

# COME ALIMENTARSI QUANDO SI ESCE IN BICICLETTA NELLA PAUSA PRANZO

Le giornate sono sempre più corte e andare in bicicletta sempre più difficile. Per molti l'unica possibilità di dare un po' di continuità all'attività ciclistica invernale è quella di uscire nella pausa pranzo: un paio di ore, ma forse anche meno.

Di solito il problema più grosso è quello dell'alimentazione: **cosa mangiare prima dell'uscita ma anche dopo?**

## La regola delle "tre ore"

La prima cosa di cui tener conto sono le **tre ore** che, in media, servono a digerire ciò che si mangia. *"Ricordiamo sempre che durante la digestione una certa quantità di sangue deve affluire verso l'apparato digerente e sarà quindi sottratta ai muscoli impegnati nell'attività."*(1) Insomma il sangue impegnato a facilitare la digestione viene a mancare ai muscoli!

## Colazione adeguata

Occorre quindi fare una colazione adeguata, cioè andare al di là dell'usuale tazza di latte o di caffè con qualche biscotto se non addirittura del "cappuccino e pezzo" al bar. *"Una colazione corretta deve quindi contenere fibre, sali minerali, vitamine, carboidrati e un adeguato apporto di proteine" (1). "Se ci si allena in tarda mattinata o in pausa pranzo, è possibile concedersi una colazione più ricca e composta da alimenti con tempi di digestione maggiori, come per esempio i cibi integrali, i dolci semplici, la frutta secca, la Nutella, l'affettato oppure le omelette."* (2)

Bisogna però stare attenti a non esagerare: non bisogna mutare di molto le proprie abitudini alimentari seguite nei giorni in cui non si esce in bicicletta. Insomma, evitiamo di rivoluzionare le nostre abitudini, "ingozzandoci" di proteine e carboidrati!

## Spuntino a metà mattina

*“Se si svolge la seduta in pausa pranzo, per non rischiare di arrivare privi di energia è consigliabile consumare uno spuntino adeguato a metà mattina. [verso le 10,30]. Tipo un panino con affettato magro o tonno o formaggio magro e un frutto o succo di frutta; oppure cracker, uno yogurt e un frutto”* (2) Altri consigliano invece di consumare un frutto o una barretta con una buona quantità di carboidrati e proteine (energia a diffusione progressiva che non impegna più di tanto la digestione). L'importante è evitare di cadere in uno stato detto di “ipoglicemia reazionale”, cioè in una carenza di zuccheri nel sangue, che danneggerebbe l'intensità dell'uscita. *“Per questo occorre fare questo spuntino non troppo tardi.”* (3)

**... e dopo l'uscita: mangiare!**

*“L'errore più frequente commesso dalla maggior parte degli amatori è quello di saltare il pranzo.*

*Tutti convinti di aver fatto un ottimo guadagno con lo scompenso calorico. Saltare il pranzo comporta un allungamento dei tempi di recupero, ma non solo: anche un aumentato rischio di arrivare eccessivamente affamati al pasto serale e farsi prendere dalla fame aggressiva”.* (2)

Quindi dopo l'uscita bisogna trovare il modo di mangiare qualcosa, anche se i tempi sono stretti e dobbiamo sbrigarci perché dobbiamo tornare al lavoro.

*“Molto importante per poter proseguire la giornata lavorativa in condizioni di brillantezza è il reintegro delle energie consumate durante l'allenamento. Le prime cose da reintegrare sono i liquidi. La soluzione migliore è quella di ingerire acqua (o soluzioni saline) e un frutto prima ancora di fare la doccia (o anche sotto la doccia... come faccio io). Nei minuti successivi, in base al tempo a disposizione dobbiamo assumere una porzione di carboidrati complessi come pasta, riso o altri cereali (meglio se integrali e biologici) con un condimento leggero, accompagnati da un po' di proteine (bresaola, petto di pollo ecc.). Se invece abbiamo esaurito il tempo a disposizione, opteremo per un*

*meno salutare ma necessario pasto sostitutivo in forma di barretta o, meglio, in polvere da sciogliere in acqua o latte per garantire anche una maggiore idratazione.” (1)*

Comunque evitare le porcherie, tipo sandwich ricchi di grassi saturi come maionese e formaggi oppure biscotti o merendine piene di lipidi e quindi di calorie (3). Se i tempi sono stretti meglio un piatto freddo veloce e poi, magari a metà pomeriggio, un frutto, un cereale e, se non da fastidio, una noce.

**... e se l'uscita è fatta subito dopo pranzo?**

Per coloro che hanno la fortuna di fare i turni o, come molti dipendenti pubblici, di lavorare solo la mattina, c'è la possibilità di uscire in bici subito dopo pranzo, sfruttando 2/3 ore al massimo di luce.

*“In questo caso ci si può avvalere delle stesse regole per l'uscita effettuata al mattino presto, privilegiando alimenti ad alta digeribilità e poveri di fibra. Esempio: **pasta o riso con ricotta o tonno e frutta; oppure pasta o riso con verdure, affettato magro e frutta.** Ovviamente, sempre un occhio di riguardo alle quantità, che variano in base al proprio metabolismo, età, abitudini, intolleranze, ecc.” (2)*

**A mo' di conclusione**

*“Tenete comunque sempre presente che **ognuno di noi ha i propri ritmi, le proprie abitudini e soprattutto ognuno ha il proprio metabolismo.***

*Come sostengo sempre, la cosa più intelligente che si possa fare è quella di sperimentare e tenere traccia scritta di tutto. Questo vi permetterà di arrivare a una sintesi quasi perfetta che vi permetterà di regolarvi al meglio e di ottenere ottimi risultati.*

*Buon allenamento” (2).*

1. [https://www.youtube.com/watch?v=JImpSL6r4Tc&index=38&list=PLidIjcybOMhxeUEXA2sj-J1kXQhon\\_3ER](https://www.youtube.com/watch?v=JImpSL6r4Tc&index=38&list=PLidIjcybOMhxeUEXA2sj-J1kXQhon_3ER)
2. <http://allenamentociclismoenonsolo.blogspot.it/2015/07/dieta-come-alimentarsi-in-base-agli.html>
3. <http://www.velo101.com/magazine/article/rouler-le-midi--12448>