

CAFFÈ E CICLISMO

DOMANDE E RISPOSTE



Capita che i ciclisti salgono in bici solo per prendere un caffè con altri ciclisti o amici, o per godersi un momento di pace e tranquillità.

Questo aspetto sociale è certamente uno dei motivi per cui caffè e ciclismo sono così strettamente legati.

Ma il caffè è anche parte della storia e delle leggende del ciclismo. Basti pensare a Eddy Merckx che con la maglia della FAEMA (Fabbrica Apparecchiature Elettromeccaniche e Affini), azienda italiana produttrice di macchine da caffè, ha vinto numerose competizioni. Ha vinto due volte il Tour de France, il Giro d'Italia e la Parigi-Roubaix, oltre alla Milano-Sanremo, al Giro delle Fiandre e alla Liegi-Bastogne-Liegi.

La maglia della FAEMA, tanto semplice quanto efficace dal punto di vista pubblicitario, è un'icona del ciclismo vintage.

Lo stesso discorso vale per la squadra "Cafè de Colombia" che riuniva alcuni dei corridori colombiani più forti, fra i protagonisti del ciclismo anni '80.

Oltre agli aspetti sociali e culturali, non dobbiamo dimenticare gli effetti stimolanti della caffeina e il suo impatto sulle prestazioni atletiche. In questo articolo cercheremo di rispondere in modo chiaro alle domande più frequenti su caffè e ciclismo. Prendete la vostra tazza di caffè e andiamo!

1. IL CAFFÈ È CONSIGLIATO QUANDO SI VA IN BICICLETTA?

Sì, purché piaccia e non provochi effetti collaterali. Insomma, se non ti piace il caffè, non ti fa bene o soffri di disturbi del sonno dopo averlo bevuto, allora è meglio evitarlo. Benefici e pressione sociale sono secondari in questo caso; se bere caffè ti causa disagio, irrita lo stomaco o compromette il tuo recupero, allora è meglio evitarlo.



2. PERCHÉ I CICLISTI BEVONO CAFFÈ?

Abbiamo già menzionato i due motivi più importanti: la storia del ciclismo e l'aspetto sociale. Ma non dobbiamo dimenticare che la caffeina è stata vietata dall'Agencia Mondiale Antidoping (WADA) tra il 1984 e il 2004. Un altro motivo per cui i ciclisti consumano caffè sono dunque i suoi effetti positivi sulle prestazioni atletiche.



3. QUALI SONO I BENEFICI DEL CAFFÈ PER I CICLISTI?

Il caffè rende più attenti, fornisce più resistenza e migliora la concentrazione.



Approfondiamo l'argomento.

Lo studio "Effect of caffeine on sport-specific endurance performance: a systematic review" sugli effetti della caffeina sulle prestazioni degli atleti di resistenza conclude: *"La caffeina può essere un farmaco ergogenico efficace per gli atleti di resistenza se somministrata in quantità moderate (3-6 mg/kg di peso corporeo) prima e/o durante l'esercizio. Evitare la caffeina per almeno 7 giorni prima di iniziare l'esercizio può ottimizzare al meglio il suo effetto ergogenico."* (*)

Quindi, il caffè può migliorare le prestazioni atletiche, ma in che misura? Per citare l'analisi dello stesso studio: *"Il miglioramento medio delle prestazioni dovuto alla caffeina è stato del 3,2 +/- 4,3%; tuttavia, il miglioramento ha variato ampiamente tra gli studi (da -0,3 a 17,3%). Questo elevato grado di variabilità può dipendere da diversi fattori, tra cui il momento dell'assunzione, la via di assunzione, il veicolo e l'assuefazione"*. In altre parole, a seconda del ciclista, si può osservare un miglioramento dal 3% al 17% o addirittura nessun miglioramento.

E per chiunque si chieda se il caffè dopo un allenamento faccia bene, lasciatemelo dire: il caffè dopo un allenamento può favorire il recupero. Questi due studi (** e ***) sono giunti alla stessa conclusione: consumare caffè con carboidrati aumenta la risintesi del glicogeno muscolare durante la fase di recupero. Il problema, tuttavia, è che la dose somministrata in entrambi gli studi era piuttosto elevata, 8 mg/kg (circa 4 doppi espressi) e può avere un impatto negativo sul sonno, essenziale per un buon recupero. Sfortunata-



mente, nessuno ha chiesto ai soggetti del test come dormissero, perché con quella quantità di caffeina, alcuni di loro probabilmente non hanno chiuso occhio!



4. QUANTO CAFFÈ DOVRESTI BERE PER MIGLIORARE LE TUE PRESTAZIONI?

Secondo l'analisi sistematica sopra menzionata, si raccomandano circa 3-6 mg di caffeina per kg di peso corporeo. È stato dimostrato che quantità maggiori non hanno alcun effetto migliorativo sulle prestazioni, mentre dosi inferiori a 3 mg/kg non hanno alcun effetto. Tuttavia, ogni organismo



reagisce in modo diverso. Anche la genetica, le abitudini di vita e molti altri fattori giocano un ruolo importante.

Una persona di 70 kg dovrebbe assumere tra 210 e 420 mg di caffeina. Il contenuto di caffeina nel caffè dipende dal tipo di chicco, dalla tostatura, dal metodo di preparazione e dalla dimensione della porzione. La tabella di questo studio può servire da guida:

Coffee product	Caffeine range (mg/100 ml)
Coffee	
Brewed	27–50
Instant	25–35
Decaffeinated, brewed	0.8–1.7
Decaffeinated, instant	0.4–1.7
Espresso	100–165
Cappuccino and Latte	100–165
Moccachino, 1-oz. shot	115–185

5. QUANTO TEMPO DOVREBBE TRASCORRERE TRA IL CAFFÈ E L'ALLENAMENTO?

Circa 1-2 ore, poiché i livelli di caffeina raggiungono il picco circa 60 minuti dopo il consumo. Tuttavia, come sempre, questo varia da persona a persona. Il metabolismo della caffeina dipende dalle abitudini di consumo di caffè, dall'età, dal tipo di caffè, ecc. Ad esempio, alcuni ciclisti percepiscono la caffeina nel loro corpo abbastanza rapidamente, mentre altri, a causa dell'età avanzata o della resistenza, impiegano più tempo per percepire il "potere" della caffeina. Una cosa è certa, tuttavia: la caffeina è nel nostro

flusso sanguigno e vi rimane per diverse ore, anche se i suoi effetti svaniscono gradualmente.



Per questo motivo, molti ciclisti ricorrono ai gel energetici contenenti caffeina in determinati momenti di un evento o di una gara, soprattutto a metà o verso la fine, quando la stanchezza si fa sempre più evidente. Gli effetti

della caffeina sono più evidenti in questi momenti rispetto al solito, non solo perché la quantità presente nei gel è maggiore, ma anche perché l'effetto si manifesta più rapidamente, circa 15-30 minuti dopo l'assunzione. E questo è un bene, perché in questi momenti, ogni piccolo aiuto è di beneficio per l'organismo.

5. COS'È UN "COFFEE RIDE"?

Concludiamo la nostra sessione di domande e risposte con uno dei termini ciclistici più ricorrenti sui social media: la "gita con il caffè". La spiegazione è semplice: una "gita con il caffè" è un giro tranquillo e rilassato tra amici ciclisti, dove ci si ferma a metà strada (o in qualsiasi altro momento) per un caffè (e magari un dolcetto) e poi, dopo una piacevole pedalata, un'ottima conversazione e una deliziosa tazza di caffè, si torna a casa. Per rendere la "gita con il caffè" perfetta, servono solo le persone giuste e il bar giusto. Un bar che ami il caffè tanto quanto noi amiamo il ciclismo.

() Fattore ergogenico: ogni fattore esterno in grado di determinare un miglioramento delle performance fisiche.*

*(**) "High rates of muscle glycogen resynthesis after exhaustive exercise when carbohydrate is coingested with caffeine"*

*(**) "Coffee Increases Post-Exercise Muscle Glycogen Recovery in Endurance Athletes: A Randomized Clinical Trial"*



LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://www.siroko.com/blog/c/de/kaffee-und-radsport-fragen-und-antworten/>

