



DIECI BUONI CONSIGLI PER UNA MARATONA SICURA

Busnago Soccorso ONLUS, in collaborazione con la Cattedra di Anestesia e Rianimazione dell'Università Vita-Salute IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano, ha stilato un decalogo rivolto ai runners per meglio affrontare la 15^a SuisseGas Milano Marathon.

- 1) Bevi responsabilmente!** Evita di bere molto (0,5-1lt. d'acqua) appena prima di iniziare la maratona, bevi almeno 2lt. d'acqua al giorno nella settimana che precede la performance; con questo ottimizzerai gradualmente la tua idratazione e migliorerai il lavoro del rene, che verrà messo alla prova durante la corsa. È importantissimo bere 1-2 bicchieri d'acqua ogni 30 minuti durante la gara: in questo modo eviterai la disidratazione e correrai meglio. *Non ignorare la sete!*
- 2) Integratori...** La sudorazione durante la corsa può provocare importanti perdite di liquidi e sali minerali (sodio, potassio, cloro). È consigliabile assumere 250-500ml. di integratori di sali minerali 2 o 3 ore prima dell'inizio della gara, affinché l'organismo abbia a disposizione un adeguato patrimonio di sali minerali prima di iniziare a correre. *Non abusare degli integratori!*
- 3) Gestisci la temperatura!** Presta molta attenzione alla temperatura corporea! Per una temperatura ambientale superiore ai 20°C esegui regolari spugnature. Per temperature inferiori ai 15°C o per condizioni ambientali avverse (vento, pioggia) proteggiti portando con te un abbigliamento idoneo. L'assunzione di liquidi aiuta a mantenere l'omeostasi termica. *Ricorda che con pioggia e freddo il tuo corpo si raffredda molto facilmente nonostante il moto!*
- 4) Non dimenticare di fare "rifornimento"!** Durante il mese precedente la competizione l'alimentazione deve essere aggiustata a 7-10g. di carboidrati per Kg. di peso corporeo e 1,5-1,7g. di proteine per Kg. di peso corporeo al giorno. Questo garantirà l'adeguata riserva di glicogeno e di aminoacidi "pronti all'uso" da spendere durante la gara. Al mattino della competizione, fai una colazione leggera a base di carboidrati (prodotti da forno, biscotti, cereali) almeno 2 ore prima l'inizio della gara. Se sei diabetico, contatta il tuo Medico prima di correre, e concorda con lui un piano dietetico adeguato appena prima e dopo la maratona. *Non dimenticare di alimentarti con regolarità durante il percorso, usufruendo dei Punti di Ristoro.*
- 5) Riduci al minimo la probabilità di insorgenza di disturbi gastrointestinali...** Circa il 15-20% dei corridori presentano problemi gastrointestinali durante le competizioni. Anche eventi gastrointestinali minori sono associati a riduzione della performance. L'assunzione di bibite zuccherate, o bevande a base di miscele di carboidrati, immediatamente prima e durante la competizione, stimola lo svuotamento gastrico e l'ossidazione dei carboidrati stessi.



- 6) Utilizza farmaci solo se necessario!** L'uso del doping attraverso farmaci non autorizzati fa perdere il significato sportivo della manifestazione, oltre che comportare gravi rischi per la salute. L'uso non necessario di antiinfiammatori (come Aspirina, Ibuprofene, Ketoprofene, Naprossene Sodico, Nimesulide) può causare gravi effetti collaterali. Se il dolore osteomuscolare dopo la corsa è particolarmente intenso è consigliabile assumere, se non si è allergici, 500mg. di paracetamolo invece di altri tipi di farmaci. Se assumi qualsiasi tipo di terapia, rivolgiti al tuo Medico di Famiglia prima di iniziare la competizione.
- 7) Evita l'alcool e caffeina nei giorni immediatamente prima alla manifestazione!** L'alcool, attraverso l'induzione della vasodilatazione periferica, è responsabile di una perdita di liquidi che può influire negativamente sul corretto bilancio idrico in preparazione alla gara e, inoltre, sottrae l'apporto di sangue ai muscoli. La caffeina sortisce effetti negativi attraverso un aumento della pressione arteriosa e del metabolismo basale del soggetto, causando un incremento della domanda energetica. Sebbene la caffeina non migliori la performance, l'assunzione di basse dosi di caffeina può essere utile, almeno dal punto "dell'abitudine della tazzina di caffè": 1-3mg. di caffeina per Kg. di peso corporeo sono considerate utili da questo punto di vista (mezza tazzina).
- 8) Occhio al recupero!** La fase di recupero dallo sforzo fisico inizia entro un ora dalla fine della gara. È utile assumere zuccheri semplici o a ridotto grado di complessità immediatamente al termine della competizione in modo da ripristinare le scorte di glicogeno dell'organismo. Non dimenticare di reidratarti per ripristinare il corretto patrimonio idrosalino dell'organismo con acqua e integratori, senza bere troppo velocemente o in quantità eccessive. Consumare al più presto un pasto completo fa parte di una buona pratica di "recupero dalla maratona". È buona norma, per un rapido ed efficace recupero, nei giorni successivi la competizione, mantenere un adeguato carico di carboidrati (1,2-1,5g. per Kg. di peso corporeo al giorno) ed evitare pasti lipidici ed iperproteici che potrebbero indurre disturbi gastrointestinali importanti.
- 9) Rispetta il limite!** Non andare oltre i tuoi limiti! Se sei esausto, dolorante o non ti senti in forma non continuare a correre! Ignorare la spossatezza, il dolore ed il malessere può essere molto rischioso. Se nei giorni prima della maratona hai avuto sintomi influenzali, specialmente gastroenterici, non partecipare!
- 10) Non ignorare i segnali di allarme!** Lungo tutto il percorso è presente un servizio medico pronto ad intervenire in caso di necessità. Tutto il personale di Milano Marathon può attivare il sistema di soccorso, rivolgiti a loro in caso di necessità o presso i Posti Medici e le ambulanze disposte sul percorso. Se non riesci ad individuare un punto di soccorso vicino a te, chiama o fai chiamare il Numero Unico per l'Emergenza 112 (gratuito da tutti i telefoni).