

## ***DIMAGRIMENTO 1 – I Substrati Energetici***

È giunto il momento di affrontare un argomento piuttosto spinoso per tutti i corridori: il **Dimagrimento**! I chili di troppo incidono sulle nostre prestazioni? Naturalmente sì! E quanto incidono? Si può efficacemente dimagrire correndo? E quanto possiamo dimagrire? Bruciamo grassi o carboidrati?

Le domande si affollano pressanti, ma dobbiamo provare a dare una risposta sensata e ragionata ai nostri dubbi, affrontando l'argomento dall'inizio e, naturalmente, in più articoli, ovviamente collegati fra loro.

Iniziamo subito a vedere che cosa sono i **Substrati Energetici** e quanto (ma, soprattutto, quando) il nostro organismo attinga ad essi durante l'attività fisica, nel momento in cui diventa prioritario soddisfare una richiesta di energia.

Come già molti di voi sapranno i *Substrati Energetici* sono costituiti dai **Carboidrati**, dai **Grassi** e dalle **Proteine**. L'utilizzo di questi vari substrati da parte dell'organismo dipende in larga parte dall'*intensità*, dalla *durata* e dalle *caratteristiche nutrizionali individuali* del soggetto che si allena.

1. **Carboidrati** → rappresentano il substrato energetico primario, che viene utilizzato dall'organismo durante ogni *esercizio ad alta intensità*. Quando il consumo di ossigeno si avvicina al limite massimo (*VO2Max*), il nostro corpo tende ad utilizzare quasi esclusivamente i carboidrati sotto forma di *glucosio plasmatico*, *glicogeno muscolare* e *glicogeno epatico*;
2. **Grassi** → attraverso l'*ossidazione* dei grassi possiamo soddisfare per lungo tempo una limitata richiesta di energia. Da ciò si evince che i grassi vengono prevalentemente utilizzati in *condizioni di riposo* o durante un'*attività fisica prolungata di intensità moderata* (come, per esempio, durante una *maratona*). Solitamente il corpo inizia dapprima a consumare il *glicogeno muscolare* (attingendo, perciò, agli zuccheri presenti nei muscoli, derivanti dall'assunzione di *carboidrati*) e solo in un secondo tempo, al protrarsi dell'attività fisica, inizia ad utilizzare i grassi come substrato energetico principale;
3. **Proteine** → scarsamente utilizzate dall'organismo durante l'attività quotidiana, entrano invece in gioco al *prolungarsi indefinito dell'attività fisica*, quando le scorte di glicogeno diminuiscono e i grassi sono al lumicino (condizioni che possono verificarsi durante le *ultramaratone* o nelle gare di *ultratrail* o *trail* particolarmente dure). È sempre meglio evitare di arrivare a questo punto, in quanto il consumo di proteine a scopo energetico determina sempre fenomeni di *catabolismo muscolare*, ossia di vero e proprio consumo dei muscoli utilizzati durante l'attività.