

L'alimentazione del ciclista in estate

Quale alimentazione scegliere o privilegiare nel periodo estivo? Le vacanze sono l'occasione ideale per mangiare bene e per prendersi il tempo necessario a cucinare. Ecco qualche consiglio per la scelta dei vostri alimenti.

Barbecue



Mentre si effettua il massimo sforzo stagionale sono i piatti ideali perché senza materie grasse aggiunte. Eventualmente si può utilizzare un po' di olio di oliva con del rosmarino marinato che permette di adornare legumi come i pomodori, la zucca, i peperoni.

Accompagnata da salsa naturale, la carne è l'ideale per i corridori, specialmente per quelli che vogliono dimagrire

Zuppe fredde

Le zuppe fredde apportano agli sportivi molta acqua, vitamine e minerali. Sono particolarmente indicate la sera dopo un allenamento poiché sono molto ristrutturanti. Le zuppe dette "gazpacho" - *zuppa fredda di origine spagnola, a base di verdure crude: peperoni, pomodori, cetrioli, cipolla e erbe aromatiche ndr* - non sono meno utili perché apportano acqua ma sono anche molto ricche di licopene. Si tratta di uno degli antiossidanti più potenti che vi permetterà di recuperare al meglio dopo una seduta particolarmente impegnativa limitando i danni arrecati dai radicali liberi. Nei negozi o supermercati troverete una vasta possibilità di zuppe surgelate che vi forniranno le idee per ricette capaci di diversificare la vostra alimentazione

Verdura cruda



Sempre fra i piatti preferiti dell'estate, la verdura cruda e gli altri legumi di stagione sono da consumarsi senza moderazione. L'insalata, accompagnata da un feculente freddo come le patate, il riso, il mais e i piselli, vi darà un pasto pressoché completo. Una piccola aggiunta di salmone affumicato o di tonno saranno il giusto complemento per un piatto ideale sia per il recupero dopo lo sforzo che in vista di un allenamento pesante o una corsa. Sappiate che più mischiate i legumi dei vostri piatti e più arricchirete il vostro tenore di vitamine e minerali.

Bevande

Acqua a volontà, naturalmente. Una piccola birra con moderazione e vino unicamente durante i pasti.

Le bevande da eliminare sono solo quelle gassate perché troppo ricche di zuccheri e acidi. Lo zucchero in se non è che un energetico ma il grosso problema delle bevande gassate è la loro acidità. L'acidità corrode letteralmente la massa ossea. Il solo modo per il vostro corpo per lottare contro questo aumento di acidità è quello di utilizzare il calcio osseo. Una consumazione cronica delle bevande gassose diminuisce la solidità della struttura ossea, si tratta di una questione da non sottovalutare specialmente nelle persone che soffrono di osteoporosi. Non ci sono problemi con un succo di frutta anche piuttosto acido come quello di arancia, di pompelmo, di pomodoro o il succo di limone che contengono preziose vitamine e minerali che contrastano fortemente il fenomeno dell'osteoporosi.

Anche tè e caffè non hanno controindicazioni se ci si limita e non si esagera nell'aggiunta di zucchero.

Una bottiglia d'acqua da consumare sul posto di lavoro è egualmente consigliabile al fine di idratarvi in modo ottimale. Soprattutto se siete in ambiente caldo. Per le persone che soffrono di cattiva circolazione sanguigna alle gambe è raccomandabile una aggiunta di vino rosso. (...)

Gelati e sorbetti



Sono sovente i preferiti perché apportano un po' di sollievo ... ma anche zuccheri raffinati, conservanti, coloranti e additivi di tutti i generi. Occorre sapere che due palline di sorbetto apportano tante calorie quanto un grappolo di uva (...)

La frutta fresca

Le combinazioni di succhi di frutta fresca sono particolarmente gradite durante la canicola estiva. E' consigliabile aggiungere agli smoothies - *bevanda a base di frutta e verdura, una sorta di purea fresca di consistenza liquida preparata con il frullatore con l'aggiunta di ghiaccio, latte, yogurt, miele, tè verde ...* n.d.t. - acqua, minerale o di fonte, o anche tè freddo o latte di soia o di riso per esempio. Questa mescolanza vi permetterà di godere del giusto refrigerio accompagnato però da un notevole apporto nutrizionale. Aggiungete del ghiaccio tritato e otterrete una ottima bevanda rinfrescante. Questa miscela è ottima al fine di recuperare dopo lo sforzo, specialmente grazie all'acqua (reidratazione), alle vitamine che reintegreranno quelle che avete perso e ai minerali che vi permetteranno di tamponare l'acidità muscolare.

Le materie grasse

Utilizzate le varie tipologie di olio .. veri fornitori di acidi grassi essenziali. Gli olii vi apporteranno anche omega 3, omega 6 e vitamine ma soprattutto una diversificazione importante. Un cucchiaio per pasto e persona vi garantirà tutti i buoni grassi necessari a mantenere la vostra forma. Bisogna comunque privilegiare gli olii ricchi di omega 3 al fine del recupero e dello stimolare la fabbricazione delle molecole anti-infiammatorie. Le trovate nell'olio di colza, noci, soia e canapa.

Comunque la diversificazione è sempre consigliabile; per questo si possono utilizzare anche olio di sesamo, nocciola, semi di zucca, pistacchio, arachide, pinoli, noci pecan ... nuovi sapori potranno allora farvi scoprire verdure e insalate sotto aspetti differenti.

Redatto da Cedric Berhomier, dietologo nutrizionista

Tradotto da

<http://www.nutri-cycles.com/dossier-nutrition-l-alimentation-du-cycliste-en-ete-1-267.html>