

A che ora fare l'uscita in bicicletta?



Qual è il momento migliore della giornata per programmare un giro in bicicletta? È meglio la mattina, a mezzogiorno, il pomeriggio o la sera?

Ecco alcune risposte per ottimizzare le uscite.

Ci sono i mattinieri, quelli appartenenti al gruppo dei “leoni”, che si svegliano naturalmente all'alba, in ottima forma, e particolarmente efficienti al mattino. I serali, i “lupi”, che trovano molto più difficile svegliarsi presto e fare bene quando si alzano dal letto, ma vedono aumentare la loro produttività man mano che la giornata avanza. Oppure ci sono i “delfini”, i dormiglioni leggerissimi, o gli “orsi” che hanno un ritmo neutro, generalmente produttivo da metà mattina fino a metà giornata.



Qualunque sia l'andamento del nostro cronotipo, non bisogna sentirci in colpa! È una questione genetica!

Il corpo è soggetto a ritmi biologici

Siamo tutti impostati su un ritmo circadiano (da circa, cioè "vicino a", e diem, cioè "giorno"), vale a dire su un ciclo di circa 24 ore con un'alternanza tra lo stato di veglia e il sonno. Così durante tutta la giornata il nostro orologio interno, situato nell'ipotalamo e composto da circa 10.000 neuroni, regola la temperatura corporea, le secrezioni ormonali, la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna, la frequenza respiratoria ... ma anche l'umore, la memoria, così come altre capacità cognitive (attenzione, percezione, abilità motorie, ecc.).

Quasi tutte le funzioni biologiche, metaboliche, fisiologiche, psicologiche lavorano in cicli circadiani e attraversano alti e bassi. Questo spiega perché la nostra energia, la nostra forza muscolare, la nostra resistenza, la nostra reattività ondeggiano.

Queste
variazioni,
punteggiate da
picchi e
abbassamenti,
non si
verificano in
modo casuale.



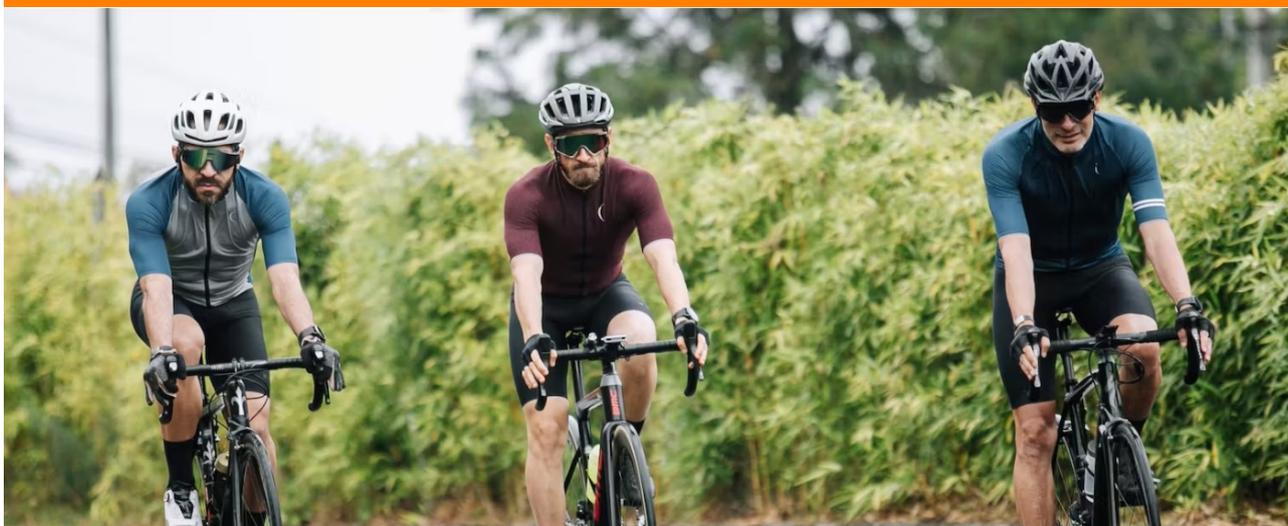
A cosa sono dovute queste oscillazioni?

Non dimentichiamo che siamo prima di tutto animali sensibili alla luce del giorno e al buio della notte. Senza contare che le nostre giornate sono scandite dal lavoro, dai pasti, dall'attività fisica e sociale... A questo ritmo si aggiungono sincronizzatori che si trovano a livello di due grandi orologi:

- Il primo sono i **reni** che al mattino secernono il **cortisolo**, l'ormone dello stress. Il suo picco è tra le 6:00 e le 8:00 in modo da metterci in uno stato di veglia. Poi diminuisce fino a sera dove raggiunge il suo minimo.
- Il secondo è nel **cervello** e si chiama **melatonina**. La sua secrezione prepara il corpo al riposo, favorendo la sonnolenza e il sonno. In genere la sua produzione aumenta

non appena cala la luce, sale ancora di più intorno alle 21
per raggiungere il suo picco tra le 2 e le 4 del mattino.

Sebbene siano simili, il ritmo circadiano e il cronotipo svolgono
in ciascuno un ruolo unico. Il primo determina i nostri livelli di
sonnolenza e vigilanza. Il secondo guida il modo in cui il ritmo
circadiano influenza la nostra vita quotidiana.



Sentire che è difficile emergere quando ci si sveglia o si va a letto sono buoni indicatori. (...)

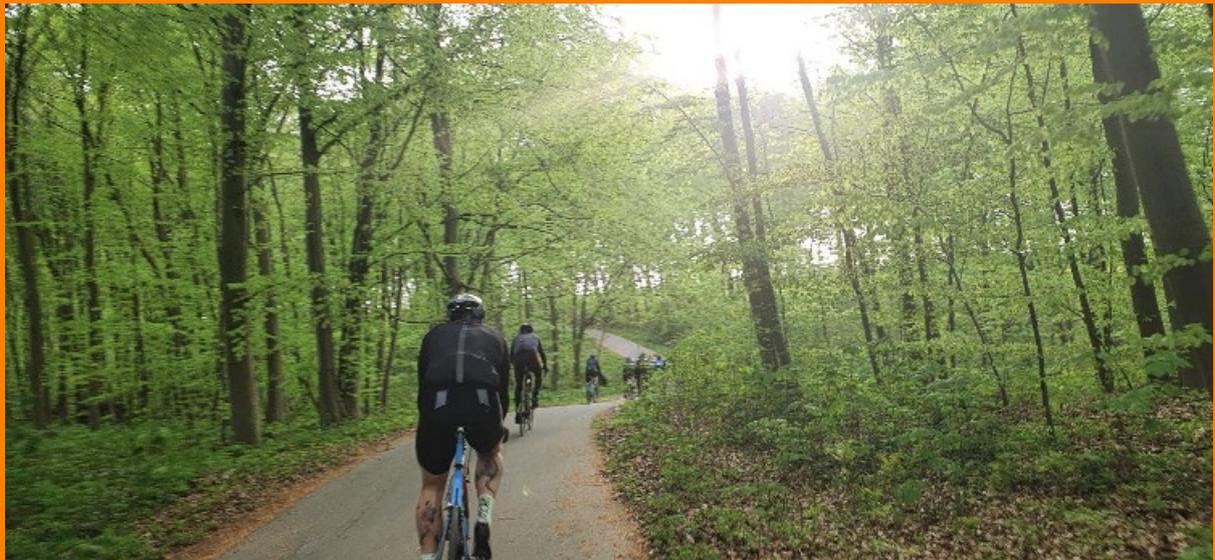
Riguardo la nutrizione, la cronobiologia consente di regolare e fornire all'organismo ciò di cui ha bisogno al momento giusto.

Nello sport ci permette di determinare la fascia oraria migliore per ottimizzare la nostra uscita in bici. A seconda dell'ora del giorno e della secrezione ormonale, alcune intensità e modalità di uscite saranno considerate migliori di altre.

Al mattino presto per iniziare bene la giornata

Tra le **6:00** e le **8:00**, la produzione di cortisolo è al massimo livello. Questo ormone dello stress dice al corpo che è ora di attivarsi aumentando la temperatura corporea e stimolando il metabolismo dei grassi e delle proteine. Andare in bicicletta a quest'ora del giorno acuisce la vigilanza, che viene migliorata

con la luce del sole. Non bisogna però spingere troppo sui pedali: il picco di cortisolo eccita il muscolo cardiaco. Il mattino presto non è il momento per mettere a dura prova il cuore, per non parlare del fatto che non si ha abbastanza glucosio nel sangue. Rischiamo l'ipoglicemia (*abbassamento del glucosio nel sangue, ndr*) o il disagio vagale (*perdita di coscienza dovuta al nervo vago, ndr*).



Tra le 10:00 e le 12:30 per perdere peso

La colazione è stata consumata poche ore fa. La digestione è completa. La glicemia è al minimo, anche quella dell'insulina.

Momento ideale per eliminare i grassi... La resistenza e le uscite aerobiche sono un buon modo per bruciare calorie. Sapendo che il picco di vigilanza è intorno alle 10:00, cogli l'occasione per lavorare sulla tecnica.



Tra mezzogiorno e le due per schiarirsi le idee

Questa pausa permette di ossigenarci, di rilassarci per decomprimerci. Torniamo al lavoro carichi. Le endorfine ci sollevano su una piccola nuvola. Grazie alla dopamina siamo meno stanchi e più vigili. La serotonina influenza l'umore, l'ansia... C'è da segnalare che in questo momento della giornata il sole è allo zenit, soprattutto in inverno.

Il pomeriggio per potenziare

Dalle 15:00 siamo pieni di cortisolo e zucchero. Il che lo rende il momento migliore per uscite intense. Un altro vantaggio: il corpo sperimenta un secondo picco di vigilanza alle 16:00. Per

chi lavora a orari scaglionati, pedalare nel pomeriggio aiuterebbe a riequilibrare il ritmo circadiano (alternanza veglia-sonno).

Di notte per dormire meglio

Da quattro a otto ore prima di coricarsi, andare in bicicletta migliora la qualità delle nostre notti. Ciò aumenta il sonno profondo a onde lente SWS (dall'inglese Slow Wave Sleep) più del sonno REM (*dall'inglese Rapid Eye Movement, identifica il momento del sonno in cui gli occhi si muovono molto rapidamente sotto alle palpebre ed è l'unico momento in cui avvengono i sogni, che sono possibili proprio grazie alla grande attività del cervello ... da WIKIPEDIA, ndr*). Si riduce la durata dei risvegli notturni, anche se si aumenta leggermente la latenza al sonno. Se siamo nottambuli, cioè se andiamo a letto non prima delle

23:00 o della mezzanotte, abbiamo tempo fino alle 21:00 o anche alle 22:00 per fare la sessione in bici.



Ad ogni modo, il momento migliore per la nostra uscita in bicicletta è quello in cui proviamo meno costrizioni, dove siamo in linea con il nostro bioritmo.

Quindi ascolta il tuo corpo!

Articolo originale di Clarisse Nénard



Coaching

À quelle heure faire sa sortie vélo ?

<https://www.vivonsvelo.fr/blog/a-quelle-heure-faire-sa-sortie-velo-2/>





US Vicarello 1919

www.usv1919.it

maggio 2023