

L'ALIMENTAZIONE PER LE LUNGHE USCITE IN INVERNO

SE SI PARLA DELL'INVERNO IN BICICLETTA SI PENSA IMMEDIATAMENTE ALL'EQUIPAGGIAMENTO DEL CICLISTA PER RIPARARSI DAL FREDDO. MA ANCHE IL CIBO HA LA SUA IMPORTANZA PER GESTIRE LE LUNGHE USCITE DURANTE L'INVERNO!



Non è facile trovare le motivazioni per uscire in bicicletta quando il termometro si avvicina allo zero. Tuttavia, il periodo invernale è un buon modo per i ciclisti di sviluppare i loro punti deboli e migliorare la loro abilità e la loro resistenza al freddo. Essere adeguatamente attrezzati non è sufficiente, si dovrà anche puntare su una dieta adeguata.

COMBATTERE IL FREDDO CON IL CIBO

Pedalare in un ambiente freddo richiede un dispendio energetico maggiore. Ma perché? Perché il corpo è in costante lotta per mantenere una temperatura corporea costante ed evitare così l'ipotermia. Il senso di fame e sete non si fanno più sentire, mentre i bisogni in entrambi i casi aumentano.

Per prevenire l'affaticamento prematuro ed evitare di danneggiare il raffreddamento del corpo, ecco alcuni consigli nutrizionali che possono aiutare.

MANTENERE L'EQUILIBRIO

L'obiettivo principale è ottenere una correlazione tra la quantità di energia assorbita durante il pasto e quella consumata durante la sessione di allenamento. Attenzione: maggiore è l'assunzione di cibo, maggiore è anche il rischio di assumere grassi.

E, al contrario, se il dispendio energetico è troppo rispetto all'assunzione di cibo, nel corso dei giorni si può verificare una perdita di peso rischiosa, che può portare a un generale indebolimento dell'organismo e delle difese immunitarie.

ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E CIBO ADATTO: LA COPPIA VINCENTE!

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, non è necessariamente necessario preparare un pasto abbondante o molto grasso per combattere il freddo. Invece è necessario dotarsi di un buon abbigliamento al fine di ottenere una adeguata tenuta termica.



Al livello di nutrizione occorre passare a una dieta ben ponderata ed equilibrata. Per questo, è opportuno favorire i carboidrati con un basso indice glicemico, aumentando leggermente la quantità normale per combattere il freddo:

- **patata,**
- **pasta semi-completa,**
- **riso,**
- **eccetera**

porteranno energia con una diffusione lenta e costante durante l'allenamento e aiuteranno a recuperare.

Occorre usare le proteine per sostenere il lavoro muscolare e facilitare il recupero: petto di pollo, prosciutto o arrosto di maiale fanno al caso nostro e forniscono abbastanza nutrienti

utili. Anche i latticini come yogurt o latte fermentato daranno una quantità significativa di proteine, oltre ad aiutare a digerire attraverso il loro contenuto di acido lattico.

Bisogna non dimenticare poi i buoni acidi grassi: assumere regolarmente pesci grassi come salmone, aringhe, sardine, ma anche frutti oleosi (mandorle, noci, anacardi, nocciole) durante la settimana per il loro alto contenuto proteico, lipidi, magnesio, potassio.

Favorire gli oli di colza e di oliva come condimento per il loro contenuto di omega 3, 6 e 9 necessario per il metabolismo cellulare.

Non trascurare frutta e verdura, ricchi di fibre, antiossidanti (vitamine C ed E, beta-carotene, zinco, selenio) ma anche in elementi alcalini (sodio, potassio, zolfo, fosforo, ecc.).



ESEMPIO DI MENU PRIMA DI UN LUNGO GIRO IN BICICLETTA

Se la tua sessione si svolge al mattino, prendi ad esempio a colazione:

- **Una ciotola di porridge (base di farina d'avena) con mandorle e anacardi,**
- **polvere di cocco, frutta secca (albicocche, prugne secche, goji, ecc.) e latte fermentato.**
- **Aggiungi una mela o 1 banana come frutta fresca**
- **Una tazza di tè + miele per una buona idratazione.**

Questa colazione tonica ti aiuterà a iniziare la sessione senza sentirti gonfio o appesantito.

Se la sessione è nel pomeriggio, puoi concentrarti su un pranzo contenente:

- **antipasto di Tabbouleh (*),**
- **un petto di tacchino con riso o pasta nel piatto principale e una bella manciata di fagiolini,**
- **un filo d'olio d'oliva per condire,**
- **per dessert, una semola con latte e una banana.**



MA OCCORRE NON DIMENTICARE ...

Buona idratazione: anche se la sete non è necessariamente avvertita a causa del freddo, molte perdite d'acqua sono causate dal sudore ma anche dalla respirazione. L'1% di acqua persa equivale alla perdita del 10% della sua prestazione sportiva.

I tuoi snack: alcuni frutti secchi come prugne secche, datteri o albicocche secche aiutano a ricaricare il ciclista di carboidrati e forniranno l'energia di cui si ha bisogno per continuare l'uscita al freddo. Combinati con semi oleosi (noci, mandorle, anacardi, pistacchi, ecc.), divengono un vero spuntino adatto allo sforzo. È buona cosa pensare anche a gel o barrette energetiche, comode da trasportare e facili da mangiare.

Insomma, anche d'inverno andare in bicicletta può essere piacevole.

Approfitta delle belle giornate invernali per andare ad osservare i paesaggi coperti di brina, dove il tempo sembra essersi fermato.

() Il Tabbouleh o Tabulè è una pietanza araba del Vicino Oriente, appartenente alla cucina levantina. Consiste in un'insalata a base di bulgur, con prezzemolo, cipollotti e menta tritati fini e con pomodoro e cetrioli a tocchetti, il tutto condito con succo di limone e olio d'oliva. (Wikipedia)*

Liberamente tradotto da: L'alimentation pour les sorties longues à vélo dans le froid ! di Nina Blaye

<https://www.lexpertvelo.com/dossier-nutrition-l-alimentation-pour-les-sorties-longues-a-velo-dans-le-froid-1-667.html>