

A close-up photograph of a black and blue bicycle frame. A yellow banana is wedged between the top tube and the down tube. A black water bottle with a blue cage is also attached to the frame. The frame features white text, including "CAND" on the down tube and "DOCCURA" on the top tube. A yellow reflector is visible on the handlebar. The background is a light-colored, textured surface.

U.S. Vicarelo

Marzo 2026

www.usv1919.it

Ma c'è una cosa che non dimentico mai: non dimentico mai una banana.



Una maglia da ciclismo ha tre tasche, e quella all'estrema sinistra è riservata al mio frutto preferito. Me ne accorgo quando non ne sento il peso nel tessuto, o quando non ne sento il picciolo spuntare dalla parte superiore, come la testa di un cane dal finestrino aperto di un'auto.

Per anni, la banana è stata il frutto più popolare in Gran Bretagna, un punto fermo della spesa al supermercato, un successo alimentato in parte dalle mie abitudini di spesa.



U.S. Vicarello
Marzo 2026
www.usv1919.it

marmellatoso).



U.S. Vicarello
Marzo 2026
www.usv1919.it

Ecco come si svolge solitamente la scena. Sono ai 30 km del mio giro, le gambe sono stanche e lo stomaco inizia a brontolare. La ciotola di porridge che ho mangiato la mattina non era abbastanza, me ne rendo conto subito, quindi mi metto il braccio sinistro intorno al fianco ed estraggo la banana dalla fondina.



La banana è sempre stata un alimento da ciclisti: nella foto Max Bulla, corridore austriaco degli anni '30, mentre sbuccia una banana in una tappa del Tour.

La tengo per il
gambo, o come
mi piace chiamar-
lo, per il manico.
Continuando a
pedalare, apro

l'estremità smussata con i denti e ne stacco la buccia con foga. (Nota: la banana, come l'arancia, è uno dei pochi alimenti che si presenta nel suo involucro, essendosi evoluta

U.S. Vicarello
Marzo 2026
www.usv1919.it

proprio per sopravvivere in una tasca della maglia del ciclista.)

Vi risparmio la descrizione di come la mangio. Dopotutto, la banana è un frutto dalla forma comica, e non c'è bisogno di allusioni volgari.



Dirò solo che la consistenza, morbida ma soda, la rende facile da masticare anche nelle condizioni più fredde, quando la mascella è irrigidita dal vento gelido.

Ma comunque, non ascoltarmi, vai pure a ordinare i tuoi costosi gel e barrette su internet. Sono ricchi di carboidrati, dici, ma hanno un sapore dolciastro e ti lasciano un retrogusto amaro in bocca.

U.S. Vicarello
Marzo 2026
www.usv1919.it

Insomma tutto ciò di cui ho bisogno è una banana.

<https://www.cyclingweekly.com/news/a-love-letter-to-my-mid-ride-banana>

Barrette energetiche naturali. Ricche di carboidrati, facili da mangiare e digerire, e confezionate in una pratica confezione che non crea rifiuti né danneggia l'ambiente. Le banane sono l'alimento numero uno per il ciclismo. Sono perfettamente bilanciate per reintegrare gli elettroliti persi con il sudore, in particolare il potassio, e forniscono 25-30 g di carboidrati per fornire energia ai nostri muscoli.

Le banane sono interessanti sotto molti aspetti: il loro IG (la velocità con cui lo zucchero presente nel cibo viene assorbito nel flusso sanguigno) cambia con la

U.S. Vicarello
Marzo 2026
www.usv1919.it

Non limitarti a mangiare banane quando vai in bici: la fibra contenuta nelle banane, 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 ottimo alimento di recupero dopo una pedalata: aggiungile a un frullato o mangiane una con un bicchiere di latte.

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

<https://www.usv1919.it/BANANE-E-CICLISMO.htm>

U.S. Vicarello
Marzo 2026
www.usv1919.it