

## ***ALIMENTAZIONE 3 – La cena del corridore***

Uno degli errori più frequenti commessi dalla maggior parte della popolazione (in cui, purtroppo, incorriamo spesso anche noi corridori) è quello di mangiare troppo durante il pasto serale. Solitamente arriviamo alla **Cena** stanchi, stressati dopo una giornata di intenso lavoro e, molto probabilmente, anche dopo una sessione pomeridiana di allenamento intensivo. Di conseguenza, tendiamo ad assumere troppe calorie in concomitanza della cena, cercando di compensare la stanchezza accumulata stimolando i centri del piacere del nostro cervello. Peccato che l'assunzione massiccia di nutrienti in questo particolare momento della giornata conduca sempre all'inevitabile *accumulo di grasso corporeo...*

Prima di fornire qualche consiglio su come dovrebbe essere strutturata una cena salutare, bisognerebbe tenere conto dei seguenti aspetti:

1. Durante la notte non consumiamo molte energie, in quanto i livelli del nostro ***Metabolismo Corporeo*** calano sensibilmente rispetto al resto della nostra giornata;
2. Precedendo di pochissime ore il momento del ***Sonno***, una cena troppo abbondante e disequilibrata potrebbe facilmente causare ***Insonnia***, principale responsabile della successiva ***Stanchezza Mattutina***, che diventa persino cronica in taluni soggetti;
3. Assumere molte calorie durante il pasto serale causa ***Ritenzione Idrica*** (con conseguente ***Aumento di Peso***), ***Acidità di stomaco*** e presenza di ***Muco al Risveglio***.

Come evitare, pertanto, tali effetti, cercando comunque di nutrirci in maniera adeguata alle esigenze di noi corridori? Vediamo dunque insieme qualche punto fondamentale:

1. **Cenare almeno 2-3 ore prima di andare a dormire**, in quanto la durata del *processo di digestione* è proprio questa. Così facendo, rispetteremo i nostri naturali ritmi biologici;
2. **Assumere prima della portata principale una porzione di verdure, preferibilmente cotte** (chi ha una buona digestione può, a ogni modo, assumere anche insalata fresca e cruda). Ciò ha lo scopo di rifornire l'organismo di ***Fibre*** e di aumentare subito il senso di ***sazietà***;
3. La **portata principale** dovrebbe essere costituita in gran parte da ***Proteine*** a basso contenuto di grassi (frittata di uova, pesce, carni bianche, legumi), eventualmente accompagnate da *olio extravergine d'oliva, frutta secca e yogurt*;

4. Se proprio non riuscite a fare a meno di assumere un po' di **Carboidrati**, allora potete optare (come accompagnamento alla portata principale) per una o due fette di *pane integrale* o una manciata di *riso integrale* condito leggermente.

Cosa, invece, bisogna **assolutamente evitare** *durante la cena*?

1. Piatti abbondanti a base di **Carboidrati**, in quanto responsabili di *apportare troppa energia* prima di andare a dormire;
2. **Zuccheri** e **Frutta dolce**, che stimolano l'*accumulo di grasso corporeo*;
3. **Grassi saturi** come *burro* e *margarina*, perché responsabili di *sovraccaricare il fegato e la cistifellea*;
4. **Bevande stimolanti ed energetiche** come *caffè*, *tè*, *coca-cola* ed altre, in quanto sarebbero di *ostacolo al sonno*;
5. **Eccesso di sale**, principale responsabile della *ritenzione idrica* e del conseguente *ingrassamento*.