GUIDA PRATICA · CARB-LOADING

Il carico di carboidrati pre-gara

Come costruire le riserve di glicogeno nei giorni prima di maratona, mezza maratona e trail: cosa mangiare, quanto e quando.

Eleonora Fornara
NUTRIZIONISTA SPORTIVA
eleonorafornara@gmail.com · 334 91 58 985 · P.IVA 17430171003
@eleonorafornara.nutrizionista

01 LE BASI

Cos'è il carb-loading e perché funziona

Il carico di carboidrati è una strategia alimentare che aumenta temporaneamente le riserve di glicogeno muscolare ed epatico nei giorni precedenti una gara di lunga durata.

Il glicogeno è la principale riserva di carboidrati dell'organismo, immagazzinata nei muscoli e nel fegato. È una riserva **limitata**: in una gara che dura oltre i 90 minuti, senza un adeguato carico iniziale e un rifornimento durante la corsa, tende a esaurirsi prima del traguardo, con un calo netto della performance — quello che i runner chiamano "il muro".

Aumentare l'apporto di carboidrati nei 1–3 giorni precedenti, riducendo in parallelo il volume di allenamento, permette ai muscoli di immagazzinare più glicogeno del solito: nella pratica, riserve più piene all'inizio significano più chilometri prima che l'energia inizi a scarseggiare.

1,5–2 h

SOGLIA INDICATIVA

Il carico di carboidrati ha senso per sforzi che superano circa 90 minuti di durata: maratona, mezza maratona per i tempi più lunghi, e trail.

Riserve piene

L'OBIETTIVO DEL PROTOCOLLO

Non si tratta di "mangiare di più" in generale, ma di spostare la ripartizione dei macronutrienti a favore dei carboidrati per un periodo breve e mirato.

Non è solo l'ultima cena

Il carico di carboidrati è un protocollo di 1–3 giorni, non un singolo pasto pre-gara: la classica "pastasciutta della vigilia" da sola non è sufficiente a riempire le riserve di glicogeno in modo ottimale.

02 COME IMPOSTARLO

Il protocollo pratico

L'apporto di carboidrati va aumentato gradualmente nei giorni che precedono la gara, riducendo in parallelo il carico di allenamento (tapering).

QUANDO	CHO / KG PESO	COSA CAMBIA RISPETTO AL SOLITO
3 giorni prima	6–8 g/kg	Aumento moderato della quota di carboidrati ad ogni pasto, mantenendo comunque un piatto equilibrato.
2 giorni prima	7–9 g/kg	I carboidrati diventano la componente dominante del piatto; riduzione della fibra e dei grassi per alleggerire la digestione.
Giorno prima	8–10 g/kg	Massima quota di carico. Pasti frequenti e non troppo abbondanti, con alimenti semplici e già noti, per evitare gonfiore e pesantezza.

Un riferimento di partenza
Per un peso corporeo di 60 kg, 8 g/kg corrispondono a circa 480 g di carboidrati al giorno: una quota che nella pratica richiede pasti e spuntini distribuiti nell'arco della giornata, non concentrati in un unico pasto serale.

In parallelo, il tapering: nei giorni di carico il volume di allenamento va ridotto sensibilmente. Muscoli meno affaticati e meno glicogeno consumato quotidianamente rendono più efficace l'accumulo delle riserve.

Quantità individuale
I valori g/kg riportati dalla letteratura sono un intervallo, non un target fisso: il quantitativo più adatto dipende da massa magra, tolleranza digestiva e tipo di gara, e va idealmente calibrato in un percorso personalizzato.

03 A TAVOLA

Cosa mangiare nei giorni di carico

L'obiettivo è privilegiare fonti di carboidrati semplici da digerire, limitando fibra, grassi e alimenti nuovi o poco testati.

Colazione

- Pane bianco o fette biscottate con marmellata o miele
- Cereali raffinati o fiocchi d'avena con frutta matura
- Succo di frutta o spremuta

Pranzo e cena

- Pasta o riso bianco, porzioni generose
- Pane bianco come contorno
- Proteine magre in quantità moderata
- Verdure cotte, in piccola quantità

Spuntini

- Gallette di riso o mais
- Frutta matura e ben tollerata (banana)
- Barrette a base di carboidrati
- Yogurt magro con miele

DA LIMITARE IN QUESTI GIORNI

- Legumi e cereali integrali (fibra elevata)
- Verdure crude in grandi quantità
- Frutta con buccia o ricca di fruttosio concentrato

- Fritture e condimenti grassi
- Alcol
- Alimenti mai provati prima in questo contesto

La riduzione temporanea della fibra non è una scelta salutistica generale, ma una strategia mirata per questi 1–3 giorni: alleggerisce il transito intestinale e riduce il rischio di gonfiore e disagio il giorno della gara.

04 L'ULTIMO MIGLIO

La mattina della gara & errori comuni

Colazione pre-gara
Da consumare almeno 3 ore prima della partenza: carboidrati a basso indice glicemico, con una piccola quota di grassi buoni e proteine — sempre con alimenti già familiari e testati in allenamento, mai nuovi.

ERRORI PIÙ FREQUENTI

- **Iniziare troppo tardi.** Un solo pasto abbondante la sera prima non riproduce l'effetto di un carico distribuito su 2–3 giorni.
- **Provare cibi nuovi.** Il giorno del carico non è il momento di sperimentare alimenti o marche mai testate in allenamento.
- **Esagerare con la fibra.** Legumi, integrali e verdure crude in eccesso aumentano il rischio di gonfiore e problemi intestinali in gara.
- **Dimenticare l'acqua.** Ogni grammo di glicogeno immagazzinato si lega a circa 3 g di acqua: un'idratazione regolare accompagna il carico, senza eccessi nelle ore immediatamente precedenti la partenza.
- **Continuare ad allenarsi a pieno ritmo.** Senza tapering, il glicogeno accumulato viene consumato prima ancora di arrivare al via.

Per il trail
Su gare lunghe e in ambiente montano il carico va abbinato a una strategia di rifornimento durante la corsa (gel, barrette, cibo solido) e a un'attenta gestione dell'idratazione: il carico pre-gara ritarda l'esaurimento delle riserve, ma non sostituisce il fabbisogno orario in corsa.

IL PROSSIMO PASSO

Vuoi un carico calibrato sulla tua gara?

Il quantitativo ottimale di carboidrati dipende dal tuo peso, dalla tua tolleranza digestiva e dal tipo di gara. In un percorso di consulenza individuale costruiamo insieme il piano di carico e la strategia di rifornimento su misura, dai giorni precedenti fino al traguardo.

- **Percorso** — valutazione, piano personalizzato, follow-up
- **Formula** — in studio (Barcellona / Roma) oppure online
- **Focus** — nutrizione sportiva, maratona, mezza maratona e trail

Eleonora Fornara — Nutrizionista · P.IVA 17430171003
eleonorafornara@gmail.com · 334 91 58 985 ·
@eleonorafornara.nutrizionista