

# L'alcol e ciclismo

**... ovvero vino durante i pasti ma niente birra al ritorno dalle uscite in bici**



Una volta ingerito, l'alcol passa rapidamente nel sangue e quindi nel fegato, che scompone l'etanolo a una velocità di 7,5 grammi all'ora, non di più. I noti effetti psicotropi sono: euforia, fiducia in sè stessi, disturbi dell'equilibrio e della coordinazione, riflessi alterati.

Un'assunzione eccessiva può essere tossica e attaccare il fegato e il sistema nervoso centrale.

Le calorie (7,1 kilocalorie per grammo di alcol) non vengono metabolizzate dall'organismo e quindi non contribuiscono alla formazione del glicogeno muscolare.

L'alcol riduce la capacità del corpo di bruciare i grassi e richiede grandi quantità di vitamine del gruppo B per degradarsi, il che può portare ad una loro carenza. Inoltre l'alcol rallenta l'eliminazione dell'acido lattico e ciò danneggia gli sforzi per migliorare la contrazione muscolare e favorisce una disidratazione eccessiva.



L'alcol non è quindi raccomandato per l'atleta.

**VINO.** Se bevuto durante i pasti (quindi accompagnato con il cibo), il vino consumato con moderazione può essere benefico, soprattutto se è vino rosso di buona

qualità. Contiene molti sali minerali, potassio e magnesio, spesso carenti nel ciclista. Ci sono anche oligoelementi e acidi organici. Il vino è alcalinizzante, utile all'atleta per neutralizzare l'acidità dello sforzo. Possiamo quindi bere uno o due bicchieri di vino al giorno, durante i pasti. Tuttavia, esso non migliorerà le prestazioni o il recupero, ma migliorerà il funzionamento generale dell'organismo e svolgerà, al tempo stesso, una funzione protettiva nei confronti di alcune malattie coronariche.





**BIRRA.** Si ritiene che bere "una buona birra" acceleri il recupero e l'eliminazione. È sbagliato. La birra è relativamente povera di vitamine e di altri nutrienti. Diuretica, accelera la disidratazione. Due terzi delle calorie apportate dalla birra provengono dall'alcol in essa contenuto. Sapendo che l'alcol interrompe i meccanismi per il ripristino dello zucchero

nel sangue, la birra non è quindi la scelta migliore per il recupero.



Insomma, il vino sembra essere la bevanda alcolica meno dannosa per il ciclista agonista. Il consumo di altre bevande alcoliche dovrebbe essere invece vietato o ridotto al minimo.



porta bottiglia di vino per bici

Tuttavia, il consumo moderato di alcol è ancora un piacere nella vita. Quindi bisogna sapersi "*lasciare andare un pò*", anche quando si è agonisti e specialmente se si è lontani dalla stagione delle gare, **sapendo che il peggior eccesso è non farne ...**

Articolo originale

[http://www.lepetitbraquet.fr/techn\\_entrainements.htm](http://www.lepetitbraquet.fr/techn_entrainements.htm)



Gastone Nencini, un campione a cui il vino non dispiaceva ...

US Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

Agosto 2020