli integratori, che però non vanno assolutamente considerati sostitutivi dei pasti. Nel caso di eventi multipli come il CrossFit o di sport misti come tennis, padel, sport di combattimento e di squadra, il **Carbogel** rappresenta la soluzione ideale, ancor di più per chi fa sport di endurance come ciclismo, nuoto o triathlon. *"È una fonte perfetta di carboidrati, soprattutto per quegli sport che richiedono una performance intensa e di durata"* – fa presente Tacconi -. *"L'utilizzo ideale è tra il riscaldamento e l'evento stesso, oppure durante lo sforzo se si ha bisogno di maggiore energia. È importante tenere presente che non sostituisce fonti di carboidrati analoghe come frutta e amidi in generale, che però non possono essere consumati durante gli sforzi intensi per ovvie ragioni di digestione"*.

Il Carbogel è un gel energetico energizzante composto da più carboidrati (Isomaltulosio, Maltodestrine, Glucosio, Fruttosio) che sfruttano percorsi diversi per promuovere la produzione di energia quando l'intensità dello sforzo è alta. Inoltre, contiene guaranà e caffeina, come quella presente in un espresso, ma che impiega molto meno tempo per esplicare i suoi effetti sulla

concentrazione e prontezza.

Sul tema degli integratori alimentari e sul loro utilizzo, il Dottor Tacconi si sofferma sull'approccio del nostro paese e sulla necessità di controllare sempre le etichette, rivolgendosi ad aziende qualificate nella produzione e commercializzazione: *“Senza dubbio la legislazione in Italia è più ferrea in materia di pubblicità ingannevole, cosa che spesso è comune nelle etichette di alcuni prodotti esteri. Da noi si ammette ancora che alcuni prodotti siano occultati dai cosiddetti “proprietary blend, che non permettono all'utente di capire in quali dosi certi principi attivi siano presenti nel prodotto e ciò è inammissibile. È importante familiarizzare con aziende che abbiano una expertise certificata”.*

