

IDRATAZIONE E CICLISMO

Qualunque sia l'attività ciclistica che svolgi – dalle gare alle semplici passeggiate domenicali - l'idratazione è fondamentale per la tua salute e le tue prestazioni.



Ovviamente idratarsi, cioè bere, è importante prima, durante e dopo l'uscita in bicicletta.

PRIMA ...

Bisogna curare l'idratazione prima di fare l'uscita in bicicletta perché è importante preparare il proprio fisico allo sforzo, all'esercizio, che stiamo per compiere. L'acqua naturale è sufficiente, ma gli esperti sostengono che se si bevono bevande mineralizzate, il fisico sarà ancor più pronto ad uno sforzo che comunque non sarà banale.

Bere almeno 300 ml di acqua nei 90 minuti che precedono la tua uscita è il minimo. È indicato un bicchiere d'acqua 10 minuti prima di montare in sella.



... DURANTE ...

Durante una uscita in bicicletta – qualunque essa sia – il nostro fisico perde acqua, soprattutto attraverso la sudorazione. Ma assieme all'acqua perdiamo sali minerali, in particolare sodio.

Se non reintegriamo l'acqua e i sali che perdiamo le nostre prestazioni peggiorano.

Ma non solo.

La disidratazione può comportare aumento della frequenza cardiaca, affaticamento muscolare, ipertermia (*), dolori muscolari, crampi e perfino tendiniti.



La prima e fondamentale regola è quella, specie nella stagione calda, di bere regolarmente e comunque sempre prima di avere sete.

Se bevete perché avete sete, state già subendo le conseguenze della mancanza di acqua. Insomma, avete un problema!

Secondo la letteratura sportiva i ciclisti dovrebbero bere piccole quantità (due o tre sorsi al massimo) ogni 10 / 15 minuti. Un buon sistema è quello di calcolare quanti chilometri si fanno ogni 10 minuti e bere di conseguenza guardando il contachilometri.

Se invece si ha una mentalità tecnologica si può impostare una suoneria del ciclocomputer che ci ricorderà di bere ogni 10 / 15 minuti.





US Vicarello 1919

www.usv1919.it

giugno 2023

... DOPO

Dopo l'uscita è egualmente importante bere. Va bene: bevetevi una Coca o una birra **però è importante bere acqua e bevande ricche di elettroliti (**)** che reintegrano nutrienti e sali persi durante la pedalata. Eviterete anche il rischio dei fastidiosi crampi.

In generale oggi è stato sfatato il mito della necessità di mangiare subito dopo essere scesi di bicicletta per ottenere un recupero ideale. Sembra accertato che il recupero avviene con il cibo che si assume nelle 24 ore successive all'uscita (a meno che non si facciano pedalate giornaliere!).

Rimane però importante bere: se ci si pesa subito dopo la pedalata e si nota una diminuzione importante vuol dire che si è persa molta acqua che va reintegrata.

MA COSA BERE?

In commercio, negli scaffali reali o virtuali, c'è di tutto. Forse troppo. Manteniamoci sulle generali.

Se si fanno uscite piuttosto lunghe, comunque superiori ad un'ora e mezzo è necessario che nella nostra borraccia ci sia una bevanda ricca anche di carboidrati che sono la benzina per il nostro motore.

Se si fanno uscite lunghe d'estate dovremo considerare la perdita di sali causati dalla sudorazione e quindi nella borraccia dovremo

mettere una bevanda che contenga assieme ai carboidrati anche i sali in modo da reintegrare quelli che consumeremo.



Come detto in commercio esiste una quantità notevole di bevande. Generalmente si tratta di bevande testate però prima dell'acquisto non è male dare un'occhiata alla loro composizione.

*“Per evitare disturbi digestivi, **l'assunzione di carboidrati della bevanda** dovrebbe essere di 30-60 grammi per litro. Alcune bevande energetiche offrono concentrazioni superiori a 80 grammi per litro, che è troppo e potrebbe causare disagio o addirittura nausea. Si noti che anche il **contenuto di sodio** deve essere di circa 60 grammi per litro, il che non è il caso di tutte le bevande commerciali, alcune sono sovradosate e altre sottodosate. Il vantaggio anche delle bevande energetiche è quello di offrire **sapori diversi.**”*

<https://www.velo101.com/entrainement/nutrition/2022/02/02/bidon-du-cycliste-quelle-boisson-quelle-quantite-boire-et-comment/55750/#:~:text=Que%20vous%20vous,son%20syst%C3%A8me%20isotherme.>



BORRACCE PICCOLE O GRANDI?

Se si fanno uscite non troppo lunghe e in zone dove ci sono fontane o bar è inutile prevedere di portare due borracce o borracce più grandi del normale.

Una borraccia da 500 ml con una bevanda energetica sarà più che sufficiente. Male che vada ci fermeremo a riempirla con acqua della fonte o minerale acquistata al bar.

Se invece prevediamo di fare un giro più lungo e in zone dove non sappiamo se troveremo fontane o bar conviene dotarsi di un paio di borracce da 500 ml – una con bevanda tecnica e una solo con acqua - o di una borraccia da 650 ml o più grande.

Naturalmente questo vuol dire appesantire notevolmente la bici ma ne vale la pena per evitare brutte sorprese!

Possiamo anche dotarci di borracce con un discreto isolamento termico nella speranza che mantengano la nostra bevanda ad una temperatura decente anche nei giorni di maggiore calura (o di freddo intenso).

(NUMA)

(*) **Ipertermia**: aumento della temperatura corporea oltre i limiti fisiologici (37 °C all'ascella, 37,5 °C nel retto), provocato da cause esterne.
<https://www.treccani.it/enciclopedia/ipertermia>

(**) Gli **elettroliti** sodio, potassio, calcio e magnesio contribuiscono alla trasmissione dei segnali elettrici da e verso i muscoli (Na e K) e alla contrazione e al rilassamento delle fibre muscolari (Ca e Mg). A seconda dell'attività sportiva e dall'ambiente in cui viene svolta può

essere necessario integrare questi elementi tramite specifiche bevande tecniche.
<https://www.ethicsport.it/it/a-cosa-servono-gli-elettroliti-e-quando-necessario-assumerli-e19.php>



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

giugno 2023