
cinque buoni alimenti per i ciclisti

Il ciclista ha bisogno di carburante. Occorre dunque che si alimenti bene prima, durante e dopo il giro in bicicletta.

Vediamo cinque alimenti che l'appassionato ciclista può inserire nella propria dieta.



1. Barbabietola

È stato **dimostrato** che il succo di barbabietola, se consumato regolarmente, ha un effetto notevole sui ciclisti: migliora il flusso sanguigno, aumenta l'efficienza muscolare e prolunga la resistenza.

Per ottenere benefici sostanziali si dovrebbe consumare mezzo litro di succo di barbabietola al giorno, una quantità tutt'altro che irrisoria. Per questo motivo, gli atleti professionisti, per migliorare le proprie prestazioni, assumono concentrati di succo. Anche se non si punta a una medaglia olimpica [sic], il semplice consumo di barbabietola in insalata apporta comunque numerosi benefici alla salute, tra cui la riduzione della pressione sanguigna e il miglioramento della attività intestinale.



2. Banane

Inutile girarci intorno: sono barrette energetiche naturali. Ricche di carboidrati, facili da mangiare e digerire, e in più confezionate in un pratico imballaggio che non produce rifiuti né danneggia l'ambiente. Le banane sono l'alimento numero uno per i ciclisti. Sono perfettamente bilanciate per reintegrare gli elettroliti persi con il sudore, in particolare il potassio, e forniscono 25-30 g di carboidrati per dare energia ai muscoli durante la pedalata.

Le banane sono interessanti per molti aspetti: il loro indice glicemico (la velocità con cui gli zuccheri contenuti nell'alimento vengono assorbiti nel flusso sanguigno) cambia con la maturazione. Una banana verde è più fibrosa e ha un indice glicemico più basso, mentre una banana marrone ha un indice glicemico molto più alto e quindi rilascia energia più rapidamente. Le banane sono ideali per le lunghe pedalate e sono da consumare prima di una corsa, poiché, a parte quelle molto mature, rilasciano energia gradualmente nel tempo.

Non limitarti a mangiare banane solo quando vai in bicicletta: la fibra in esse contenuta, chiamata pectina, aiuta a moderare i livelli di zucchero nel sangue e può ridurre l'appetito, rendendole un ottimo spuntino tra i pasti. Sono anche un alimento ideale per il recupero dopo una pedalata: aggiungile a un frullato o mangiane una con un bicchiere di latte.





3. Caffè

Non è propriamente un alimento, ma non possiamo ignorare gli enormi benefici e i piaceri di un espresso prima e, soprattutto, durante una pedalata. Sappiamo tutti che il caffè ci aiuta ad affrontare la giornata e ci tiene svegli quando stiamo per addormentarci, ma quando si tratta di andare in bicicletta, i suoi effetti sono ancora maggiori. Aumenta la



U.S. Vicarello 1919
Luglio 2026
www.usv1919.it

prontezza mentale, come ben sappiamo, ma riduce anche la percezione di fatica e disagio. Ci sentiamo meno stanchi e pedalare sembra più facile dopo aver bevuto un caffè! D'accordo: c'è anche una certa percentuale di "effetto placebo"!

Col tempo il nostro corpo può abituarsi alla quantità di caffeina che assumiamo, quindi per ottenere un effetto più efficace del caffè mentre si pedala, è meglio riservare l'espresso alle pause prima della pedalata e alla sosta al bar.

4. Datteri

I datteri sono l'equivalente naturale, nel mondo della frutta, di ingurgitare caramelle Haribo o mangiare gel energetici. Sono incredibilmente dolci, essendo composti per l'80% da zuccheri, e riempiono la bocca con quella dolce sensazione appiccicosa che a volte desideriamo, fornendo al contempo i carboidrati necessari per andare in bicicletta. Ma a differenza delle caramelle zuccherate, contengono anche un'elevata quantità di nutrienti benefici per la salute. Come le banane, sono ricchi di potassio, magnesio e rame, che contribuiscono al mantenimento di un sistema nervoso sano e di una pressione sanguigna regolare.

Lo zucchero contenuto nei datteri è generalmente glucosio, fruttosio e tracce di saccarosio e maltosio, garantendo un rapido apporto energetico e un rilascio graduale nel tempo. Sono ottimi per soddisfare la voglia di dolce quando non si è in bicicletta, poiché le fibre contenute nei datteri



Medjool rallentano la digestione dei carboidrati, evitando picchi glicemici e mantenendo un livello di energia più costante. Ne bastano uno o due alla volta, data la loro intensa dolcezza e densità energetica.



5. Gelato (sì, davvero!)

Dopo un'uscita in bicicletta, soprattutto se si è trattato di un giro lungo e si deve pedalare di nuovo il giorno successivo, è fondamentale assumere gli alimenti giusti per favorire il recupero muscolare. Le due priorità sono i carboidrati e le proteine. Si è parlato molto del perché il latte al cioccolato sia la bevanda ideale per il recupero muscolare: contiene un rapporto di tre a uno tra carboidrati e proteine, che sembra reintegrare rapidamente le riserve energetiche dell'organismo, oltre a potassio, calcio e vitamina D. Il latte al cioccolato è facile da digerire (per chi è abituato a consumare latticini) e contiene il giusto equilibrio tra proteine a

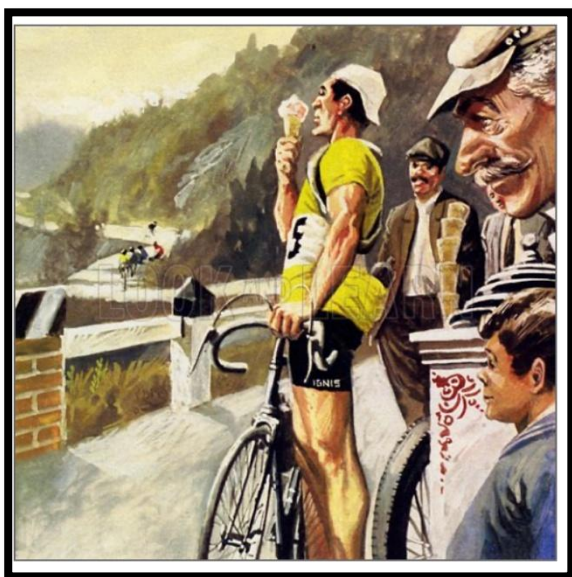


rapido assorbimento, come le proteine del siero del latte, utili per la crescita e la riparazione muscolare, e proteine a lento assorbimento, come la caseina, che fornisce al corpo i mattoni proteici necessari per la riparazione dei tessuti nel tempo.

Tuttavia, questi principi valgono anche per il classico dolce delle vacanze: il gelato. E quale modo migliore per concludere una giornata in sella se non gustandosi un bel cono del proprio gusto preferito? Il gelato si mangia con facilità, anche quando si è accaldati e stanchi a fine giornata, e fornisce al corpo l'energia necessaria senza appesantirlo eccessivamente.

Da un'idea di ...

<https://www.skedaddle.com/blog/top-5-foods-for-cyclists-and-why/>



IL GELATO DI BAHAMONTES

La leggenda narra che Bahamontes, straordinario scalatore spagnolo, durante una tappa alpina del Tour de France 1954 staccò tutti ma arrivato al culmine del Col de Romeyere si fermò per mangiare un bel gelato e ... aspettare gli inseguitori.

Leggenda o realtà?

U.S. Vicarello 1919

Luglio 2026

www.usv1919.it