

# **Guida rapida all'alimentazione dei ciclisti: come rifornirsi per uscite di ogni lunghezza**



**USCITE BREVI, ALLENAMENTI, GIRI EPICI: ECCO  
COSA MANGIARE E BERE PER MANTENERE IL  
MOTORE ACCESO**

Durante un campus di allenamento, mi è capitato di parlare con Dave, un cinquantenne padre di due figli che si stava allenando per un fine settimana ciclistico con gli amici. Stava facendo progressi, ma era frustrato dalle sue prestazioni durante le lunghe uscite: una volta trascorse tre ore, iniziava ad avere problemi di stomaco. Mentre snocciolava un elenco di ciò che consumava ogni ora in bicicletta – mezza barretta energetica, un gel, una borraccia di bevanda sportiva e una borraccia d'acqua - mi sono reso conto che, nonostante avesse pedalato per anni, stava mangiando e bevendo troppo . Aveva bisogno di rivedere il suo modo di alimentarsi durante le uscite in bicicletta.



*L'American College of Sports Medicine* consiglia da 30 a 60 grammi di carboidrati per ogni ora di esercizio, ma pochi atleti capiscono il motivo di questa quantità. La persona media può elaborare o ossidare solo un grammo circa di carboidrati al minuto, indipendentemente da quanto viene consumato. Il collo di bottiglia non sono i muscoli. E' l'intestino, che può trasportare il glucosio dal cibo che mangiamo nel flusso

sanguigno solo con questa velocità. Scaricare più carboidrati nell'intestino non aumenta necessariamente il tasso di assorbimento, ma può aumentare le possibilità di mal di stomaco.

È più facile di quanto si pensi sovraccaricarsi di carboidrati. Prendiamo come esempio il caso di Dave: la sua mezza barretta energetica (23 grammi di carboidrati), un gel (27 grammi di carboidrati) e una borraccia di bevanda sportiva (circa 50 grammi di carboidrati) significavano che stava assumendo circa 100 grammi di carboidrati ogni ora. All'inizio delle sue uscite, andava alla grande perché stava ricevendo tutto il fluido, l'energia e il sodio che il suo corpo poteva sopportare, ma dopo poche ore l'eccesso di carboidrati che scorreva nel suo sistema gli stava facendo venire nausea e gonfiori.



Uno dei modi più semplici per ottimizzare l'assunzione di carboidrati durante le uscite è bere una bevanda idratante a basso contenuto di carboidrati mentre si mangiano snack leggeri e digeribili, come barrette di fichi e banane. La semplice separazione di queste due categorie, idratazione e cibo solido, in genere riporta le persone a un intervallo compreso tra 30 e 60 grammi di carboidrati all'ora, assicurando inoltre che assumano sodio e liquidi in maniera adeguata.

Inoltre, la ricerca suggerisce che consumando cibi energetici che contengono un mix di zuccheri (come glucosio e fruttosio, o glucosio e maltodestrine) invece di un solo tipo di zucchero, si può aumentare l'ossidazione fino a 1,7 grammi al minuto. Traduzione: lo zucchero lascia l'intestino ed entra nel flusso sanguigno più velocemente, quindi si avrà più energia prontamente disponibile quando ne se ne ha più bisogno.



Nel corso di tre giorni al campo, Dave ha apportato lievi modifiche alle sue abitudini alimentari in bicicletta. Ha impostato nel suo ciclocmputer un “timer” che emette un segnale acustico ogni 15 minuti come promemoria per bere, invece di ingurgitare un'intera borraccia in una volta. Ha aggiunto barrette di cereali e fichi alla sua scorta di barrette energetiche e gel. Mentre superavamo il traguardo delle quattro ore, Dave stava facendo lunghi giri e chiacchierava allegramente come se l'uscita fosse appena iniziata.



Per arrivare allo stesso successo di Dave, ecco una panoramica della migliore alimentazione per ciclisti, cosa mangiare e bere durante percorsi di varie lunghezze, in modo da poter pedalare più lontano, più velocemente o, idealmente, entrambi.

## **COME RIFORNIRSI NELLE USCITE BREVI**

**Durata dell'uscita:** 1 ora o meno

**Preoccupazione principale:** rifornimento di liquidi

**Cosa bere:** acqua naturale o con un basso contenuto di carboidrati.

**Che cosa mangiare:** in caso di un allenamento corto la maggior parte dei ciclisti ha una base sufficiente di energia immagazzinata per portarlo

a termine senza problemi ma è buona regola portare una banana nel caso in cui si rimanga fuori più a lungo del previsto o che le energie comincino a svanire.

**Suggerimento bonus:** per un recupero ottimale, consumare un pasto completo entro un'ora dalla fine di un allenamento intenso.

## COME RIFORNIRSI NELLE USCITE DI MEDIA LUNGHEZZA

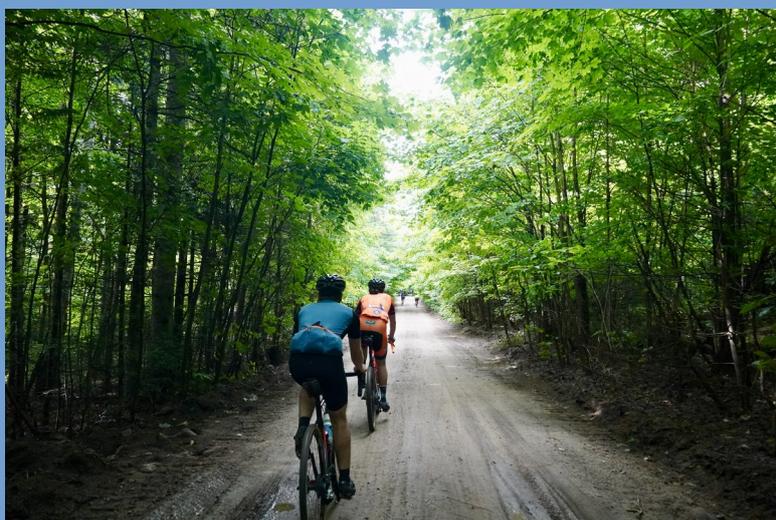
**Durata della corsa:** da 1 a 3 ore

**Preoccupazione principale:** rifornimento di carboidrati

**Cosa bere:** almeno 2 borracce, una a basso contenuto di carboidrati e una con bevande di idratazione elettrolitica,

**Cosa mangiare:** ogni ora, cibo o barrette contenenti da 30 a 60 g di carboidrati

**Suggerimento bonus:** non aspettare di aver fame o sete per mangiare e bere. Prendere piccoli stuzzichini e sorsi fin dall'inizio.





## COME RIFORNIRSI NELLE LUNGHE USCITE

**Durata della corsa:** 3 ore o più

**Preoccupazione principale:** rifornimento di carboidrati ed elettroliti; noia alimentare o stanchezza

**Cosa bere:** almeno 2 borracce a basso contenuto di carboidrati, bevande per l'idratazione elettrolitica,

**Cosa mangiare:** da 30 a 60 g di carboidrati all'ora, in totale. La digestione può diventare più difficile man mano che le uscite si allungano, quindi mangiare più cibi solidi all'inizio dell'uscita e passare ad altri cibi più facilmente digeribili durante la parte finale della corsa. Assicurarsi solo di bere molti liquidi dopo aver ingerito i gel, in modo da non avere disturbi gastrointestinali.

**Suggerimento bonus:** integratori di barrette e gel con cibi "veri" ricchi di carboidrati, a basso contenuto di proteine e moderati di grassi. Non

preoccuparsi di quantità specifiche di proteine o grassi; mangiare solo ciò che è buono in modo da non aver problemi a continuare a mangiare.

Articolo originale:

## **A Quick Guide to Cyclist Nutrition: How to Fuel for Rides of Every Length**

COFFEE RIDES, TRAINING RIDES, EPIC RIDES—HERE'S HOW TO EAT AND DRINK TO KEEP THE ENGINE ROARING.



BY SELENE YEAGER Mar 24, 2021

<https://www.bicycling.com/training/a20011394/how-to-fuel-on-rides-of-every-length/>

