

GLI ERRORI ALIMENTARI DEI CICLISTI

Qual è lo sportivo competitivo o no che non ha mai sofferto di crampi, crisi di fame, disturbi digestivi, dolori ai fianchi, brusca diminuzione del tono muscolare?

Tutti questi disturbi possono essere prevenuti da una alimentazione equilibrata, prima e dopo la competizione.

In effetti, da molto tempo è noto che bisogna adottare delle buone abitudini alimentari. Esse contribuiscono in larga parte a condurre progressivamente un atleta al meglio della sua forma.

Al contrario, una alimentazione sbagliata in periodo di competizione o di pre-competizione è spesso causa di un pessimo rendimento.

Fra gli sportivi si osservano due tendenze: quelli che sacrificano troppo le leggi della dietetica ai piaceri della gastronomia e quelli che, al contrario, fanno della dietetica una sorta di mezzo miracoloso e infallibile per aiutarli a esprimersi al massimo. Da un alimento, o anche da un nutrimento ritenuto “prodigioso”, questi ultimi fanno dipendere la possibilità del loro successo e della loro riuscita; che si tratti di carne cruda, di vitamine, di potassio, di zucchero o glucosio, ecc.

In tutti e due i casi gli errori o credenze nutrizionali sono numerosi.

Vediamo dunque di passare in rassegna i diversi errori o credenze dietetiche che più frequentemente si riscontrano negli ambienti sportivi

1. **Prendere forza grazie al pasto immediatamente precedente allo sforzo:** a causa della relativa lentezza della digestione, l'ultimo pasto non giocherà alcun ruolo in quanto apporto di elementi energetici indispensabili per il perseguimento dello sforzo di una competizione. Tutti gli specialisti sono unanimi nel raccomandare un pasto quanto più possibile leggero.
2. **Mangiare poco prima dello sforzo:** l'ultimo pasto prima della competizione deve essere preso almeno tre ore, o anche quattro ore per alcuni, prima dello sforzo. Perché un così lungo intervallo fra il pasto e lo sforzo? Quando lo sforzo ha luogo in piena digestione, quest'ultima è fortemente disturbata e possono intervenire crampi allo stomaco, vomito, tachicardia, ecc. La massa sanguigna, al momento della digestione, è chiamata ad aiutare l'assimilazione e questo a detrimento del muscolo e del cervello. Se nel momento della digestione lo sportivo effettua uno sforzo, i muscoli si trovano sfavoriti proprio nel momento

in cui avrebbero invece bisogno del massimo sostegno per compiere il loro lavoro. [*identico discorso vale per l'alimentazione durante lo sforzo: prendere una barretta, o un panino o una banana, immediatamente prima di affrontare, per esempio, una salita impegnativa è un gravissimo errore perché danneggia invece che migliorare la prestazione NdT*]

3. **Evitare certi alimenti prima dello sforzo:** la composizione del pasto precedente la competizione non deve essere rigida. Alcuni possono impunemente mangiare qualsiasi cosa e comunque realizzare una prestazione superba mentre altri, al contrario, si devono limitare ad un pasto spartano (esempio prosciutto + tartine con marmellata) se non vogliono avere difficoltà digestive al momento dello sforzo. Quindi senza finire nell'esagerazione lo sportivo può mangiare nell'ultimo pasto prima dello sforzo un po' di tutto anche alimenti che hanno una pessima reputazione dietetica dal punto di vista sportivo. Tuttavia se vuol proprio dire di aver fatto di tutto per dare il massimo, è preferibile rifarsi al pasto pre-competitivo preconizzato dagli scandinavi: un pasto composto principalmente di pane, di marmellata, di una fetta di prosciutto e di un bibita moderatamente zuccherata (meno di 20 g per litro). In tutti i casi questo pasto dovrà essere leggero ed è importante raccomandare agli atleti di non assorbire razioni importanti di pollo, carne, ecc.
4. **Prendere delle compresse di sale per evitare crampi e fatica:** durante sforzi intensi e ripetuti effettuati in periodi molto caldi, la secrezione sudorale aumenta soprattutto a livello di acqua, mentre la concentrazione di sale nel sudore diminuisce. Il rene si adatta diminuendo l'escrezione urinaria del sodio e le ghiandole salivari producono un liquido che contiene meno sale. A questo grado di adattamento lo sportivo allenato è in grado di mantenere il suo equilibrio idromineraie (acqua + sali) e di conservare la sua condizione fisica con soltanto 5 g di sale al giorno, pur continuando a svolgere un lavoro intenso in ambiente caldo e umido e emettendo da 4 a 9 litri di sudore al giorno. Così l'aggiunta di un po' di sale negli alimenti è sufficiente a riparare alle perdite eccessive.
5. **Prendere del potassio quando fa caldo:** durante le normali condizioni dello sforzo, non è utile apportare un supplemento potassico allo sportivo, vista la debole perdita di potassio a causa della sudorazione. Numerosi autori l'hanno dimostrato. Una normale alimentazione assicura un rifornimento sufficiente. Nel caso si tema una perdita di potassio, 1/4 di litro di

succo di arancia naturale apporta l'equivalente della perdita di potassio corrispondente a 2 – 3 litri di sudore.

6. **Evitare di bere durante lo sforzo perché “colpisce le gambe”:** nello sport continuano a persistere due leggende risalenti agli anni '80: “il corridore che va meglio con il caldo è quello che beve meno” e “Non bere durante lo sforzo perché ciò colpisce le gambe”. In realtà i lavori di scienziati scandinavi hanno dimostrato l'importanza di bere per realizzare buone performance. Quando lo sportivo traspira, i liquidi che bagnano le cellule muscolari diminuiscono. Queste cellule non possono funzionare convenientemente finché la quantità del liquido non è ristabilita. Per limitare l'abbassamento del rendimento durante lo sforzo dovuto alla traspirazione occorre apportare acqua associata a glucosio. La concentrazione del glucosio varia in funzione della temperatura dell'aria, per esempio al di sotto di 10°C 120 grammi di glucosio per litro, attorno ai 20°C, 60 grammi per litro, al di sopra di 25°C, 40 grammi per litro.
7. **Aumentare la razione di carne per aumentare la massa muscolare:** la maggior parte degli sportivi ne sono convinti e fondano il loro consumo eccessivo di carne sul fatto che le proteine partecipano alla formazione del muscolo. Il ben conosciuto adagio “è con il muscolo del bue che si fa il muscolo dell'uomo” è incrostato nello spirito dello sportivo. Diversi lavori scientifici hanno messo in evidenza che la partecipazione energetica dei protidi durante uno sforzo fisico intenso non è superiore a quella a riposo. Ciò vuol dire che quando la razione è troppo grande, al di là del 20% dell'apporto calorico, l'eccesso è distrutto.
8. **Pensare che per dimagrire occorra traspirare molto durante lo sforzo:** non è raro vedere sportivi che durante l'allenamento si coprono molto o addirittura si vestono con abbigliamento particolare al fine di sudare molto e nella convinzione di perdere più rapidamente i chili accumulati. Spesso i chilometri sono effettuati a andatura sostenuta poiché hanno constatato che la sudorazione è maggiore quando lo sforzo è intenso. E' certo che la pesatura fatta immediatamente dopo lo sforzo fa registrare una perdita di peso che va da uno a tre chili. Ciò è normale, peccato che se si ripete la pesatura dopo il primo pasto effettuato dopo lo sforzo ci si rende conto che la perdita di peso è nulla. In effetti, durante lo sforzo intenso, la perdita di peso è dovuta alla disidratazione, vale a dire alla

perdita di acqua tramite la traspirazione. Durante la presa di alimenti che segue lo sforzo, l'organismo mette in moto tutte le sue possibilità perché l'equilibrio dei liquidi che bagnano le cellule sia mantenuto. Così, durante il pasto che segue lo sforzo, l'acqua degli alimenti non sarà eliminata con l'urina ma verrà conservata per compensare le perdite dovute allo sforzo. Conseguentemente il peso misurato prima dello sforzo non cambierà molto. Al contrario per perdere peso, bisogna fare uno sforzo pari al 30 – 50% della propria capacità massima poiché, in quella fase, saranno i grassi ad essere consumati dall'organismo.

- 9. Bere una bevanda zuccherata più di 30 minuti prima dello sforzo pensando di elevare il proprio livello di energia:** abbiamo detto che l'ultimo pasto prima dello sforzo deve essere preso almeno tre ore prima della competizione. Al contrario, è inutile bere una bevanda glucosica tra la fine del pasto e i 30 minuti che precedono la competizione. In effetti, questa bevanda zuccherata consumata in questo periodo porta per reazione ad una secrezione d'insulina, ormone che fa abbassare il tasso di glucosio sanguigno e così diminuisce la possibilità fisiche all'inizio dello sforzo. In altri termini, l'eccesso di zucchero a riposo sotto forma di bevanda rischia di provocare effetti inversi a quelli desiderati. Paradossalmente una bevanda zuccherata bevuta nei 30 minuti precedenti lo sforzo, a causa dei tempi necessari per essere assorbita e dunque utilizzabili dall'organismo, sarà efficace 20 – 30 minuti dopo averla bevuta, vale a dire all'inizio dello sforzo.
- 10. Credere che l'abuso di vitamine aumenti le prestazioni:** le vitamine sono delle sostanze senza un loro valore energetico, necessarie all'organismo e alla sua crescita, esse agiscono a deboli dosi e non possono essere, in generale, fabbricate dall'organismo. Ciò comporta che bisogna fornire vitamine all'organismo tramite gli alimenti. La presenza in quantità sufficiente di vitamine nell'alimentazione è indispensabile per ottenere buoni risultati sportivi. Test fatti su soggetti giovani mostrano che l'arricchimento di vitamine durante regimi alimentari equilibrati non migliora in niente l'attitudine al lavoro e allo sforzo. Diverse importanti regole devono essere rispettate per l'utilizzazione di vitamine da parte dello sportivo: non dare mai una vitamina sola ma sempre in preparazioni polivitaminiche: una sola vitamina assorbita in troppo grande quantità comporta un disequilibrio pregiudizievole al rendimento muscolare; non è necessario, vitaminicamente parlando, "dopare" lo sportivo al momento della prova con un sovraccarico importante di vitamine: si

dovrà invece vigilare affinché l'alimentazione apporti tutti i giorni, durante l'allenamento, una quantità sufficiente ma non eccessiva di vitamine. Come hanno osservato gli scandinavi: "L'assorbimento in quantità importanti di vitamine sottoforma di pillole è un metodo piuttosto costoso per accrescere il tenore in vitamine delle urine".

11. Pensare che l'alcool è un alimento capace di accrescere la forza muscolare: i lavori dei fisiologisti portano ad una risposta netta: no. Le calorie portate dall'alcool non sono utilizzabili per il lavoro muscolare. (...)

12. Dimenticare di alimentarsi durante lo sforzo, la crisi di fame: gli sportivi che si "dimenticano" di alimentarsi regolarmente durante lo sforzo di tipo prolungato possono subire delle "defaillance" improvvise che tolgono le forze per continuare a sciare, correre o pedalare. Questo stato di debolezza è facile da stoppare attraverso l'assorbimento immediato di idrati di carbonio, sotto forma liquida o solida. Il pasto precedente lo sforzo non evita l'apparire della crisi di fame, al contrario la prevenzione passa inevitabilmente per una alimentazione durante lo sforzo se esso ha una durata superiore ai 45'.

Dottor J.P de Mondenard

(Tradotto dal francese a cura di M.Z.; l'originale LES ERREURS ALIMENTAIRES DES CYCLISTES in <http://www.centcols.org/revues/10/A10009.htm>)