

ESTRATTO INTRODUTTIVO

LA TUA ALIMENTAZIONE STA AIUTANDO DAVVERO LA TUA CORSA?

Un primo percorso per capire se energia, recupero e abitudini alimentari stanno sostenendo la tua preparazione.

Tratto dall'opera Alimentazione del Podista

Dott. Maurizio Petrini
Biologo Nutrizionista

Perché questo estratto

Questo estratto nasce per accompagnare il test di autovalutazione dedicato ai runner. Non è una dieta, non è un protocollo e non sostituisce una valutazione nutrizionale individuale. È una prima lettura pensata per aiutarti a osservare con maggiore lucidità il rapporto tra alimentazione, allenamento, recupero e prestazione.

Molti podisti dedicano grande attenzione ai chilometri, ai ritmi e alle tabelle, ma sottovalutano ciò che accade nelle ore successive alla corsa. Eppure è proprio lì che il corpo prova a trasformare lo stimolo ricevuto in adattamento. Se mancano energia, recupero e coerenza alimentare, anche un buon programma di allenamento può produrre risultati inferiori alle aspettative.

Idea centrale

Il miglioramento non nasce soltanto da quanto ti alleni, ma da quanto il tuo corpo riesce ad adattarsi a ciò che gli chiedi.

Allenamento e adattamento non sono la stessa cosa

La corsa porta spesso a ragionare in modo lineare. Se correre fa migliorare, allora correre di più dovrebbe far migliorare ancora di più. Questa idea è comprensibile, ma incompleta. L'allenamento produce uno stimolo; il miglioramento nasce dalla risposta che il corpo riesce a costruire a quello stimolo.



Allenamento, recupero e nutrizione devono lavorare nella stessa direzione.

Quando un runner conclude una seduta impegnativa, non è immediatamente più forte di prima. Ha consumato energia, prodotto fatica e creato una perturbazione dell'equilibrio interno. Il miglioramento avverrà solo se l'organismo avrà tempo e risorse per recuperare, ripristinare le scorte energetiche e adattarsi.

Tre segnali da non ignorare

1. La stanchezza che diventa normale

Sentirsi stanchi dopo una seduta impegnativa è fisiologico. Sentirsi sempre stanchi, invece, non dovrebbe essere considerato automaticamente normale. Quando il recupero si allunga e la brillantezza cala, il corpo sta comunicando qualcosa.

2. La fame serale difficile da gestire

Molti runner non mangiano necessariamente poco nell'intera giornata, ma mangiano in modo poco coerente con gli orari dell'allenamento. Il risultato può essere una fame serale intensa, spesso interpretata come mancanza di disciplina.

3. I problemi gastrointestinali in gara

Nausea, gonfiore, crampi e urgenza intestinale non sono sempre casuali. Possono dipendere da timing dei pasti, fibre, grassi, intensità, ansia pre-gara o prodotti non testati.

Carboidrati, energia e recupero

I carboidrati sono uno degli argomenti più discussi nella nutrizione del runner. Per alcuni rappresentano il carburante indispensabile. Per altri sono un ostacolo al dimagrimento. In realtà non sono né buoni né cattivi in senso assoluto: sono uno strumento metabolico, e il loro valore dipende dal contesto.

Una seduta facile non ha le stesse richieste di un allenamento di qualità. Una settimana di scarico non richiede la stessa strategia di una settimana di carico. Una 10 chilometri non impone le stesse esigenze di una maratona. È per questo che la nutrizione del runner dovrebbe dialogare con il programma di allenamento.

La domanda non è: “i carboidrati fanno bene o male?”. La domanda corretta è: “in questo momento, per questo allenamento e per questo obiettivo, di quali risorse ha bisogno il mio corpo?”.

Mini test pratico

Il test completo sul sito contiene 12 domande. Qui trovi una versione ridotta per iniziare a ragionare sulle tue abitudini. Segna mentalmente ogni risposta affermativa: più risposte “sì” emergono, più è probabile che ci siano aspetti da ottimizzare.

| DOMANDA | SÌ | NO |
|---------------------------------------------------------------|----|----|
| Arrivi spesso scarico agli allenamenti importanti? | | |
| Recuperi lentamente dopo le sedute più intense? | | |
| Nelle gare lunghe perdi energia nella seconda parte? | | |
| Improvvisi colazione, gel o integratori il giorno della gara? | | |
| Riduci molto i carboidrati anche nei giorni impegnativi? | | |
| Hai spesso fame intensa la sera dopo gli allenamenti? | | |

Come leggere il risultato

Il punteggio non è una diagnosi. È un punto di partenza per capire quali segnali meritano attenzione: energia negli allenamenti, recupero, fame, gestione dei carboidrati e strategie pre-gara.

Cosa significa il tuo punteggio

0-3 punti

Base buona: alcune abitudini sembrano già coerenti, ma puoi rendere più precise le strategie.

4-7 punti

Aspetti da ottimizzare: energia, recupero o routine pre-gara potrebbero sostenerti meglio.

8-12 punti

Possibile limite nutrizionale: la tua alimentazione potrebbe influenzare qualità degli allenamenti e prestazione.

Il valore del test non sta nel numero in sé, ma nelle domande che ti costringe a porti. Arrivi spesso scarico? Recuperi lentamente? Improvvisi la colazione prima della gara? Riduci molto i carboidrati anche quando il carico aumenta? Sono segnali che meritano attenzione.

Cosa troverai nell'opera completa

L'ebook completo Alimentazione del Podista approfondisce in modo discorsivo il rapporto tra nutrizione, corsa e adattamento. Non propone una dieta universale, ma accompagna il lettore in un percorso di comprensione basato su fisiologia, letteratura scientifica ed esperienza sul campo.

Vengono affrontati temi come disponibilità energetica, carboidrati, recupero, fame, disturbi gastrointestinali, strategie pre-gara, gestione della maratona e sostenibilità del percorso nutrizionale nel tempo. Sono presenti anche casi reali legati a 10 chilometri, mezza maratona e maratona.

Perché leggerlo

Per smettere di cercare soluzioni improvvisate e iniziare a costruire strategie più coerenti con la distanza, il carico di allenamento e la tua realtà quotidiana.

Prima di cambiare dieta, cambia prospettiva

Molti runner cercano una nuova dieta quando il vero problema è la mancanza di coerenza tra alimentazione e allenamento. Cambiare prospettiva significa smettere di pensare al cibo soltanto come calorie da controllare e iniziare a considerarlo come una delle condizioni che permettono al corpo di adattarsi.

Questo non significa mangiare di più senza criterio, né trasformare ogni pasto in un calcolo complicato. Significa imparare a osservare la giornata in funzione del lavoro richiesto: quando serve energia, quando serve recupero, quando serve semplicità e quando serve testare una strategia prima della gara.

Non basta allenarsi. Bisogna permettere al corpo di trasformare l'allenamento in miglioramento.

Continua il percorso

Questo estratto è solo il primo passo. L'opera completa nasce per aiutare runner e podisti a comprendere meglio come alimentazione, recupero e strategie di gara possano sostenere realmente la prestazione.

L'ebook completo sarà disponibile su Amazon Kindle.

Torna sulla pagina del test nei prossimi giorni per il link ufficiale.

Nota professionale

Le informazioni contenute in questo estratto hanno finalità educative e divulgative. Non sostituiscono una valutazione nutrizionale individuale, una diagnosi medica o un percorso personalizzato.

Dott. Maurizio Petrini

Biologo Nutrizionista

petrininutrizione.it