

Trail running: Alimentazione e integratori energetici

L'attività fisica nel trail running, soprattutto su lunghe distanze o con tanti metri di dislivello, richiede tanta energia e apporto di liquidi. Ciò che viene assunto immediatamente o diverse ore prima o dopo lo sforzo fisico svolge un ruolo decisivo in termini di prestazioni e di recupero.



Dopo una corsa, si consiglia di ricaricare le batterie con alimenti ricchi di carboidrati e proteine.

La seguente tabella mostra il momento ideale per l'alimentazione.

Alimenti

Prima	Durante	Dopo
Carboidrati facilmente digeribili	carboidrati facilmente digeribili in forma solida o liquida	Carboidrati e proteine
Ad es. barretta energetica, barretta ai cereali, banana, biberli, panino Ad es. barretta energetica,	Ad es. barretta energetica, barretta ai cereali, banana, biberli, panino, ev. gel	Ad es. pasta al pomodoro, cotoletta o pollo al curry con risos

Prima	Durante	Dopo
barretta ai cereali, banana, biberli, panino, ev. gel		

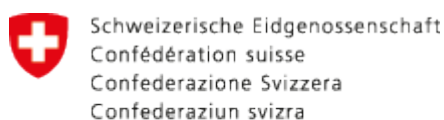
Bevande

Prima	Durante	Dopo
Durante tutta la giornata bere regolarmente e a sufficienza per poter iniziare l'allenamento con il giusto bilancio idrico	Piccole quantità, ma regolarmente	Grandi quantità
Acqua, tè	<1ora = acqua, succhi di frutta diluiti o tisane >1h= tisane zuccherate o bevande sportive elettrolitiche	Bevande proteiche come ad es. frullati proteici, acqua, tisane

Ulteriori informazioni

- [Cosa bolle in pentola?](#) | mobilesport.ch (pdf)
- [Il momento giusto](#) | mobilesport.ch
- [Apporto di liquidi: Per spegnere la sete](#) | mobilesport.ch
- [Poster dello sport di prestazione](#) | SUFSM (pdf)

Fonte: Debora Fust, capo progetto media didattici presso Swiss Athletics; Patrick Bertschi, responsabile Sport per gli adulti esa presso Swiss Athletics, esperto esa



Ufficio federale dello sport UFSPO