



## LA MARATONA "TRA TESTA E CUORE"

di

**Serena Chiavaroli** - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Introdotta nella prima edizione delle Olimpiadi moderne di Atene nel 1896, la Maratona nasce come rievocazione storica di una leggendaria impresa compiuta da un soldato che, per portare agli Ateniesi la notizia della vittoria di Maratona sull'esercito Persiano, corse per circa 40 km per poi morire all'arrivo stremato dalla fatica.

Nel corso degli anni, tra miti e leggende, molti atleti si sono avvicinati a questa disciplina pronti a misurare la propria resistenza correndo e sfidando la fatica su 42.195 m di distanza.

La Maratona è **una specialità principalmente aerobica** e richiede all'organismo la produzione di energia attraverso l'utilizzo prevalente di due substrati: **glicogeno** (zuccheri immagazzinati nell'organismo) e **grassi**. Per questo non basta prepararsi sul campo ma anche a tavola scegliendo gli alimenti corretti da distribuire prima, durante e dopo l'allenamento o la gara. La **dose di carboidrati assunta dev'essere tanto maggiore quanto più intensa e lunga sarà la seduta** mentre **l'introito proteico è necessario per garantire la protezione della struttura muscolare** impegnata nell'azione di corsa. Uno degli aspetti più importanti da curare è quello legato all'**integrazione idrosalina** necessaria per **tamponare la perdita di liquidi** e garantire una **buona termoregolazione**, ottimizzando la prestazione soprattutto in vista di allenamenti o gare da svolgere in condizioni climatiche molto calde.

Per molte persone la Maratona è un traguardo difficile da raggiungere, per questo è fondamentale **curare nel dettaglio la programmazione degli allenamenti che precedono l'appuntamento agonistico**. Nei mesi di preparazione è necessario considerare alcuni aspetti essenziali come la **progressione relativa al carico di allenamento**, che deve essere graduale e commisurata alle proprie capacità di partenza, **è importante effettuare distanze di corsa sempre crescenti separate da un adeguato periodo di recupero** al fine di consentire un adattamento globale dell'organismo allo stimolo specifico imposto dalla durata della prestazione di gara. Il carico di allenamento a cui è sottoposto un maratoneta richiede **particolare attenzione alle fasi di recupero post allenamento**, infatti dopo sedute particolarmente intense e lunghe **l'organismo ha bisogno di ripristinare rapidamente le riserve di glicogeno muscolare ed epatico** attraverso l'assunzione di carboidrati, senza trascurare **le proteine, elementi essenziali necessari per favorire la ricostruzione muscolare accelerando così il processo di miglioramento**.