

Pedalare a stomaco vuoto, buona o cattiva idea?



Dimagrimento, miglioramento della condizione fisica... andare in bicicletta a stomaco vuoto è sempre più popolare. Ma è davvero una buona idea? Benefici e pericoli per la salute? Come farlo? Spiegazioni e consigli.

Il digiuno risale a tempi antichi ed è presente in molte culture e religioni. Gli antichi Egizi e Greci lo praticavano per motivi di salute e purificazione. Ippocrate, il padre della medicina moderna, lo sosteneva come trattamento per varie malattie. Oggi è tornato di moda per: dimagrire, mantenere il peso forma, disintossicarsi, far riposare il corpo e i vari organi (stomaco, intestino, fegato, reni, pancreas, ecc.) per eliminare eccessi e tossine, rigenerarsi e, magari, migliorare le proprie prestazioni ciclistiche

Cos'è il digiuno?

Il digiuno consiste nello smettere di mangiare, privandosi di cibi solidi e/o liquidi nutrienti. Esistono diversi tipi di digiuno, ognuno con le proprie specificità: digiuno secco (nessun cibo o bevanda), digiuno completo (è consentita solo acqua o anche tisane), digiuno periodico (tra 2 e 21 giorni), digiuno parziale (succhi di frutta , sono autorizzati i brodi vegetali) o il più diffuso digiuno intermittente (periodi alternati con e senza cibo). Per quest'ultimo, detto anche "fasting" in inglese, sono possibili numerose varianti. Il più conosciuto e consigliato è il digiuno breve (da 14 a 16 ore senza mangiare). La scelta e la durata variano a seconda dei vostri obiettivi, del vostro stato di forma fisica e di salute. Il digiuno non è raccomandato a tutti, è sconsigliato soprattutto alle persone con diabete, insufficienza epatica o renale o malattie cardiovascolari.



Pedalarare a stomaco vuoto non è digiuno!

Durante questo periodo di astinenza, il corpo è costretto a cercare energia nelle sue riserve per trasformarle in energia utilizzabile. Lo sforzo fisico, le condizioni ambientali, ecc. aggiungono ulteriore stress al corpo. Tuttavia, pedalare e “mulinare” tranquillamente le gambe non è controindicato.

Salire in bici saltando la colazione e pedalare a stomaco vuoto dopo aver cenato intorno alle 20, non è la stessa cosa che digiunare anche se il

principio rimane più o meno simile. Il corpo non è nel suo stato abituale. Non ha le calorie del pasto consumato poche ore prima dell'uscita. Questa insufficienza lo costringe ad attingere alle sue riserve di grasso per fornire energia ai muscoli e quindi produrre lo sforzo necessario. Per funzionare, le fibre muscolari hanno bisogno degli zuccheri provenienti dagli alimenti forniti dal sangue, della scomposizione dei grassi e delle riserve di glicogeno disponibili nei muscoli e nel fegato. Se si vuol partire digiuni è meglio evitare grandi giri in bicicletta o allenamenti ad alta intensità: ad intervalli, sula forza, sul VO2Max, ecc.



Sicuramente per alcuni ciclisti pedalare a stomaco vuoto è una buona opzione per evitare la pesantezza e il gonfiore che li prende dopo un pasto o uno spuntino. Questa pratica però non è consigliata a tutti,

soprattutto ai principianti, alle persone che non sono abituate ad allenarsi o che hanno smesso da tempo. Senza contare che è importante conoscere se stessi, saper anticipare le reazioni del proprio corpo e soprattutto ascoltarlo.

Pedalarre a stomaco vuoto, vantaggi e svantaggi

I suoi vantaggi:

- Mantenere il comfort intestinale ed evitare problemi intestinali.
- Ottimizzare il processo di degradazione dei grassi (lipolisi).
L'energia che utilizzeremo durante l'allenamento a stomaco vuoto proverrà dai lipidi anziché dai carboidrati. Dopo una notte senza apporto energetico, le riserve di glicogeno sono al minimo.
- Accelerare il metabolismo basale che consuma più calorie a riposo.
- Ridurre i livelli di insulina e i livelli elevati di zucchero nel sangue.
- Insegnare al corpo ad attingere in modo diverso alla propria fonte di energia e a mobilitare maggiormente i grassi per produrre energia. Un fattore importante negli sport di resistenza come il ciclismo.

I suoi pericoli:

•Ipoglicemia o crisi per “desiderio di cibo”. A causa del basso livello di zucchero nel sangue, potresti provare fame estrema, sensazione di perdere l'equilibrio, vertigini, tremori o persino perdita di coscienza. Il glucosio è un'importante fonte di energia per il corpo, soprattutto per il cervello e i muscoli.

•Atrofia muscolare. Pedalare richiede una notevole quantità di energia. Essendo a digiuno, il corpo lo cercherà e lo troverà dove può. Dopo aver esaurito le riserve di glicogeno muscolare ed epatico, consumerà le proteine presenti nei muscoli. Nel tempo, ciò può causare una perdita di massa muscolare, danneggiando le fibre e aumentando il rischio di lesioni.

•Mancanza di energia, stanchezza, mal di testa... La mancanza di energia e di nutrienti compromette l'adattamento all'attività fisica. Senza carburante il corpo ha difficoltà a rispondere efficacemente a tutte le richieste. A lungo termine, pedalare regolarmente a stomaco vuoto può portare ad un esaurimento prematuro e cronico.

•Le ferite. Il cervello ha bisogno di energia per funzionare in modo ottimale. Durante il digiuno, il corpo può essere disidratato e non avere abbastanza elettroliti come sodio, potassio, calcio, magnesio, ecc. Questi minerali svolgono un ruolo importante nella regolazione della idratazione, della trasmissione nervosa e della contrazione

muscolare. Ciò può influire sulle prestazioni, aumentare il rischio di crampi muscolari, tendiniti, strappi muscolari, ecc.



Prima di intraprendere uscite in bicicletta a stomaco vuoto, chiedete il parere del vostro medico. Meglio portare una pasta di frutta o una barretta energetica per ogni evenienza. Infine, meglio iniziare lentamente e gradualmente, semplicemente ruotando le gambe (100 giri al minuto, al 60-65% della FCM). Soprattutto, non fare allenamenti troppo lunghi o troppo intensi!

Pedalare a stomaco vuoto non è una cattiva idea, ma basta pedalare con il ritmo giusto e con i giusti rapporti ...

Clarisse Nénard

clarissenenard.com

US Vicarello 1919

www.usv1919.it

dicembre 2023

ARTICOLO ORIGINALE:



Santé & Bien-être

Faire du vélo à jeun bonne ou mauvaise idée ?

<https://www.vivonsvelo.fr/blog/faire-du-velo-a-jeun-bonne-ou-mauvaise-idee/>



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

dicembre 2023