

## ***ALIMENTAZIONE 1 – La Colazione del corridore***

In questa nuova categoria del *blog* non verranno mai presentate ricette, diete o regimi alimentari miracolosi per noi corridori, ma proverò comunque ad esporre qualche conoscenza in materia derivante dai miei studi di *personal trainer* in tale campo, senza estremismi di alcun genere e sempre con molto equilibrio.

Iniziamo dunque a parlare di prima **Colazione**, affermando subito che la regola aurea in materia dovrebbe essere quella di abituarsi a farla, magari modificandola soltanto leggermente, senza però mai sconvolgere le proprie abitudini e i propri gusti personali.

Le opinioni dei nutrizionisti circa la *colazione* sono spesso divergenti fra loro, ma sembra che siano giunti a concludere che il primo pasto della nostra giornata, facendo riferimento al *fabbisogno calorico giornaliero*, dovrebbe corrispondere a circa il 15-20% del totale, a sua volta adeguatamente suddiviso fra *carboidrati*, *grassi* e *proteine*.

Possiamo pertanto schematizzare l'apporto nutrizionale della colazione in tal senso:

- 60 % Carboidrati (che possono essere *semplici* o *complessi*);
- 30 % Grassi;
- 10 % Proteine.

Per quel che riguarda i **Carboidrati Semplici** (zucchero, miele, marmellata, sciroppo d'acero o sciroppo d'agave, etc.) è utile sapere che, a livello energetico, sono prontamente utilizzabili dall'organismo già a partire *dalla prima ora dopo la colazione*. I **Carboidrati Complessi** (pane, dolci, fette biscottate, biscotti) forniscono invece l'energia che verrà usata *dopo 2-3 ore dal nostro primo pasto*, mentre i **Grassi** (burro, olio, grassi derivanti dalla frutta secca come noci, mandorle, anacardi, etc.) iniziano ad essere utilizzati *fra la terza e la quinta ora dopo la colazione*. Una piccola menzione a parte meritano le **Proteine**, che tendono a rilasciare gradualmente energia sin da subito.

Ma quali alimenti scegliere o preferire durante la colazione?

Cerchiamo di privilegiare sempre carboidrati a **basso indice glicemico**, come *pane integrale*, *frutta fresca* o *gallette integrali*. Personalmente eviterei qualsiasi tipo di *brioche*s e gli ormai diffusissimi *muffins*, optando invece per una ben più sana e tradizionale fetta di pane e marmellata (sempre integrale), magari accompagnata da uno yogurt (fonte proteica) in cui andremo a sbriciolare della frutta secca. Sempre più corridori, inoltre, integrano nella colazione alcune fette di bresaola e/o prosciutto (che utilizzerei, però, con moderazione e soltanto a giorni alterni).

Importantissima è l'**idratazione** appena svegli, con uno o due bicchieri d'acqua tiepida, eventualmente aromatizzata con qualche goccia di succo di limone. In seguito potrete assumere thè, caffè o latte a seconda di ciò che più vi aggrada.

Ognuno deve rispettare i propri gusti e, nel mio caso (ad esempio) la mia colazione consiste in circa mezzo litro di thè verde al gelsomino, dolcificato con un abbondante cucchiaino di

miele (*preferite sempre quelli italiani e non le miscele provenienti da altri paesi UE od extraeuropei*) in cui sciolgo tre cucchiaini di *polline d'api* (la più portentosa riserva di proteine e aminoacidi che si possa trovare in natura), dopo aver fatto macerare in infusione due scorzette di limone tagliate a striscioline e all'incirca 30 grammi di zenzero spezzettato (che mangio entrambe quando finisco di bere il mio thè). Raramente sento il bisogno di mangiare qualcos'altro, ma questo vale nel mio caso e secondo la mia abitudine.

Sentitevi quindi liberi di sperimentare, cercando però di seguire i consigli generali sopra riportati.