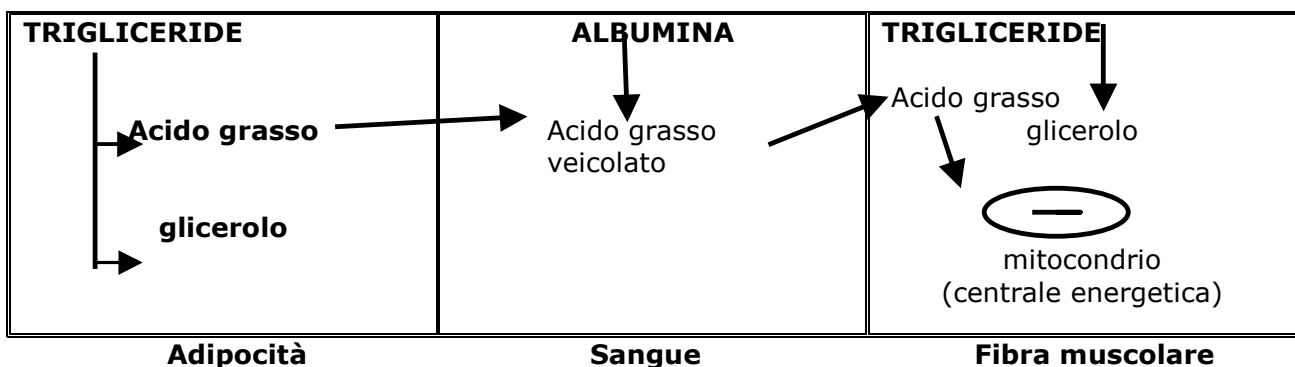


Corsa e Consumo energetico

Molte volte ho sentito parlare e discutere di come (a che velocità e per quanto tempo) si deve correre per consumare più grassi possibili durante gli allenamenti, o di come poter evitare di consumare subito zuccheri (glicogeno) e rischiare di andare "in crisi metabolica" durante allenamenti o gare. Vediamo in dettaglio alcune indicazioni che potrebbero esserci utili per gestire al meglio i nostri allenamenti e le nostre gare godendoci maggiormente la nostra piacevole CORSA. Il consumo energetico dipende da una variabilità di fattori. Ho potuto constatare che durante una Maratona consumo all'incirca 2600 kcal. Se lo **stile di corsa** (vedi newsletter "Come migliorare la tecnica di corsa") non è economico, quindi efficace, la spesa energetica può aumentare in maniera esponenziale. Quindi evitare al massimo possibile il movimento delle braccia, della testa, evitare le tensioni muscolari eccessive, collo, spalle, braccia, volto ect. Inoltre, un'altra aspetto, da valutare (visto la formula menzionata) che la composizione corporea ha un peso rilevante sul consumo energetico. Sappiamo benissimo che la composizione del nostro corpo è costituita da muscoli, organi, articolazioni... Il peso corporeo di un soggetto è dato dalla sommatoria del peso (percentuale) massa grassa (tessuto adiposo), dal peso (percentuale) massa magra. Un soggetto con maggior massa magra (muscoli) consumerà molto di più di chi ha molto più tessuto adiposo, il quanto i muscoli consumano di più del grasso. Ecco perché il più delle volte chi è obeso ha difficoltà a dimagrire in quanto il metabolismo è rallentato. Quindi un ulteriore parametro che condiziona il consumo energetico è il **peso corporeo**. In linea generale più pesiamo e più alto è il consumo energetico. Quindi l'obiettivo dell'allenamento è quello di consumare più grasso possibile (massa grassa), senza intaccare molto la parte muscolare (massa magra).

Come ho accennato in altri articoli, non è solo alle basse intensità che si migliora la Potenza Lipidica (maggior consumo di grassi nell'unità di tempo), ma è opportuno correre a ritmo medio e costante. La **durata** e anche **l'intensità** per migliorare il consumo di grassi, dipendono dal grado di allenamento del soggetto. Per gli atleti allenati, una seduta di corsa lenta può durare anche più di 2 ore, mentre i podisti meno evoluti dovrebbero correre almeno di 40', poi man mano si aumenterà la durata a 50', poi a 60' e così via. Vediamo fisiologicamente cosa accade quando si inizia un allenamento, quindi nella fase di riscaldamento. *"Per essere utilizzati i trigliceridi devono uscire dagli adipociti, e solo un "Riscaldamento" con Corsa Lenta iniziale permette e favorisce la "lipolisi" (ossia scissione delle molecole di trigliceridi), e da questo momento in poi gli "acidi grassi" vengono veicolati nel sangue, e trasportate nelle fibre muscolari per essere bruciati e fornire energia che serve ai muscoli per effettuare attività fisica o prepararsi ad affrontare una corsa di lunga durata, come può essere la Maratona"* (Fonte: "L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello" - Enrico Arcelli - Renato Canova - ED. Correre)



Adesso capite l'importanza fisiologica del "Riscaldamento" prima della gara, o di iniziare la Maratona a un ritmo più lento. E' ovvio che l'intensità del riscaldamento deve essere bassa per attivare questo processo di produzione di energia mediante l'utilizzo dei Grassi. Con un "Allenamento adeguato e costante" possiamo ottenere dei cambiamenti strutturali delle fibre muscolari, possedendo nel loro interno più trigliceridi, e quindi possono fornire più energia mediante l'utilizzo dei Grassi, risparmiando come combustibile i Carboidrati, che potrebbero essere utili in presenza di uno sforzo più intenso e duraturo. L'aumento degli acidi grassi

presenti nelle fibre muscolari provenienti dagli adipociti, e dalla quantità di trigliceridi presenti nelle fibre è detta **Potenza aerobica lipidica**, cioè *capacità di consumare più grassi per ogni minuto*, ed essa può essere migliorata con **l'allenamento Aerobico prolungato**. (Fonte : *"L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello"* – Enrico Arcelli – Renato Canova – ED. Correre). Comunque nonostante queste precisazioni, è da tener presente in ogni caso, che nella fase iniziale dell'allenamento, anche se si corre piano, l'organismo attinge le energie dal metabolismo dei carboidrati in quanto richiedono, per essere "bruciati", la metà dell'ossigeno che serve invece ai grassi. La metabolizzazione dei grassi è più lenta e dispendiosa per l'organismo, anche se fornisce più energie, in quanto 1gr di Grassi fornisce 9kcal, 1gr di Zuccheri 4kcal.

Inoltre, è da tener presente sia **l'aumento dell'andatura** (velocità) di corsa e sia di conseguenza il **tipo di carburante** utilizzato dal punto di vista energetico. In linea generale dobbiamo tener presente che man mano che la velocità di corsa aumenta il consumo energetico avviene a carico degli zuccheri (glicogeno), mentre quando la velocità è più lenta la percentuale maggiore di consumo energetico è a carico dei grassi. Ecco perché man mano che aumenta la distanza di gara (Maratona o Ultramaratona) il consumo dei grassi (Potenza Lipidica) diventa sempre più significativo e fondamentale per terminare la gara in maniera adeguato.

La domanda frequente è: Se si vuol dimagrire ?

I grassi, rispetto ai carboidrati, come abbiamo visto forniscono più energia, quindi è il substrato energetico più efficace, ecco l'importanza di allenare il nostro organismo all'utilizzo dei Grassi con allenamenti Aerobici adeguati. Ecco perché se il vostro obiettivo è quello di "dimagrire", e bruciare grassi in eccesso, gli **Esercizi Aerobici** vanno benissimo. Si deve correre a ritmo medio e per lunghi periodi di tempo.

Note: Alcune definizioni sono estrapolate dal libro "L'allenamento per il maratoneta di alto e medio livello" – Enrico Arcelli e Renato Canova – Ed. Correre

Buona Corsa

Prof. Antonacci Ignazio

www.runningzen.it

ignazioantonacci@runningzen.it