

Come alimentarsi **BENE** a metà uscita

Più lunga e intensa è una uscita in bicicletta, più cruciale diventa l'alimentazione durante la pedalata. Sapere quando assumere liquidi, gel e cibi solidi può aiutarti a creare un piano nutrizionale in bici che includa i migliori carburanti per te e per la tua uscita.





Mangiare e bere in bicicletta

Alimentarsi a ogni allenamento è importante, ma quando un giro dura più di un'ora o è più intenso di un allenamento a ritmo sostenuto, è opportuno assicurarsi di avere un piano nutrizionale da seguire in bici. Un piano nutrizionale a metà uscita garantisce di avere abbastanza carburante per mantenere il dispendio energetico desiderato e supportare l'aumentato fabbisogno di energia del corpo per l'intera durata dell'uscita.

Assumere carboidrati in bici è il modo migliore per rimanere alimentati durante un'uscita, perché rappresentano la fonte di energia preferita dal corpo. **Per le uscite che durano più di un'ora, dovresti cercare di assumere almeno 60-90 g di carboidrati**



all'ora. Se hai esperienza con l'assunzione di carboidrati in bici, potresti essere in grado di assumerne di più. La ricerca suggerisce che è possibile assorbire fino a 140 g all'ora con un rapporto 1:1 tra fruttosio e glucosio.

Quando arriva il momento di assumere questi carboidrati, hai molte opzioni.

Tipi di carburante

I carboidrati si presentano in molte forme, tutte con diverse velocità di assorbimento, vantaggi e limiti specifici. In genere, il carburante da utilizzare a metà corsa rientra in una delle tre categorie principali per soddisfare il fabbisogno calorico: **liquidi, gel e combustibili solidi.** Durante un'uscita, è possibile utilizzarne solo uno o una combinazione di tutti e tre. Il tipo di carburante da utilizzare varia a seconda dell'allenamento e del tipo di alimentazione che ritieni più adatta.



Liquidi

Assumere carboidrati attraverso l'idratazione è un modo semplice e sicuro per assumere le calorie extra necessarie durante un'uscita in bici. Per la maggior parte, le calorie in forma liquida sono facili da assimilare, difficili da dimenticare e veloci da smaltire. Con un'am-



pia varietà di opzioni, hai la flessibilità di decidere esattamente cosa mettere nella tua borraccia e quali gusti preferisci.

Sebbene il carburante liquido possa essere sufficiente per alcune uscite, la maggior parte degli atleti preferisce qualcosa di più sostanzioso per le uscite più lunghe.



Gel

Quando si pianifica un'uscita più lunga, è probabile che sia necessario integrare un'ulteriore fonte di carboidrati nella giornata. In questo caso, i gel sono un'ottima fonte di energia.

Il modo più semplice e forse più efficiente per assumere numerose calorie contemporaneamente è con i gel. I gel energetici sono una fonte di energia rapida, solitamente contenente un'alta concentrazione di carboidrati, zuccheri e talvolta caffeina. Sono facili da consumare al volo e, abbinati a una borraccia con una bevanda pronta,



possono essere tutto ciò di cui hai bisogno per la maggior parte degli allenamenti e delle gare.

Detto questo, molti atleti scoprono che c'è un limite al numero di gel che possono assumere in una determinata sessione. Altre volte, quando gli atleti hanno fame, hanno bisogno di qualcosa di più solido.



U.S. Vicarello 1919

Maggio 2026

www.usv1919.it

Solidi

I cibi solidi possono essere di qualsiasi tipo, dai classici carburanti da ciclismo come barrette e blocchi energetici, fino ad alimenti "normali" come frutta e prodotti da forno. Quando si affronta un allenamento lungo o gare di ultra-distanza, integrare cibi solidi nel piano alimentare può essere un ottimo modo per diversificare l'assunzione. La varietà aiuta a non stancarsi troppo di bevande e gel e a continuare a mangiare durante il giorno.

L'introduzione di cibi solidi nelle uscite comporta maggiori possibilità di errore. I cibi solidi sono i più difficili da digerire e rappresentano una fonte di energia più lenta, il che li rende più difficili da gestire durante l'allenamento. In genere, non si assimilano bene durante l'esercizio intenso e, in alcuni casi, possono causare disturbi gastrointestinali.

Cosa, quando e quanto mangi sono fondamentali per integrare i cibi solidi nel tuo piano alimentare.

Pianificare l'alimentazione a metà corsa

In definitiva, c'è un tempo e un luogo per tutti e tre i tipi di carburante. Alcune uscite potrebbero richiedere l'uso di tutti e tre, mentre in altre ne può bastare uno solo. Allo stesso modo, alcuni tipi di carburante non sono adatti a determinati allenamenti. Puoi usare l'intensità e la durata dell'uscita per decidere quale tipo di carburante si adatti alla sua struttura e alle sue esigenze.





Intensità e disagio gastrointestinale

L'intensità è uno dei fattori più importanti da considerare nella pianificazione della propria sessione di allenamento. **Per la maggior parte degli atleti, la tolleranza agli alimenti solidi e più complessi diminuisce con l'aumentare dell'intensità.** In genere, gli alimenti solidi sono già più difficili da digerire. Durante l'esercizio fisico intenso, il corpo distribuisce sangue e risorse aggiuntive ad altri apparati, rallentando la digestione. Se si consuma qualcosa di solido, potrebbe non essere digerito abbastanza velocemente da essere una risorsa utile.

Per sforzi intensi e gare, è meglio concentrarsi su nutrienti ad azione rapida come liquidi, gel e solidi semplici come le



U.S. Vicarello 1919

Maggio 2026

www.usv1919.it

barrette energetiche. Se si prevede uno sforzo intenso inferiore alle tre ore, è consigliabile utilizzare questi nutrienti e pianificare di conseguenza in modo che la somma del fabbisogno giornaliero di carboidrati raggiunga il limite orario di assunzione. La maggior parte degli atleti può raggiungere il proprio obiettivo di carboidrati con una bottiglia di miscela ad alto contenuto di carboidrati e un gel all'ora.



Se stai facendo un allenamento a bassa intensità, potresti trarre beneficio dall'integrazione di carboidrati più complessi nel tuo piano alimentare. Questo non significa necessariamente che tu possa farla franca. Qualsiasi alimento acido o ricco di fibre ha maggiori probabilità di causare disturbi gastrointestinali piuttosto che favorire l'allenamento. Cibi semplici e vari nel gusto, come i prodotti da forno, sono ottime opzioni.



Durata e affaticamento del palato

Anche la durata dell'uscita in bici inciderà sulla scelta di ciò che porterai. Con l'aumentare della durata, probabilmente aumenterà anche la richiesta di una maggiore varietà di carburante. Ad esempio, probabilmente potrai limitarti a gel e liquidi senza problemi per due ore di bassa intensità. Ma se intendi completare un'uscita di resistenza di sei ore, potresti voler portare con te carboidrati più complessi per evitare l'affaticamento del palato.

Il palato è il senso generale del gusto e dei sapori. **Sebbene gel e bevande preparate possano avere un buon sapore per qualche ora, è normale avvertire un leggero affaticamento del palato quando si consumano gel e bevande preparate per diverse ore.** Man mano che le uscite si allungano e si continua ad assumere integratori come gel, barrette e bevande preparate, la capacità di digerire alimenti altamente elaborati potrebbe peggiorare.



U.S. Vicarello 1919

Maggio 2026

www.usv1919.it

L'affaticamento del palato è un problema se si sta per raggiungere un punto durante l'uscita in cui si smette di assumere carburante. Detto questo, l'affaticamento del palato non è un problema per tutti. Alcuni atleti possono assumere barrette e gel per ore senza problemi. Inoltre, come per ogni cosa, la maggior parte degli atleti può allenarsi a sostenere l'allenamento con gel e bevande. Detto questo, non ha senso ignorare qualcosa che sai di te stesso. Se sai che stai per sbattere contro un muro, dovresti pianificare di conseguenza e portare con te delle buone opzioni di cibo solido. È meglio pianificare in anticipo e prevedere un potenziale problema piuttosto che attenersi a un piano che sai di non poter mantenere e rischiare di saltare il rifornimento di carburante.



Cosa funziona per te?

Come per qualsiasi alimentazione, non sai cosa funziona per te finché non lo provi in allenamento. Inoltre, il tuo corpo ha



U.S. Vicarello 1919

Maggio 2026

www.usv1919.it

