

BEVANDE PER IL RECUPERO DOPO UNA PEDALATA

Le bevande per il recupero ciclistico sono il modo più rapido e sicuro per assumere le calorie, i carboidrati e le proteine di cui hai bisogno dopo l'allenamento. Ci sono numerosi vantaggi nelle diverse bevande di recupero e utilizzarle correttamente ti aiuterà a sentirti sicuro che le tue riserve di glicogeno verranno reintegrate per il tuo prossimo allenamento.



I carboidrati sono fondamentali per alimentare le prestazioni durante le attività aerobiche. Puoi sfruttarne i benefici con un pasto ricco di carboidrati tre o quattro ore prima dell'allenamento e consumando carboidrati durante la pedalata.

I benefici dei carboidrati non si limitano però a prima e durante l'allenamento. Quando consumi carboidrati subito dopo l'allenamento, dai al tuo corpo la possibilità di ricostituire le riserve di glicogeno e iniziare il processo di recupero. Per i ciclisti consumare una bevanda di recupero è un modo conveniente per fare rifornimento. I carboidrati vengono gestiti in modo diverso durante questo periodo perché gli ormoni che vengono sovraregolati durante l'esercizio sono diversi dagli ormoni sovraregolati dopo l'esercizio.



Le migliori bevande di recupero per i ciclisti

Sebbene non esista una bevanda per il recupero “ideale”, le tendenze della ricerca suggeriscono che i frullati per il recupero con un rapporto tra carboidrati e proteine compreso tra 3:1 e 4:1 offrono benefici e nessun danno alle prestazioni. La combinazione di carboidrati e proteine lavora in sinergia per ri-sintetizzare il glicogeno e la proteina offre un'opportunità per la sintesi muscolare. Non è stato dimostrato che l'incorporazione delle proteine in questo rapporto sia una componente necessaria nel carburante per il recupero, ma sembra offrire l'opportunità di un beneficio e senza alcuno svantaggio. Potrebbe aiutare, e certamente non fa male.

Il modo in cui ottenere questo rapporto dipende da te e dalle tue preferenze personali.

Esempi di bevande di recupero:

- Proteine presenti nel siero di latte combinate con polvere di Gatorade al limone e lime,
- Polvere di maltodestrina e polvere di proteine del siero di latte,
- Proteine in polvere senza latte
- Latte al cioccolato

Quando cerchi la ricetta che funziona meglio per te, va bene sacrificare un po' di precisione per il gusto personale. Se la tua bevanda di recupero è qualcosa di completamente sgradevole o impegnativo da preparare, probabilmente è più probabile che la salti. È meglio essere meno precisi

con il rapporto e rimanere coerenti, piuttosto che super precisi e incoerenti con l'uso.



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

agosto 2024

Le bevande di recupero funzionano?

Durante l'allenamento, il tuo corpo è in uno stato catabolico *[cioè in una condizione di perdita e di carenza proteica in grado di causare indebolimento o lacerazione dei tessuti, ndc]*. Quando sei in uno stato catabolico, il tuo sistema consuma e brucia attivamente carburante per mantenere produrre energia. Consumare carboidrati durante gli allenamenti è ciò che aiuta il tuo corpo a recuperare facendo fronte all'esaurimento del carburante e a mantenere la produzione di energia al livello desiderato. Una volta terminato l'allenamento, il tuo corpo entra in uno stato anabolico o di costruzione. Durante lo stato anabolico, il tuo corpo può utilizzare i carboidrati per ricostruire le tue riserve di energia e iniziare il processo di recupero.

Perché i ciclisti dovrebbero consumare una bevanda di recupero?

Bere una bevanda di recupero è il modo perfetto per alimentare questi processi e affrontare alcuni problemi di recupero. Il primo è che il tuo corpo ha bisogno di ricostituire i livelli di glicogeno muscolare ed epatico per il tuo prossimo allenamento. Il glicogeno viene utilizzato attivamente durante l'esercizio aerobico e può esaurirsi durante l'allenamento. Se non ricostituisci questa riserva, potresti sentirti stanco o sotto-alimentato durante il tuo prossimo allenamento. In secondo luogo, quando ti metti alla prova con un allenamento, il tuo corpo ha bisogno di glicogeno e proteine per completare la sintesi proteica muscolare e prevenire la disgregazione proteica muscolare.

Dopo un allenamento, il consumo di carboidrati e proteine protegge essenzialmente la massa muscolare magra e reintegra il sistema in vista degli allenamenti futuri. Tutto ciò può essere ottenuto bevendo un frullato di recupero subito dopo l'allenamento.



Quando bere il frullato per il recupero

Il tempismo è una parte importante della nutrizione di recupero e, in definitiva, può essere il fattore decisivo nel modo in cui ti avvicini al rifornimento dopo l'allenamento. Da diversi anni si è capito che gli atleti possono ripristinare rapidamente i livelli di glicogeno muscolare solo durante la finestra anabolica. La finestra anabolica corrisponde ai

quarantacinque minuti successivi all'allenamento in cui il corpo può ricostituire le riserve di glicogeno muscolare. Ricerche più recenti suggeriscono che questa finestra anabolica potrebbe non essere così piccola.

La finestra anabolica si basa principalmente sulla sovraregolazione dei recettori GLUT-4, l'ormone sovraregolato dopo l'esercizio. La ricerca attuale suggerisce che questi recettori possono durare circa due ore, a differenza dei trenta-quarantacinque minuti precedentemente compresi. Per sfruttare questa finestra più lunga, gli atleti possono reintegrare i livelli di glicogeno consumando 1-1,5 g di carboidrati per chilogrammo di peso corporeo, all'ora, entro due ore dalla fine di un allenamento.



La ricerca suggerisce anche che è possibile reintegrare i livelli di glicogeno molto tempo dopo le due ore consumando alti livelli di carboidrati durante il resto della giornata. Per fare ciò, puoi consumare la stessa quantità (1-1,5 g di carboidrati per chilogrammo di peso corporeo) ogni quindici-trenta minuti nelle successive quattro-sei ore. Fare rifornimento con carboidrati costanti, molto tempo dopo l'allenamento, offre

un'alternativa alla bevanda di recupero ma comporta un processo di rifornimento molto più lento e attivo.

Vantaggi delle bevande per il recupero post-pedalata

La ricerca mostra anche che non è necessario bere la bevanda di recupero immediatamente dopo l'allenamento affinché il carburante post-corsa sia efficace. Detto questo, ciò non significa certamente che non sia ancora il modo più semplice e sicuro per fare rifornimento.

Poiché è veloce, conveniente ed efficace, bere una bevanda di recupero subito dopo l'allenamento è probabilmente ancora il modo migliore per affrontare la nutrizione post-allenamento. Prima consumi la tua alimentazione post-allenamento, prima verranno ricostruite le tue riserve di glicogeno. Hai anche maggiori possibilità di assicurarti che l'apporto di carboidrati sia sufficiente. Con una routine coerente relativa all'alimentazione post-corsa, sarà anche più facile sperimentare il tuo carburante di recupero e decidere esattamente cosa funziona per te.

Consumare una bevanda di recupero immediatamente dopo la corsa può anche aiutarti a passare alla modalità di recupero. Quando passi da uno stato attivo a uno stato di recupero, il tuo corpo passa da uno "stato simpatico" [attivazione fisiologica, ndc] a uno stato parasimpatico di riposo [rilassamento fisiologico, ndc]. Bere un frullato di recupero mentre ti defatichi può segnalare al tuo corpo che è ora di iniziare a riposare, digerire e ricostruire.



Prepara la tua bevanda in anticipo

- Prepara la tua bevanda di recupero prima dell'allenamento e conservala in frigorifero. Se vai di fretta dopo l'allenamento o semplicemente non vedi l'ora di entrare nella doccia, puoi prenderla dal frigo e berla. È anche un altro modo per garantire il rifornimento di carburante e non saltare il processo di rifornimento di recupero.

Sebbene il carburante in forma liquida sia solitamente più facile da digerire dopo un duro allenamento, non tutti sono grandi fan delle classiche bevande di recupero. Se trovi le bevande di recupero e il carburante liquido del tutto sgradevoli, puoi invece utilizzare **carburante solido o naturale** per fare rifornimento dopo gli allenamenti.

Sperimenta la ricetta

- Far bere qualcosa che ti piace durante il recupero è un ottimo modo per mantenere una routine coerente. Prova a sperimentare diversi mix e aggiunte per far sì che il tuo recupero sia costituito da un prodotto che non vedi l'ora di bere. Una specie di premio.

Conclusione

Esistono numerosi modi per affrontare il rifornimento dopo un allenamento, ma bere un frullato di recupero subito dopo è un modo semplice, veloce e sicuro per ricostituire le riserve di glicogeno e alimentare la sintesi muscolare delle proteine. Con una combinazione quattro a uno tra carboidrati e proteine, ti assicurerai di avere il carburante necessario per proteggere il tessuto muscolare magro e impegnarti nella sintesi muscolare. Non c'è alcun svantaggio nell'includere le proteine nel frullato e ci sono molti vantaggi.

ARTICOLO ORIGINALE:

<https://www.trainerroad.com/blog/timing-your-recovery-drink-what-and-when-to-drink/>