ALIMENTAZIONE

ALCUNI ERRORI CHE POSSONO COSTARE CARI!



Probabilmente lo abbiamo fatto tutti. Partire a stomaco vuoto "*perché brucia più grassi* ", un gel ingoiato al ventesimo chilometro "*per evitare un calo di energia* ", o persino una pizza ai quattro formaggi la sera prima di un'uscita in bici "*per fare il pieno di energie* "...

Sulla carta, potrebbero sembrare buone idee.

Ma in pratica? Non tanto.

L'alimentazione è un po' come regolare il cambio della bici: un piccolo errore e tutto va a rotoli .

Ecco quindi alcuni errori alimentari che i ciclisti, anche i più allenati, commettono ancora troppo spesso.

➢Andare in bicicletta a stomaco vuoto per “bruciare grassi”

Il digiuno ha la sua utilità... se inserito in strategie ben mirate. Ma partire a stomaco vuoto senza supervisione è spesso una scelta rischiosa. Non ottimizzerete né la resistenza né il recupero. E questo senza nemmeno menzionare il cattivo umore a metà percorso.
Molto meglio fare una colazione leggera ed equilibrata (carboidrati complessi + un po' di proteine). La preparazione per la tua escursione inizia da ciò che mangi: una buona colazione ti dà già un vantaggio considerevole rispetto ai morsi della fame.



➢La barretta al km 10 (quando tutto va bene)

“ *Mangio prima di avere fame* ”... **Sì, è una buona abitudine** . Ma abbuffarsi fin da subito, quando il motore è appena caldo? Non è necessario.
Mangiare troppo presto sovraccarica lo stomaco, compromette la digestione e può persino causare mal di stomaco.
Il risultato: i tuoi watt finiscono nella pancia invece che nei pedali.
Aspetta dai 45 minuti a 1 ora prima del primo punto di ristoro con cibo solido.
Inizia con acqua o una bevanda energetica leggera.

➢Il gel magico al chilometro 70 (in salita, ovviamente)

Niente provoca indigestione come un gel ingerito nl momento sbagliato. **Il gel è come una siringa di energia rapida**, ma va maneggiato con cura. **Assunto senza acqua o troppo tardi, può fare più male che bene** . Picchi di glicemia, reflusso, il calo post-picco... non è doping, ma è quasi come un'altalena emotiva.
Testa i gel che pensi usare in una uscita relativamente leggera, prendili e poi bevi acqua e sempre con prudenza: un gel è per prima del momento critico, non per affrontarlo.



➢La combinazione " *pasta illimitata + torta al cioccolato* " *la sera prima di una gara*

La *festa della pasta* , quel grande rituale ciclistico pre-gara. Solo che, cercando di ricaricare le batterie a tutti i costi, si finisce per sovraccaricare il motore. **Troppi carboidrati in una volta = digestione lenta**, sonno agitato e, a volte... un piccolo problema digestivo la mattina dell'uscita impegnativa con gli amici.

Il giorno prima, punta sulla semplicità. I carboidrati vanno bene, ma in quantità controllate, ed evita grassi eccessivi o carboidrati complessi.

➢La bottiglia d'acqua … vuota a metà

Idratazione? Ah sì, quella cosa che dimentichiamo quando fa freddo. Eppure l'acqua **non è solo un elemento di conforto** . È ciò che permette ai muscoli di funzionare, alle cellule di respirare e al cervello di non confondere la strada con il marciapiede.
Bevi entro i primi 15 minuti, poi ogni 10-15 minuti. Anche se non hai sete.
Una buona strategia: da 500 a 750 ml all'ora a seconda del caldo e dell'intensità.



➢La bevanda energetica dell'apocalisse

Troppo dolce, troppo concentrato, troppo acido … **abbiamo tutti visto le bevande energetiche fatte in casa con soda e succo di limone**. Ma **l'osmolarità (la capacità dell'intestino di assorbire acqua) non è solo una parola complicata** . È ciò che determina se la tua bevanda ti idrata o ti disidrata.
Scegli una bevanda isotonica bilanciata con il 6-8% di carboidrati, un po' di sodio ed eventualmente elettroliti. E anche questa va provata prima di impiegarla in un giro impegnativo.

➢ "*Ho pedalato bene, posso mangiare qualsiasi cosa* " dopo la girata

Sì, hai bruciato 2.000 calorie. Ma **questo non ti autorizza a trasformare il tuo frigorifero in un buffet a volontà**. I 30 minuti successivi all'allenamento sono cruciali per il recupero. Ciò che mangi in quel lasso di tempo determina come ti sentirai... il giorno dopo.
Dai la priorità a una fonte rapida di carboidrati (frutta secca, bevanda energetica, banana) e a un po' di proteine (yogurt, latte, una barretta adatta). La pizza dovrà aspettare fino a stasera. O a domani.



In conclusione: mangiare bene significa pedalare meglio

Spesso tendiamo a pensare che una bella pedalata dipenda solo da un buon paio di ruote, un buon misuratore di potenza o dall'aver staccato gli amici su quella salita. Ma ciò che metti nel piatto (e nelle borracce) è spesso il primo tassello del puzzle.
Quindi, la prossima volta che pianifichi un'uscita in bici, poniti la vera domanda: e se il segreto non fosse l'attrezzatura ... ma i macronutrienti?
Perché **non si può scalare un passo di montagna con un biscotto.**
E la potenza erogata dipende anche da ciò che si mangia.

LIBERAMENTE TRATTO DA :

https://www.3bikes.fr/2025/05/11/les-7-erreurs-alimentaires-faites-qui-coutent-cher-en-watts/

