

QUALI CARBOIDRATI SCEGLIERE?

Scegliere i **carboidrati** giusti e la loro forma corretta è fondamentale per ottimizzare le prestazioni fisiche. I **carboidrati** sono **essenziali** come combustibile **per produrre energia** durante l'attività fisica e vengono immagazzinati sotto forma di glicogeno nel fegato e nei muscoli.

Durante l'esercizio, l'utilizzo del glicogeno muscolare inizia rapidamente e aumenta in modo esponenziale con l'intensità, mentre il glicogeno epatico mantiene costante il livello di glucosio nel sangue. Tuttavia, con l'aumentare della durata dell'allenamento, le riserve di glicogeno tendono a esaurirsi, portando a fatica, danni muscolari e compromissione delle prestazioni, soprattutto negli sport di durata superiore ai 90/120 minuti come il ciclismo o la corsa.

Quando è meglio assumere i carboidrati?

L'assunzione di **carboidrati** durante l'esercizio **offre diversi benefici** per mantenere l'energia e le prestazioni, risparmiando glicogeno, fornendo una fonte esterna di energia muscolare e prevenendo l'ipoglicemia. Durante l'attività fisica, i carboidrati possono essere integrati sotto forma di **gel, barrette o polvere**.

Quali tipologie di carboidrati esistono?

Le **barrette energetiche** hanno tempi di assimilazione più lunghi rispetto ai carboidrati in gel o in polvere; quindi, sono consigliate per attività di almeno due/tre ore. In caso contrario, il beneficio delle barrette energetiche si farà sentire solo dopo che l'attività sarà terminata. Inoltre, essendo carboidrati in forma solida, possono fornire una sensazione di sazietà per attenuare la fame dopo alcune ore dall'inizio dell'esercizio.

Le barrette energetiche possono contenere solo carboidrati o anche carboidrati con l'aggiunta di grassi. Quest'ultime sono più adatte per attività molto lunghe e a intensità moderata. Sono utili, in questo caso, la **Fruit Bar** o la **Jam Bar**.

I **carboidrati in polvere** richiedono l'aggiunta di acqua per essere preparati e sono adatti per sport come il ciclismo o l'ultratrail, in cui è possibile portare e utilizzare comodamente una borraccia (**Carbo Plus** o **Malto Dex**). Alcune forme di carboidrati in polvere includono anche sali minerali per ottimizzare l'idratazione e reintegrare sodio, magnesio e potassio come il **Mineral Plus**.

I carboidrati in gel sono molto pratici da usare grazie alla loro comodità (**Carbo Sprint Ultrarace** o **Carbo Sprint Gel**). Possono contenere diversi tipi di zuccheri: alcuni hanno miscele di carboidrati per fornire una copertura prolungata durante l'attività, mentre altri contengono zuccheri ad assorbimento rapido per fornire energia immediata, utile per prepararsi al meglio per gli ultimi momenti dell'attività. Alcuni gel possono anche contenere caffeina o aminoacidi essenziali, adatti per i momenti più impegnativi dell'allenamento o della gara come il **Carbo Sprint Extreme** o il **Carbo Sprint BCAA**.

È utile variare la forma e il tipo di carboidrati durante l'esercizio per soddisfare le esigenze specifiche del momento. Tuttavia, è importante evitare di consumare troppe quantità di zuccheri in un breve lasso di tempo per evitare disagi gastrointestinali.

Link sito: <https://www.proaction.it/>

Facebook: [proaction.it](https://www.facebook.com/proaction.it)

IG: [proaction.official](https://www.instagram.com/proaction.official)