**PICCOLI CONSIGLI PER UN CORRETTO APPROCCIO NUTRIZIONALE ALLA GARA DI ENDURANCE**

**Carico di Carboidrati:**

aumenta l’apporto di carboidrati fino a 8 – 10 g/kg di peso corporeo al giorno. Per aumentare la quota di carboidrati organizza frequenti snack a base di cracker, fette biscottate con marmellata o miele, barrette di carboidrati, succhi di frutta, cereali soffiati. Non rinunciare al consumo di pasta o riso ai pasti principali.

Il pasto pre gara (3-4 h prima) deve essere ricco di carboidrati, a basso contenuto di grassi, fibre e proteine. La quantità può variare dai 2-4 g/kg (circa 140 – 280g per un atleta di 70kg).

**Parti ben idratato:**

cura l’idratazione ogni giorno. Impara a controllare il tuo peso prima e dopo gli allenamenti, per ogni kg di peso perso dovresti reintrodurre 1,5 litri di liquidi. Non eliminare il sale (meglio se iodato) dal condimento degli alimenti.

3-4 h prima della gara assumi circa 5-7 ml/kg di liquidi. Controlla il colore dell’urina, se è scusa o non produci urine significa che i fluidi che stai assumendo non sono sufficienti.

**Mantieniti ben idratato e nutrito:**

Assumi liquidi (soluzioni di acqua, elettroliti e carboidrati) ogni 10 -15 min a piccoli sorsi di 150 ml circa. Gli sport drink sono ottime soluzioni per allenamenti o gare di durata superiore ai 60 min soprattutto se svolti in ambiente caldo umido.

Assumi 30 – 60 g di carboidrati/h, puoi scegliere a piacere e secondo la tua tolleranza tra gel, marmellata, barretta sportiva, sport drink.

**Rialimentati appena finisci: l’importanza del timing…**

La reidratazione e la rialimentazione deve iniziare subito, entro i primi 30 minuti. Buona soluzione può essere un primo pasto liquido ricco di carboidrati e proteine in rapporto di 3-4:1 (es. 40 g carboidrati e 10 g proteine). Latte scremato e cioccolato, recovery meal con una soluzione di proteine whey, acqua/latte scremato e miele/frutti di bosco o cioccolato sono tutte ottime soluzioni.

Controlla il peso e l’urina per reidratarti correttamente (vedi “mantieniti ben idratato”)