



Flacone monodose 100 ml

€ 3,50 **Per la massima prestazione sportiva**

Nelle prestazioni di lunga durata, maggiore è la percentuale di zuccheri utilizzata rispetto ai grassi, maggiore è la velocità che si riesce a mantenere.

La massima quantità di zuccheri utilizzabile dall'organismo senza attivare la digestione è 60g diluiti in 1L d'acqua in 1h.

L'utilizzo di un flacone di Dria Energy diluito in 1/2 litro d'acqua ogni 30-35 minuti durante la prestazione sportiva fornisce il massimo apporto di zuccheri immediatamente utilizzabili aumentando la velocità sulla distanza a parità di allenamento.

Dria Energy è l'integratore da utilizzare per prestazioni agonistiche che:

- Dà il massimo possibile di energia senza richiedere sforzo metabolico.
- Attiva i sistemi di utilizzo dei grassi depositati (metabolismo lipidico), che sono più che sufficienti.
- Regola l'acidosi provocata dallo sforzo.
- Regola lo stress.
- Reintegra il consumo di Magnesio e Potassio.
- È buono e non dà effetti collaterali.

Composizione (per flacone 100 ml)

Valore energetico	140 Kcal	
595 KJ	% rda	
Carboidrati	35 g	-
di cui zuccheri	35 g	
Proteine	0 g	
Potassio		
150 mg		
Magnesio	90 mg	24
Zinco	1 mg	
Cromo	10 mcg	25

Ingredienti

Acqua, glucosio monoidrato, magnesio citrato, potassio gluconato, magnesio pidolato, zinco pidolato, aroma arancio-limone (oppure aroma menta), cromo picolinato, E202, acido lattico.

Modo d'uso

1 flacone al giorno diluito in 1/2 litro d'acqua

Note

Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni.

Il prodotto non si intende sostitutivo di una dieta variata e va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata, conducendo uno sano stile di vita.

Non superare la dose giornaliera consigliata. Tenere al riparo dalla luce del sole, conservare in

luogo fresco.

Il prodotto può presentare, cosa normale, piccole sospensioni o sedimenti.

Dria Energy non richiede ricetta medica. Si trova presso le farmacie e le erboristerie.

[Trova punto vendita](#)

Integrazione in gara

Il tipo di carburante da cui poter avere giovamento dipende in gran parte dalla distanza che dobbiamo percorrere e dalla velocità con cui la vogliamo percorrere.

Dovremmo sempre presentarci al via con le scorte piene e con lo stomaco vuoto. Con queste premesse un uomo di 70 kg di peso dispone di circa 2000 Kcal di glicogeno distribuite nel tessuto muscolare e nel fegato, in rapporto di circa 4/5 e 1/5 del totale rispettivamente.

Il glicogeno muscolare è utilizzabile solo nel distretto dove è intrappolato, mentre il glicogeno epatico è a disposizione per qualunque organo o muscolo ne avesse bisogno.

È quindi importante non andare mai in esaurimento di glicogeno epatico perché un gruppo muscolare esaurito non potrebbe ricevere apporto zuccherino dal fegato e andrebbe in crampo.

In questo caso una integrazione zuccherina esterna, immediatamente utilizzabile, può risolvere il problema andando a ripristinare la scorta muscolare in modo diretto e rifornendo la scorta epatica.

Il consumo energetico in gara

Il consumo energetico medio di un corridore è pari ad un coefficiente K (legato alla tecnica di corsa di valore intorno a 1) moltiplicato per il numero di km percorsi e per il peso in kg dell'atleta.

$$\text{Kcal} = K \times \text{kg} \times \text{km}$$

Per un atleta di 70 kg il consumo sarà circa:

10 km = 700 Kcal
21 km = 1500 Kcal
42 km = 3000 Kcal

Questo significa che in teoria fino al 30° km circa abbiamo a disposizione tutte le Kcal di cui abbiamo bisogno.

La condizione è che l'atleta sia muscolato ed abbia riempito a dovere le scorte. In caso di sovrappeso la disponibilità zuccherina cala in modo considerevole.

Per riuscire a correre distanze più lunghe rispetto alla nostra disponibilità energetica in zuccheri dovremo allenare l'organismo ad utilizzare un mix di zuccheri e grassi.

Maggiore è la percentuale di grassi utilizzati nel mix, minore è la velocità sostenibile.

Se, sbagliando ritmo, consumiamo tutti gli zuccheri disponibili non siamo più in grado di utilizzare le scorte lipidiche, e andiamo in crisi.

In questo caso l'apporto di una integrazione zuccherina a rapido assorbimento può sbloccare la situazione e/o permettere un ritmo più sostenuto.

Perché il glucosio

L'atleta deve limitare l'integrazione in gara a ciò che è realmente utile alla prestazione, scartando quei cibi che possano impegnare l'apparato digerente che, se attivato, sottrae molto sangue e ossigeno ai muscoli.

Tempi di digestione degli alimenti

- grassi: 4 h o più
- carboidrati complessi (pasta, riso, pane): 3 h circa
- frutta: 1-2 h
- liquidi zuccherini (a seconda della concentrazione): 10-15 min

Tra gli zuccheri il glucosio è la forma più rapidamente trasformabile in energia. Per il fruttosio ci serve circa 1 ora per poterlo trasformare in energia. Il saccarosio (lo zucchero da tavola) è formato da una molecola di glucosio e una di fruttosio.

In gara la cellula muscolare ha forte bisogno di zuccheri, è quindi preferibile una forma di integrazione immediatamente disponibile.

I limiti fisici di assorbimento dell'acqua sono di circa un litro/ora. Il mix ideale è una soluzione idrosalina (con magnesio e potassio) con una concentrazione del 6-7% di glucosio, che significa che possiamo avere a disposizione circa 60g/h di glucosio corrispondenti in 240 Kcal/h.

Questo si traduce, per un atleta di 70 kg, in una autonomia aggiuntiva di 3-4 km, o una velocità maggiore, o nel fare la differenza tra crisi o non crisi.

(Hawley JA et Al. - *Effects of glucose ingestion or glucose infusion on fuel substrate kinetics during prolonged exercise* - European Journal of Applied Physiology and

Occupational Physiology - 5;1994)

Dria Energy

Driaenergy è stato formulato per fornire all'atleta in gara la quantità ideale di glucosio per circa 1/2 ora di corsa.

Contiene infatti **35 g di glucosio** (140 Kcal) insieme con **Magnesio** e **Potassio**, il cui ripristino è fondamentale nelle gare di lunga durata o comunque in fase di forte sudorazione.

Abbiamo inserito lo Zinco pidolato a protezione del DNA e per avere uno stimolo sulla Leptina (importante a livello metabolico), uno stimolo sui tessuti e sul sistema antiossidante e immunitario (stress).

Il Cromo picolinato ci serve come supporto e come regolatore nel metabolismo degli zuccheri e dei grassi.

Il flacone da 100 ml va diluito in una bottiglia da 500 ml di acqua e l'ideale sarebbe assumere il mix in modo regolare durante la competizione, sia per ripristinare le scorte di glucosio, sia per ripristinare l'idratazione. (una diminuzione del 5% del proprio peso di acqua nell'organismo può ridurre la prestazione anche del 10%).

È usato regolarmente in gara da diversi atleti della Nazionale di Ultramaratona, che supportiamo come sponsor della Commissione Raduni IUTA dal 2009, e che ci hanno aiutato a perfezionare il prodotto negli anni.

Per approfondimenti: "Basi di Medicina per gli Sportivi" - Luca Speciani - Edizioni Correre.