

DOSSIER DONNE E CICLISMO



Donne e ciclismo

Si diffonde sempre di più la pratica sportiva ciclistica da parte del sesso femminile, l'emancipazione delle donne e l'uguaglianza dei sessi hanno fatto sì che la bicicletta diventasse uno strumento della pratica sportiva tra le ragazze.

Come tutti gli sport d'endurance, anche il ciclismo ha i suoi lati benefici in campo femminile, come il miglioramento di un peso ideale, la conservazione di un'ottima efficienza cardiocircolatoria e respiratoria.

In passato vi era una profonda ignoranza nella convinzione che sforzi intensi e prolungati potessero, se non nuocere, quanto meno essere poco adatti a corpi così "delicati", nell'ultimo decennio questi equivoci di fondo sono stati superati e sempre più sono numerose le donne che praticano questo sport. A tal proposito scaturiscono diverse domande che mi vengono rivolte in qualità di medico sportivo: La donna può fare sport come un maschio? Può sopportare gli stessi carichi di lavoro? Può nuocere alla femminilità uno sport come il ciclismo?

La differenza tra uomo e donna c'è e per fortuna si vede, questo non significa che le tabelle di allenamento riguardo i carichi di lavoro devono essere uguali nei due sessi.

Le differenze riscontrabili tra uomini e donne nella prestazione sportiva sono dovute, in gran parte, a differenze di dimensioni e di composizione corporea. La capacità dei sistemi energetici della donna è inferiore a quella dell'uomo. Si è sempre detto che l'uomo è più forte della donna, ma a parte il fatto che non tutti potrebbero essere d'accordo, affermare una cosa del genere non è corretto, bisogna sempre considerare il peso assoluto ma in particolare valutare la massa muscolare.

Questa osservazione sta ad indicare che si deve considerare la forza espressa in rapporto al peso corporeo piuttosto che la forza assoluta, la differenza tra uomo e donna sarebbe estremamente minore fino ad annullarsi se il rapporto viene fatto tra forza e peso corporeo muscolare (massa magra).

La capacità di sviluppare la forza del muscolo tra donna e uomo è la stessa, ma quest'ultimo è più forte soltanto perché è più grosso e meno grasso. Inoltre ritengo che nella donna ci siano problematiche nell'allenare la forza che sono inferiori rispetto al maschio, non si riescono infatti ad ottenere incrementi di massa muscolare pari a quelli dell'uomo a causa di una minor disponibilità di ormoni anabolizzanti naturali (testosterone) che caratterizzano i caratteri sessuali primari e secondari dell'uomo.

Nelle donne i guadagni relativi di forza sono uguali, o addirittura superiori, a quelli degli uomini, allorché vengono adottati analoghi programmi di allenamento basati su sollevamento di pesi.

Modificazioni fisiologiche e biochimiche, atte a conferire una maggior capacità di lavoro, possono essere indotte in pari misura in entrambi i sessi dall'adozione di programmi di allenamento simili.

Cicliste ed estetica

Uno degli argomenti maggiormente discussi nel ciclismo femminile, riguarda l'influenza che questo sport avrebbe sull'aspetto estetico.

L'attività ciclistica ha un effetto ipertrofico (i muscoli si ingrossano aumentando di volume) sulle masse muscolari degli arti inferiori, questo in considerazione dei grossi carichi di lavoro effettuati dalle atlete professionistiche, senza però alterare in maniera deformante l'estetica.

Basti infatti vedere le nostre campionesse Olimpiche e mondiali: Paola Pezzo nella MTB e Alessandra Cappellotto nelle prove su strada.

Figuriamoci l'effetto positivo sul fisico in special modo arti inferiori e glutei nelle ragazze che si dedicano al ciclismo per divertimento, turismo o agonismo dilettantistico, la facilità nel ritornare e mantenere il corretto peso ideale tonificando e perdendo adipe in punti localizzati esteticamente importanti per le ragazze.

Se si evitano estenuanti allenamenti specifici per la forza, l'unica qualità muscolare migliorabile in bicicletta è la tonificazione (muscoli meno flaccidi) non certo l'ipertrofia.

Inoltre essendo il ciclismo uno sport prevalentemente aerobico, si ha un effetto benefico su tutto l'organismo femminile a carico soprattutto dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio.

Ciclo mestruale

L'esercizio di intensità moderata non ha alcun effetto significativo sul regolare andamento dei cicli mestruali, un allenamento ed un'attività agonistica intensi e pesanti possono indurre, in alcune atlete, amenorrea (soppressione del flusso mestruale).

Nell'ambito dell'attività d'endurance ciclistica, la principale delle attenzioni che vengono rivolte al ciclo mestruale riguarda o la comparsa di un suo andamento irregolare (oligomenorrea) o la sospensione di questo per un periodo che vada oltre i 90 giorni (amenorrea).

Dove si dovessero presentare questi disturbi è bene consultare il medico sportivo che provvederà a far eseguire analisi ematiche specifiche e visite specialistiche per appurare se la causa di ciò riguarda l'attività sportiva o disequilibri ormonali.

Mestruazioni e carenza di ferro

Un altro inconveniente a cui possono andare incontro le cicliste è quella condizione morbosa che va sotto il nome di anemia da carenza di ferro.

Anemia sta a significare una diminuzione del numero di globuli rossi, questi contengono l'emoglobina che attraverso la sua componente ferro (eme) si combina con l'ossigeno.

Attraverso la circolazione i globuli rossi trasportano ossigeno a tutti i tessuti, una diminuzione dei globuli rossi correlato alla carenza di ferro può condurre ad una situazione di anemia.

La donna è più propensa ad andare incontro ad una carenza di ferro rispetto all'uomo, a causa delle perdite di esso tramite il flusso mestruale.

”

Pedalare non è un'attività elitaria: migliora la vita sia finanziariamente sia fisicamente. Le due ruote, come l'amore corrisposto, sono un antidepressivo naturale

Tono e buonumore, elogio delle donne in bicicletta

di Maria Laura Rodotà

Donne, non fate storie. Salite sulla bici. Pedalate, quando potete, invece di guidare o di aspettare autobus che non arrivano. Vi renderà cittadine più consapevoli e interessanti; **attraenti come le emiliane dei luoghi comuni, ardimentose per il bene comune come le staffette partigiane, toniche come le maniache della ginnastica, ma molto, molto più allegre** (la bici, come l'amore corrisposto, è un antidepressivo naturale). Non fatevi lasciare a terra da preoccupazioni e fisime («si suda, mi rovino i capelli, che scarpe mi metto»).

Imparate a vivere e far vivere meglio grazie a un mezzo di trasporto che offre pari opportunità. Finora, poco sfruttate.



Perlomeno in Italia, e anche negli Stati Uniti (in Germania e Nord Europa va meglio; e non pare un caso che, per dire, in Scandinavia ci sia una quasi parità sul lavoro e in politica e il miglior equilibrio famiglia-lavoro del pianeta; le donne hanno pedalato per ottenerlo). La scorsa settimana, i ciclisti americani, tendenzialmente giovani e liberal, sono rimasti male leggendo le statistiche sull'uso della bici nelle città americane: le cicliste urbane sono solo il 25 per cento del totale. Anche in «biking cities» come Minneapolis o Portland. Le reazioni online dei ciclisti sono meste ma pragmatiche:

«È una questione di abbigliamento», dicono i più.

La bicicletta ci fa delle belle gambe!

Anche se lo fate solo per andare ad andatura moderata, se è praticata con continuità la bicicletta, così come la marcia, fa lavorare numerosi muscoli e vi aiuta a modellare la vostra “silhouette”. Contrariamente a quanto si può pensare le gambe non sono le sole ad essere sollecitate dallo sforzo.

In effetti pedalare fa essenzialmente lavorare le vostre gambe, e in particolare i quadricipiti, i muscoli ischio-tibiali, i polpacci così come i muscoli del gluteo, ma il fatto di tenersi al manubrio mette anche in funzione i muscoli addominali e in misura minore quelli pettorali, quelli delle braccia e della schiena. Il grande vantaggio della bicicletta è che, contrariamente alla corsa a piedi, i ginocchi non devono subire tutto il peso del corpo e sono dunque meno traumatizzati.

Soprattutto, come tutti gli sport di endurance, la bicicletta fa bene al vostro cuore.



Da un punto di vista calorico è bene sapere che “la piccola regina”(*) vi fa bruciare dalle 300 alle 500 Kcal/h se pedalate a ritmo moderato e più di 600 Kcal/h se lo fate a ritmo sostenuto. Superarti i 30 minuti, saranno le vostre riserve di grasso ad essere intaccate.

Il ciclismo è lo sport ideale per sbarazzarsi della cellulite annidata nelle cosce.

Se non riuscite ad utilizzare la bici tutti i giorni cercate di farlo almeno per un paio di giorni la settimana e almeno per un'ora: noterete le vostre gambe affusolarsi e divenire toniche e con natiche piene!

(*) traduzione di “petit reine” come i francesi definiscono la bicicletta da corsa

In bicicletta durante la gravidanza? Perché no!

Andare in bicicletta durante la gravidanza permette di far lavorare i muscoli del perineo e di mantenere delle gambe affusolate.

La bicicletta sviluppa prioritariamente i muscoli delle gambe ma tonifica anche il perineo importante al fine di un buon svolgimento del parto.

Quando ?

All'incirca fino al 5° mese di gravidanza e comunque fino a quando il vostro ventre non sia divenuto troppo ... invadente!

Come ?

- Privilegiate le gire tranquille a velocità moderata, lontane dal traffico.
 - Mantenete una posizione corretta sulla bicicletta: le braccia devono essere leggermente flesse sul manubrio in modo da ammortizzare le piccole scosse dovute alla strada. La sella deve essere regolata alla giusta altezza: dovete poter toccare il suolo con le mezze punte dei piedi.
- (...)

Attenzione !

- Il Vostro peso e la mancanza di equilibrio possono causare delle cadute.
- Dimenticate la mountain bike: le scosse provocate dal terreno sono troppo forti.

Tratto da:

<http://www.famili.fr/faire-du-velo-enceinte-pour-se-tonifier,626,387398.asp>

La « scommessa » delle « bimbe » della nazionale afghana di ciclismo



La vista di una donna in bicicletta non ha niente di anormale nella maggior parte dei paesi del mondo, ma, in Afghanistan, i costumi islamici più stretti la considerano una attività inappropriata per le donne. La squadra nazionale afghana di ciclismo ha deciso di combattere questi pregiudizi, spesso rischiando, con l'obiettivo dei giochi olimpici del 2020, ma anche con un obiettivo ancor più ambizioso: portare sempre più donne afgane in bicicletta.

Di buon mattino, pantaloni pesanti, maglia da ciclismo e casco, Marian e una mezza dozzina di ragazze (dai 17 ai 21 anni di età), si mettono in strada a Kaboul dirigendosi verso le montagne vicine a Paghman. Coscienti di attirare gli sguardi malevoli, le ragazze pedalano nelle prime ore del mattino, poco dopo l'alba, in un contorno di colline verdi, di frutteti e di strade alberate.

Le giovani donne sono abituate all'ostilità e agli insulti. Durante una uscita recente fuori di Kaboul, tre giovani afgani in moto hanno travolto una delle ragazze, Sadj Nazari, 18 anni, che a sua volta ha fatto cadere Marian, rimasta seriamente ferita nell'incidente che ha fatto infuriare Mohammed Saddiq, il presidente della federazione afghana di ciclismo che seguiva le ragazze in auto. Saddiq ha inseguito la moto: i due passeggeri sono riusciti a fuggire ma il guidatore è stato identificato e portato al posto di polizia più vicino.

La squadra, allenata dalla ciclista americana Shannon Galpin, in vista dei giochi asiatici in Corea del sud del settembre-ottobre prossimo [2014], ha trovato sostegni inaspettati. Vestita di nero dalla testa ai piedi, la madre di una delle cicliste si è recata lungo il percorso di Paghmar per incoraggiare la figlia e le sue compagne con un entusiasmo che non è condiviso da tutta la sua famiglia.

Tredici anni dopo la caduta dei Talebani, le donne afgane hanno segnato importanti progressi nei loro diritti, specialmente nel campo dell'accesso all'educazione e alla sanità ... ma l'eguaglianza uomo-donna è ancora un sogno lontano da realizzarsi.

<http://www.leparisien.fr/laparisienne/societe/video-afghanistan-des-femmes-manifestent-leur-liberte-a-velo-28-06-2014-3960675.php>

Intervista con Sonia Badamo, felicemente cicloturista



- *Quando hai cominciato ad andare in bicicletta?*

Ho cominciato ad andare in bici da corsa nel 2000 circa, anche se pedalare mi piaceva già da prima. Dopo che mio marito, il quale ha cominciato un po' prima di me, mi ha fatto provare la bici da corsa di Jimmi (un nostro amico) mi sono appassionata. Devo dire che quella prima volta che provai la bici di Jimmi, ho cominciato subito male : sono caduta sui binari della strada che va verso Calambrone, morale, ambulanza, sei punti sulla fronte.

Il brutto impatto non mi ha fatto però desistere.

- *Hai mai partecipato a gare in bicicletta? E a gran fondo?*

Non ho mai fatto gare vere e proprie ma ho partecipato a vari raduni e gran fondo (ho cominciato a 40 anni).

- *Avevi dei pregiudizi che hai dovuto vincere, per esempio il timore di diventare particolarmente muscolosa nelle gambe?*

Pensare che la bicicletta possa farti venire delle gambe muscolose o maschiline come qualcuna teme, è un falso problema; primo perchè è uno sport aerobico che semmai scolpisce la muscolatura e tonifica, poi diciamo il vero un po' di muscoli a me piacciono.

- *Quante volte uscivi in bicicletta da strada? E adesso che pratici soprattutto la mountain bike?*

Non sono mai stata molto costante con l'allenamento, in alcuni periodi mi allenavo molto tipo 3 – 4 volte a settimana più spinning e palestra. Adesso un po' meno. Più di recente ho scoperto la mtb e devo dire che la trovo più divertente, non ci sono auto, i percorsi non sono mai gli stessi per la natura del terreno e delle stagioni, ti concentri sulle difficoltà del terreno, ritorni un po' bimbo (ginocchia sbucciate, fango, attraversamento guadi ...), naturalmente dipende anche dalla compagnia

- *Hai avuto dei problemi ad inserirti in un ambiente che rimane, nonostante tutto, ancora molto “maschile”?*

Con i maschi mi trovo perfettamente a mio agio : di solito si spettegola poco, ci piace metterci un po' in competizione e giocare ... viene fuori il bambino che c'è in noi. Non parlo di sport a livello di competizione agonistica (ho praticato altri tipi di sport) dove si gioca un po' meno e si soffre un po' di più. Mi trovo comunque molto bene in gruppi misti, maschi e femmine.

- *Secondo te qual'è il beneficio della pratica ciclistica che più ti ha impressionato?*

I benefici della bicicletta per me sono: una maggiore resistenza fisica sia allo sforzo che ai piccoli malanni (diciamo che ti fortifica), ti mantiene il peso, ti alza il metabolismo, e ti scarica dallo stress (è probabile che influenzi l'aumento di alcune sostanze tipo endorfine, in effetti chi smette di praticare sport sente un certa insofferenza e il bisogno di intensificare l'attività fisica).

- *Che rapporto hai avuto con il ciclo mestruale e con la menopausa nella pratica del ciclismo?*

Abituata a praticare sport fin da giovane ho sempre ignorato il ciclo ormonale periodico femminile, non dandogli troppo peso e penso che terrò questo atteggiamento anche in menopausa (se ci riuscirò, perché è una condizione che devo ancora scoprire). Alle donne la bicicletta può far solo bene, anche se devo dire che tra le mie coetanee non riesco a fare molti proseliti, o non sono capace io oppure penso che si facciano troppi problemi o non amano la fatica o si arrendono ai primi disturbi con la sella,ma ci sono passati tutti i ciclisti

- *Il più bel ricordo della pratica ciclistica?*

Mi è rimasta in mente la gran fondo di Mégève sul Monte Bianco.... la prima volta che ho scalato il Monte Serra da Pieve di Compito... la via del carbone in mtb..... il parco nazionale degli Abruzzi in mtb ...la prima notturna in mtb.

- *Quale consiglio daresti ad una ragazza che vuol cimentarsi in questo sport, anche solo per fare un po' di cicloturismo?*

Io cerco sempre di portare con me qualche ragazza, ma non ci sono molte tra le mie conoscenti che vogliono provare ...sigh.. Consiglio vivamente questo sport a tutti i livelli per le ragazze, non scoraggiarsi agli inizi, per la posizione e il fastidio della sella, per la fatica, bisogna essere costanti.