

3 DOMANDE A...

FRANCESCO CHIAPPERO

(EQUIPE ENERVIT)



«Partite leggeri Evitate l'errore di una colazione troppo ricca»

Francesco Chiappero è dottore in Scienze motorie e membro dell'Equipe Enervit. A lui abbiamo chiesto come gestire la Sportful Dolomiti Race dal punto di vista alimentare

● Partiamo dalla vigilia: cosa bisogna mangiare?

«Non stravolgere le proprie abitudini. Basta aggiungere una porzione in più di carboidrati complessi: pasta o riso. Magari anche una piccola porzione di frutta secca».

● E prima del via?

«Bisogna evitare l'errore di avere paura del grande dispendio energetico e di conseguenza mangiare troppo. Va bene una colazione molto leggera con prevalenza di carboidrati: 3-4 fette biscottate con un velo di marmellata e formaggio magro. Un'ora prima del via, un Presport (energetico a base di carboidrati, ndr) e un altro a 30 minuti. Ideale anche bere 250 ml di acqua».

● In corsa come comportarsi?

«La perdita di sudore è di circa mezzo litro all'ora e questi liquidi devono essere reintegrati. Nelle borracce 40-50 grammi di carboidrati ogni mezzo litro d'acqua. Ogni 2 ore una capsula di Salt Caps (sali, ndr). Finite le borracce con le malto, servono Sport Gel (energetico a base di carboidrati, ndr) da prendere uno ogni ora e 3-4 barrette Competition (sempre a base di carboidrati, ndr)».