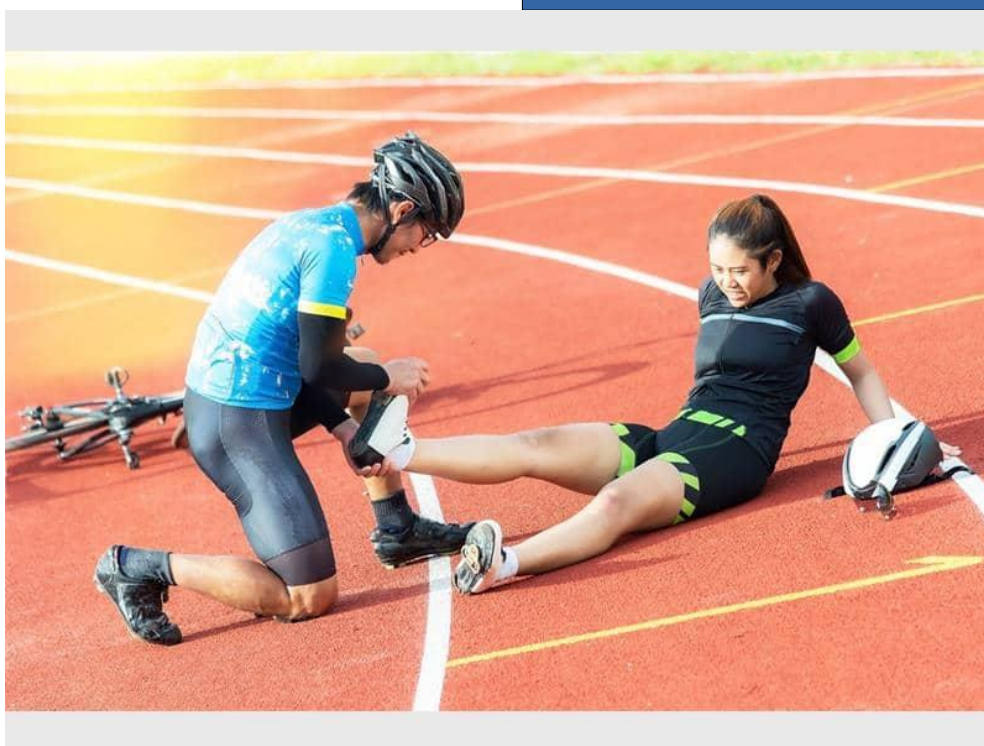


I crampi alle gambe durante l'attività ciclistica possono costringerti a scendere dalla bici e persino a interrompere la pedalata.

Ma come si fa a far cessare questi dolori lancinanti ai muscoli delle gambe quando si va in bicicletta?

Fermare i crampi durante la pedalata

*Cause dei crampi e
strategie di prevenzione*



U.S. Vicarello 1919
ottobre 2025

www.usv1919.it

In questa breve guida suggeriremo dei modi per prevenire i crampi alle gambe, spiegheremo cosa li causa e cosa fare quando si manifestano.

Per offrirvi i migliori consigli possibili, abbiamo consultato tre esperti: la dottoressa **Nidia Rodriguez-Sanchez** dell'Università di Stirling; il dottor **Tim Podlogar** dell'Università di Birmingham; e **Andy Blow**, scienziato sportivo e CEO di Precision Fuel and Hydration.

Cos'è un crampo muscolare?

Il crampo muscolare associato all'esercizio fisico (EAMC, Exercise-associated muscle cramp) è definito come una *"contrazione involontaria temporanea ma intensa e dolorosa del muscolo scheletrico che può verificarsi in molte situazioni diverse"*.

Si ritiene che i giocatori di sport di squadra e gli atleti di resistenza siano maggiormente a rischio di contrarre l'EAMC.

Può interessare un piccolo muscolo, come il polpaccio, oppure l'intero corpo, come a volte si riscontra nei giocatori di football americano e di tennis.

Cosa causa i crampi?

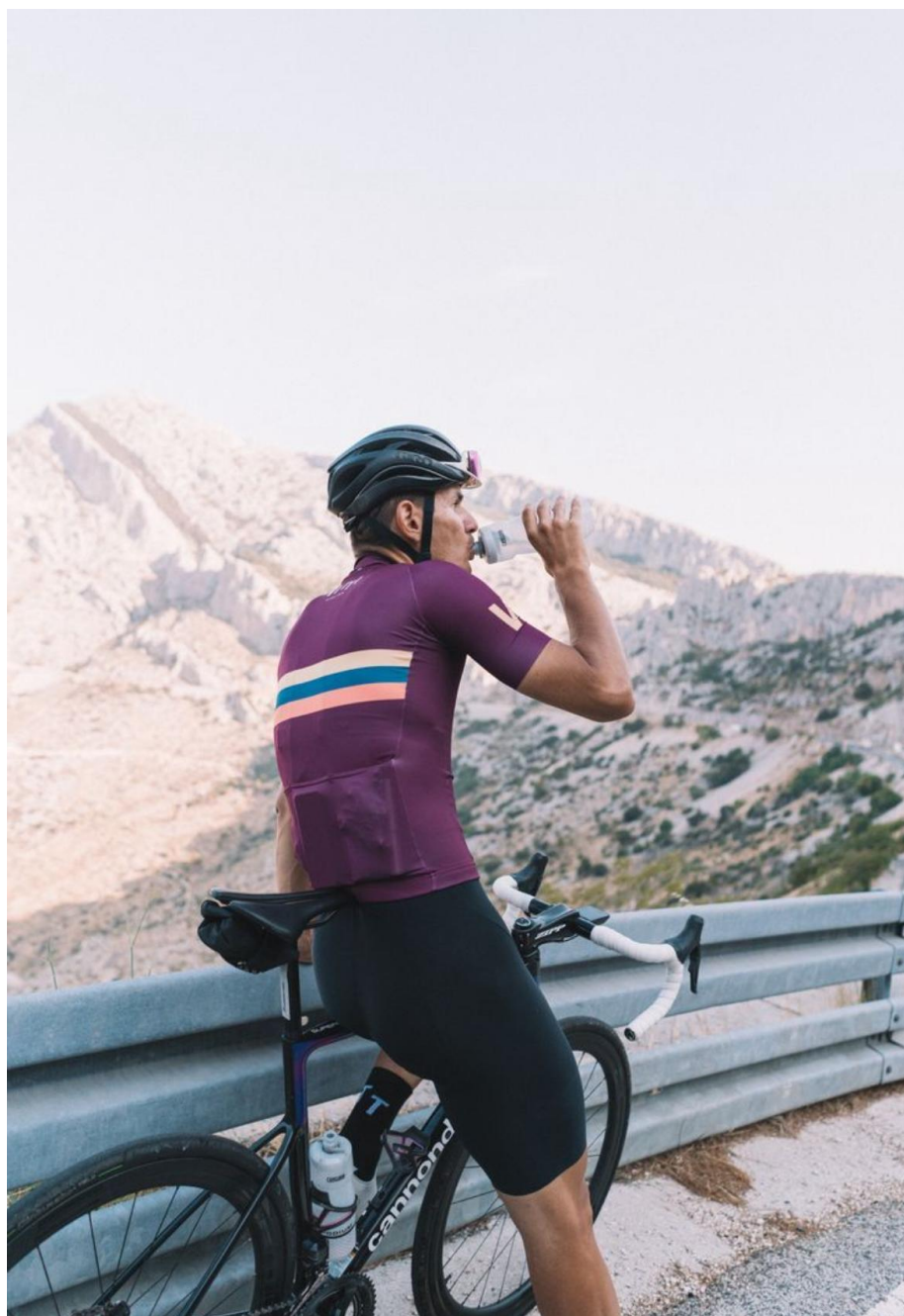
Sotto l'etichetta EAMC si possono probabilmente individuare diversi tipi di crampi, ognuno con le sue cause.

Le due possibili cause più comuni sono:

- **Perdita di liquidi e sodio**

- **Affaticamento muscolare**

Il sodio è responsabile della contrazione muscolare, per cui alcuni scienziati ritengono che quando si perdono grandi quantità di sale e acqua attraverso il sudore, aumenta il rischio di crampi.



Dopo che siamo disidratati per più del due per cento, afferma il dott.

Rodriguez-Sanchez:

"Esiste una certa associazione con un aumento degli episodi di crampi. Una delle spiegazioni dei crampi è la perdita di molti elettroliti, principalmente sodio che partecipa alla contrazione muscolare."

Ogni persona ha una

diversa concentrazione di sodio nel proprio sudore. Alcuni esperti di idratazione pensano anche che coloro che hanno un sudore con più sale della media siano intrinsecamente a maggior rischio di crampi muscolari, specialmente quando si pedala al caldo.

Si ritiene che un'altra causa importante dei crampi sia l'affaticamento muscolare.



"Sono ancora un argomento dibattuto, ma penso che la maggior parte delle

U.S. Vicarello 1919
ottobre 2025

www.usv1919.it

ricerche indichi che questi [crampi] sono causati da uno sforzo eccessivo abbinato a esaurimento e alta temperatura dei muscoli", afferma il dott. Podlogar, che lavora anche come nutrizionista per il team Red Bull-Bora-Hansgrohe WorldTour.

"Colpiscono quando sei davvero stanco e ti spingi più lontano del solito."

La teoria sostiene che lo sforzo eccessivo interrompe la connessione tra il muscolo e il sistema nervoso centrale. Ciò fa sì che i muscoli si contraggano quando non lo vogliamo, come accade in caso di crampi.

**Cosa puoi fare contro i
crampi alle gambe?**

Durante un crampo

Se si hanno crampi mentre si pedala, può essere impossibile continuare.

Se il crampo è causato da affaticamento muscolare, può essere utile scendere dalla bici e riposarsi, così come può essere utile allungare il muscolo interessato, perché i muscoli stanchi



sono solitamente più corti del solito.

Se i crampi sono causati dalla perdita di liquidi e sodio, bere una bevanda elettrolitica potrebbe aiutare, una volta assorbiti acqua e sali.

Prevenire i crampi

È possibile evitare i crampi dovuti alla stanchezza evitando di sforzarsi troppo: ad esempio tentando di effettuare una granfondo senza essere adeguatamente allenati.

Migliorare gradualmente la resistenza ciclistica prima di affrontare un'attività sportiva impegnativa dovrebbe ridurre al minimo il rischio di soffrire di questo tipo di crampi.



Sono sempre più numerose le prove che dimostrano che l'allenamento della forza della parte inferiore del corpo può ridurre anche il rischio di crampi alle gambe negli atleti di resistenza.

Per ridurre il rischio di crampi dovuti alla disidratazione è ovviamente opportuno mantenersi idratati quando si pedala.

Andy Blow afferma: *"Ho lavorato con molti tennisti che hanno meno problemi di crampi quando assumono molto sale e liquidi"*.

Per la maggior parte dei ciclisti, una bevanda elettrolitica di gradazione standard andrà bene. Ma se sei un individuo a sudorazione fortemente salata (fai attenzione alle macchie bianche sulla tua maglia da ciclista e sui pantaloncini con bretelle), potresti optare per bevande energetiche con un forte contenuto di elettroliti.

ARTICOLO ORIGINALE:

<https://www.bikeradar.com/advice/health/how-to-stop-cramps>



U.S. Vicarello 1919
ottobre 2025

www.usv1919.it