



2 eventi e 65 mila litri di sport drink distribuiti

Maratona di Roma e Stramilano: i consigli del Gatorade Sports Science Institute

Studio del percorso, alimentazione ad hoc, mantenimento della temperatura corporea e controllo degli stati di affaticamento – ecco le linee guida

65 mila litri di Gatorade saranno messi a disposizione dei maratoneti romani e milanesi. Fornitore ufficiale delle più prestigiose maratone al mondo, Gatorade non ha voluto mancare a due dei più importanti appuntamenti sportivi italiani: la Maratona di Roma, che si terrà il 28 marzo, e la Stramilano il 4 aprile.

Il Gatorade Sports Science Institute (GSSI)*, forte dell'esperienza acquisita in anni di studi e ricerche, ha messo a punto una serie di consigli utili per chi si accinge a partecipare a questi impegnativi eventi.

- **Studiare il percorso**

Prima del giorno della competizione, perlustrare il percorso per essere preparati sui cambi di pendenza e conoscere il fondo gara. Esaminare dettagliatamente la mappa, prestando attenzione al posizionamento dei punti di ristoro.

- **Alimentarsi correttamente**

Un pasto di 50/75 gr. di carboidrati, consumato almeno 1 ora prima della partenza, fornisce il giusto apporto di energia per affrontare la gara. Gli alimenti ideali sono pane, barre energetiche, banane, pasta, cibo e cereali. Anche gli sport drink possono contribuire a fornire l'energia necessaria per portare a termine la competizione.

- **Idratarsi prima della corsa**

È importante essere sufficientemente idratati prima dello sforzo. Tuttavia, non bisogna esagerare: 600 ml di acqua o di una bevanda sportiva, consumati 2 ore prima dell'inizio della corsa, sono quanto necessario.

- **Non trascurare i punti di ristoro**

I punti di ristoro sono un momento essenziale della competizione. Un loro utilizzo sapiente consentirà di combattere la disidratazione. Ma per farlo è necessario conoscere il proprio tasso di sudorazione. Imparare a pesarsi prima e dopo una lunga corsa, è il modo migliore per capire di quanta acqua necessita l'organismo.

- **Sapersi fermare**

Nel caso si avvertano giramenti di testa, affaticamento inusuale, stato di confusione, nausea, vomito o crampi muscolari, è necessario fermarsi e consultare immediatamente un medico.

- **Rinfrescare l'organismo, non la testa**

Ricordarsi sempre che bagnarsi la testa dà una sensazione di freschezza solo temporanea: non reintegra i liquidi persi e non abbassa la temperatura del corpo. È il sudore che svolge il compito di mantenere fresco l'organismo e perché questo processo sia efficace è necessario mantenere il giusto livello di idratazione.

- **Rigenerarsi dopo la corsa**

Alla fine della gara, per un veloce recupero, è importante reidratarsi ed ingerire carboidrati. Cibi e bevande contenenti sodio contribuiscono ad una rapida e completa reidratazione. Dividendo il proprio peso corporeo per due, si ottiene il numero dei grammi di carboidrati da consumarsi entro la prima ora dopo la fine della maratona.

***Il Gatorade Sports Science Institute (GSSI)** è stato creato dalla Gatorade Company nel 1988 per favorire lo scambio di informazioni ed espandere la conoscenza nel campo dell'alimentazione sportiva e in altri ambiti dell'educazione e dell'attività fisica in generale. I prodotti e i servizi offerti dall'Istituto sono informazioni non commerciali, destinate a fungere da strumenti didattico-educativi per studenti e praticanti in scienze dello sport.

Il GSSI è diventato un organismo internazionale in tempi recenti. Oggi, in tutto il mondo, conta circa 60.000 affiliati distribuiti in oltre 80 Paesi.

Per svolgere le proprie attività il GSSI si avvale della consulenza del Board of Advisors in Science and Education (BASE) e dello Sport Medicine Review Board. Ne fanno parte esperti noti nel settore della medicina sportiva e della preparazione atletica, insegnanti, medici, tecnici e allenatori, dietisti. Attualmente ci sono diversi BASE che operano separatamente nelle seguenti aree geografiche: Stati Uniti e Canada, Australia e Nuova Zelanda, Asia, America Latina.

www.gssiweb.com

Sarah Pirruccio - Ufficio Stampa Gatorade - Encanto comunicazione
tel: 02 29523460 - fax: 02 29524983 – e mail: sarah.pirruccio@encanto.biz