

# *Con cosa alimentarsi durante le lunghe uscite in bici*

Durante l'attività fisica il nostro apparato digerente viene sacrificato poiché il sangue viene parzialmente deviato dai visceri ai muscoli. Ovviamente questo vuol dire che la nostra digestione è più lenta.



Con l'esperienza scopriremo quali sono gli alimenti migliori per il nostro fisico e per le nostre abitudini da utilizzare durante le lunghe uscite in bici. Consideriamo uscite lunghe quelle superiori alle tre ore e mezzo.

Può essere comunque utile avere una lista degli alimenti da utilizzare durante una lunga fatica in bici:

**Barretta ai cereali:** è quella più comunemente usata perché piccola e comoda da inserire nelle tasche della maglia. Consumare regolarmente queste barrette garantisce abbastanza zucchero per evitare l'ipoglicemia. Al momento dell'acquisto è bene scegliere quelle ricche di zuccheri (in tutte le loro forme, non solo saccarosio) e povere di grassi.



**Gel:** i gel hanno gli stessi vantaggi delle barrette di cereali e in più sono più facilmente assorbibili, quindi dovrebbero essere usati nei momenti dell'uscita nei quali si ritiene di aver più bisogno di avere zuccheri e in maniera veloce. Per esempio prima di una salta impegnativa oppure nella parte finale del percorso, quando le energie vengono a mancare. Attenzione a non esagerare perché hanno una antipatica controindicazione: possono provocare problemi gastrointestinali. Devono comunque sempre essere accompagnati da 2 o 3 sorsi d'acqua.

**ATTENZIONE:**

Rispettiamo l'ambiente e non gettiamo per terra o nei campi le confezioni usate! Le tasche delle nostre maglie sono sufficientemente capienti da ricevere cartacce o confezioni di gel vuote.

**Panpepato:** composto essenzialmente da miele e zuccheri di diversi tipi ha ottime qualità nutritive per i ciclisti. Può essere preso in considerazione per le uscite lunghe al fine di evitare di "ingozzarsi" di barrette e gel.

**Frutta secca:** può essere considerata un vero e proprio serbatoio di carboidrati. Fa generalmente bene all'organismo. Il limite per il ciclista è che la frutta secca non ha praticamente zuccheri quindi è più indicata

per il recupero piuttosto che per l'uscita. Però portarne un po' per utilizzarla durante l'uscita non è negativo.

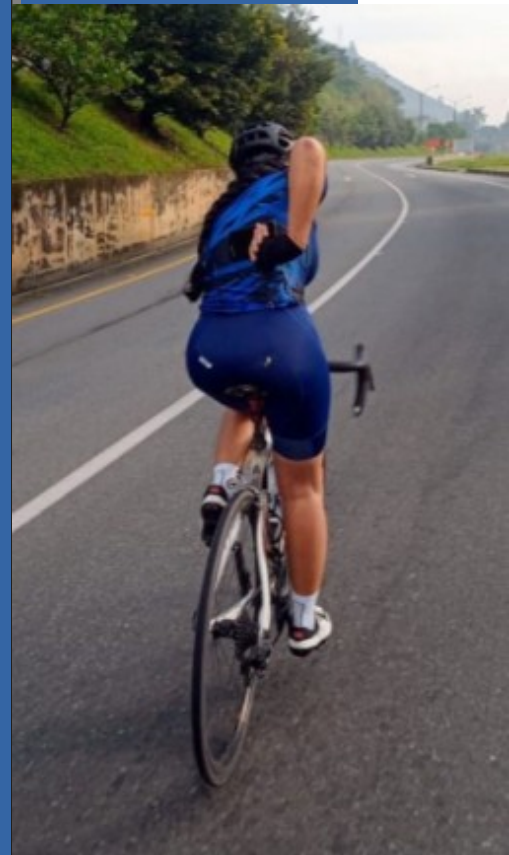


**Mini panini salati:** le barrette e i gel vanno bene però alternarli con qualcosa di salato non fa male. Anzi. Per questo puoi prepararti uno o due panini salati, con marmellata ma anche con bresaola o prosciutto. Avrai la sensazione di fare una scampagnata ma se fai una girata e non una Gran fondo dove vuoi piazzarti fra i primi ... 300, questi panini saranno un ottimo complemento a barrette e gel.

**Gelatine di frutta:** sono un'ottima alternativa, questa volta al gel, perché forniscono energia in modo veloce. Sono anche facili da realizzare in casa!

Se ti stai chiedendo il dosaggio delle tue scorte di zucchero veloce, considera che **si stima che una persona normale, mediamente allenata e quindi non un ciclista professionista, possa assorbire 60 grammi di zuccheri veloci all'ora**. Pertanto non c'è bisogno di rimpinzarsi di zuccheri e rischiare l'iperglicemia.

L'ideale è fare rifornimento ogni 30 minuti se l'intensità dello sforzo è sostenuta (> 65% VO2 Max o PMA) e limitarsi a 30 grammi di zuccheri veloci/30 min.



Per saperne di più:

<https://bikeci.com/fr/nutrition/alimentation-sortie-longue-velo/>