



Alimenti e integratori che i ciclisti dovrebbero assumere d'inverno

Con i mesi più freddi, i ciclisti dovrebbero conoscere quali alimenti e integratori scegliere per rafforzare le loro difese di fronte all'aggressione del meteo avverso.

Vitamina D

La vitamina D sembra avere un ruolo importante sulla crescita cellulare, su varie funzioni neuromuscolari e immunitarie, e sulla riduzione dell'infiammazione. La principale sorgente naturale di vitamina D è costituita dalla produzione endogena a livello della pelle, partendo dal colesterolo, attraverso una reazione chimica che dipende dall'esposizione alla luce solare. Poichè d'inverno tale esposizione si riduce di molto non è male pensare ad integrare questa produzione naturale.

In tempi di pandemia poi c'è da rilevare che per molti l'assunzione della vitamina D diminuirebbe il rischio di contrarre COVID e comunque potrebbe limitarne i danni.

Uno studio recente ha rilevato che oltre l'80% dei pazienti con COVID-19 in un ospedale spagnolo aveva poca vitamina D. Anche se non fosse vero che la vitamina D ti protegge dal COVID, la sua assunzione non può far male.

La vitamina D si trova nei funghi, carne di fegato, fegato di bovino, olio di fegato di merluzzo, burro, formaggi grassi, sgombro, tonno, salmone, ostriche e gamberi.



US Vicarello 1919

gennaio 2023

Omega 3

Gli Omega 3 sono un grasso essenziale presente nei pesci e nelle piante (soprattutto **noci, semi di lino e semi di canapa**) e sono considerati un antinfiammatorio. Molti ritengono che gli omega possano influenzare positivamente la salute mentale e la funzione cerebrale.

Gli omega 3 si trovano nel pesce (come salmone, sgombro, aringhe, trota), molluschi. verdure a foglia verde (come spinaci e lattuga) broccoli, cavolo verde e se sei vegano, anche l'olio di semi di lino è ottimo.

Vitamina C

Gli integratori a base di vitamina C dovrebbero essere presi quando necessario e comunque in modo appropriato. Molte persone credono che l'assunzione di vitamina C combatterà il raffreddore, ma a volte può inibire gli adattamenti dell'allenamento nei ciclisti. Gli antiossidanti, se assunti in forma di integratore, possono compromettere la capacità del corpo di ripararsi. E' bene non assumere gli integratori con vitamina C su base continuativa se ci si allena duramente, ma ricorrere ad essi se si hanno i sintomi del raffreddore. Insomma gli integratori con vitamina C vanno tenuti "a portata di mano" e usati non tutti i giorni ma solo in caso di necessità.

La vitamina C la troviamo in natura in uva, ribes, papaya, ananas, fragole, agrumi, melone, mango, lamponi e mirtilli; anche il kiwi è molto ricco di vitamina C. Fra le verdure, invece, ne sono particolarmente ricchi i peperoni e, in misura minore, i broccoli, i cavoli, i cavolini di Bruxelles e i cavolfiori, gli spinaci, le cime di rapa e le altre verdure a foglia, le patate, i pomodori e la zucca. E' bene però ricordare che il contenuto di vitamina C degli alimenti può variare molto a seconda di quanto tempo vengono conservati; infatti in genere i prodotti freschi ne sono più ricchi perché con il tempo i suoi livelli tendono a diminuire.



Zinco

Vale lo stesso ragionamento della vitamina C. Se i nostri livelli di zinco sono buoni, l'assunzione di zinco non servirà praticamente a nulla. Tuttavia, se si assume lo zinco nelle prime fasi della malattia, può sicuramente aiutare.

Lo zinco si trova in alimenti come legumi, noci, semi e cereali integrali.

Sebbene nessuno di questi alimenti e integratori porti all'immunità o sia un toccasana, se presi insieme e senza esagerare possono aiutare i ciclisti a rimanere sani e senza infortuni. Come sempre, la chiave è iniziare con una dieta appropriata, ma anche l'aggiunta di vitamine è una buona idea per renderci un po' più protetti.

Fonte: <https://cyclingmagazine.ca/sections/healthnutrition/the-4-supplements-cyclists-should-be-taking-this-winter/>

