

# Quattro consigli nutrizionali essenziali per le donne

Se si parla di ciclismo le esigenze nutrizionali delle donne differiscono da quelle degli uomini; apportare alcune piccole modifiche alla dieta può aiutarti a ottenere prestazioni migliori e a recuperare meglio.



Sappiamo tutti che una dieta sana è la chiave per un allenamento o una gara di successo. Pedalare senza carburante sufficiente è una corsia preferenziale verso prestazioni poco brillanti se non verso vere e proprie crisi di fame.

Questo ovviamente vale per entrambi i sessi, ma quando si tratta della differenza di genere, gli allenatori e i marchi di ciclismo hanno iniziato a capire che esistono differenze e che è importante adattare l'alimentazione alle esigenze delle atlete per consentire loro di raggiungere risultati ottimali e buone prestazioni.

## **1 Considera questi carboidrati**

Diversi studi hanno dimostrato che le donne hanno esigenze nutrizionali diverse rispetto agli uomini.

Uno studio del 2003 condotto dall'Università di Toronto ha rilevato che le donne e gli uomini usano il carburante in modo diverso, con test che dimostrano che le donne elaborano i carboidrati in modo più efficiente rispetto agli uomini.

Fornendo a ciascun ciclista una bevanda energetica dopo 90 minuti di ciclismo, gli scienziati hanno scoperto che le cicliste assimilavano il 25% in più di carboidrati dalla bevanda sportiva rispetto agli uomini.

Se devi affrontare una uscita pomeridiana, mangia un pranzo che includa carboidrati amidacei, ma quando si tratta di prepararsi prima di un evento importante, uno studio del 2001 suggerisce che le donne non ottengono gli stessi benefici degli uomini dal carico di carboidrati, perché hanno una capacità ridotta di immagazzinare glicogeno.



I test suggeriscono che per le donne, seguire regolarmente una dieta sana con abbastanza carboidrati e fare scorta di riserve durante una corsa dovrebbe essere sufficiente, anche se vale la pena fare qualche prova per vedere cosa funziona per te.

La nutrizionista di sport di resistenza Jo Scott-Dalgleish consiglia: “Ciò che devi mangiare prima di un evento importante dipende dalla durata della uscita, dalle tue preferenze dietetiche personali e dalla tua capacità di digerire e assorbire determinati alimenti”.



Abituati al tuo pasto pre-evento, facendolo normalmente prima degli allenamenti impegnativi in modo da capire se è adatto a te.

Le tue scelte alimentari dovrebbero essere basate sui carboidrati per una produzione energetica ottimale.

Scott-Dalgleish aggiunge: “Prima di un breve allenamento, fai uno spuntino a base di carboidrati come una banana o una manciata di frutta secca. Prima di una uscita lunga hai bisogno invece di un pasto più abbondante. Porridge al miele, pane tostato integrale con burro di noci o uova su pane tostato con un po' di frutta sarebbero un'ottima colazione [inutile sottolineare che la cultura alimentare della nutrizionista è tipicamente anglosassone, NDC]. Se è un giro pomeridiano, mangia un pranzo che includa carboidrati amidacei come patate dolci, riso, quinoa, pasta o pane integrale.”

In poche parole, aggiungi cibi ricchi di carboidrati alla tua dieta quotidiana, ma non preoccuparti troppo del carico di carboidrati precedente all'evento al fine di ottenere un miglioramento significativo delle prestazioni.

## 2 Percentuale di grasso corporeo più elevata = un vantaggio di resistenza

Uno studio del 2009 effettuato nel Galles del Sud ha rilevato un'altra differenza di genere. Questa volta, esaminando le differenze ormonali, i ricercatori hanno scoperto che le donne immagazzinano il grasso in modo più efficiente rispetto agli uomini, grazie al ruolo del grasso nella riproduzione.

Lo studio ha rilevato che, in media, le donne hanno tra il 6 e l'11% in più di grasso corporeo, con livelli di estrogeni più elevati che portano a una maggiore quantità di grasso immagazzinato nel corpo e a una



ridotta capacità di bruciare i grassi come energia dopo aver mangiato. Anche se gli uomini possono avere un leggero vantaggio in forza e velocità, questo potrebbe spiegare perché, in confronto, le donne spesso eccellono nelle gare di resistenza.

Una ricerca sui fondisti condotta da RunRepeat ha rilevato che le donne sono in media migliori del 18,61% rispetto agli uomini nel correre a un ritmo controllato e costante.

Ciò potrebbe significare che le donne sono semplicemente più brave nel ritmo, ma la scienza suggerisce anche che il grasso corporeo gioca un ruolo importante. Un'atleta magra potrebbe avere tra il 10 e il 20% di grasso corporeo, mentre per un atleta maschio il grasso corporeo sarebbe molto inferiore, tra il 5 e il 12%.

Detto questo, i ciclisti su strada competitivi hanno alcune delle percentuali di grasso corporeo più basse al mondo, con alcune donne che scendono addirittura al 10% o meno per pedalare un po' più velocemente.

Anche se ridurre il grasso corporeo può renderti un po' più veloce in salita, quando si tratta di salute a lungo termine, è importante assumere abbastanza calorie e grassi per consentire al corpo di recuperare dopo l'allenamento. Se il grasso corporeo di una donna è troppo basso, può portare a condizioni come l'oligomenorrea (mestruazioni irregolari) o l'amenorrea (totale assenza di mestruazioni), che a loro volta possono

portare a una ulteriore diminuzione del grasso corporeo e alla perdita di calcio dalle ossa.



### 3 Assicurati di avere il giusto apporto di ferro

Il consiglio generale per le donne nel Regno Unito è di assumere 14,8 mg di ferro al giorno, anche se le donne molto attive potrebbero averne bisogno di più.

"Le donne in età mestruale hanno bisogno di più ferro rispetto agli uomini, a causa della perdita di sangue durante il ciclo", afferma Scott-Dalglish. "Devi includere regolarmente fonti di ferro nella tua dieta, ma non solo durante il ciclo".

"Se non mangi carne rossa, scegli avena e altri cereali integrali, fagioli, lenticchie, ceci, tofu, albicocche secche e fichi, tahini, verdure a foglia verde marrone scuro, anacardi e uova", consiglia.

## 4 Mangia proteine per favorire il recupero

Quando si tratta di recupero, ciclisti e cicliste dovrebbero mangiare carboidrati per ricostituire il glicogeno muscolare utilizzato durante la guida. Scott-Dalglish consiglia circa 20 g di proteine per supportare il recupero muscolare. “Vanno bene lo yogurt greco e la frutta, oppure un frullato fatto con latte, frutta e burro di noci. Se dopo l’uscita fai un pasto principale, prova il riso all'uovo fritto con pollo o tofu e verdure.”

Se sei una ciclista vegetariana, assumere abbastanza proteine per favorire la riparazione muscolare è importante ma non difficile.

Buone fonti di proteine includono uova, formaggio, yogurt, tofu, fagioli e lenticchie, noci, semi di lino, semi di chia e semi di zucca: tutti forniscono anche acidi grassi Omega 3.



## Ω Riassumendo: suggerimenti nutrizionali per le donne che fanno ciclismo

1. Assicurati di assumere abbastanza ferro nella tua dieta: 14,8 mg al giorno, anche se potresti averne bisogno di più se sei molto attiva
2. Utilizza bevande a base di carboidrati durante l'allenamento per migliorare le prestazioni
3. Non ti caricare di troppi carboidrati prima degli eventi. Mangia invece pasti bilanciati con carboidrati combinati con proteine e grassi buoni
4. Mangia circa 20 g di proteine dopo l'esercizio per favorire il recupero muscolare

Articolo originale

<https://www.lederailleur.fr/4-conseils-nutritionnels-essentiels-pour-les-femmes-26598/>



**LE DÉRAILLEUR**  
TOUTE L'ACTUALITÉ DU CYCLISME

Conseils

4 conseils nutritionnels essentiels pour les femmes



US Vicarello 1919

settembre 2023