

I GEL ENERGETICI

I gel energetici sono concepiti per rispondere ai bisogni di uno sforzo breve e intenso o di una ripetizione di sforzi intensi (competizione)

Il principio del prodotto e la sua formulazione

La loro formulazione si avvicina a quella delle bevande energetiche (predominanza di glucidi) ma sono molto più concentrati. Un gel energetico standard (25 g) contiene circa 3 volte più zuccheri di una sorsata di bevanda isotonica ma 15 volte meno di acqua. Un gel è quindi molto ipertonico

Comparazione gel energetico / barretta energetica

I gel energetici e le barrette energetiche apportano ambedue una forte quantità di zuccheri (in un gel di 25 g ce ne sono quanti in una barretta di 30g). Ma l'assimilazione degli zuccheri contenuti in un gel è rapida e massiccia, mentre per le barrette tale assimilazione è progressiva. In effetti non si tratta degli stessi tipi di zuccheri.

D'altra parte il gel energetico apporta all'organismo solo zuccheri, mentre la barretta apporta anche lipidi e un po' di proteine.

Utilità per il ciclista: rispondere ad un picco di bisogni energetici

I gel sono elaborati per rispondere ad un picco di bisogni energetici: accelerazione brutale del ritmo (fuga), salita, indurimento della corsa nel finale del percorso, arrivo allo sprint, gara a cronometro ...

In effetti, in queste situazioni, il problema è di sfruttare al massimo la capacità di assimilazione dello zucchero da parte della membrana intestinale che, lo

sappiamo, è limitata a 0,8 g per chilo di peso corporeo ogni ora, cioè 60 g circa ogni ora (all'incirca 3 gel da 25 g ogni ora se si beve solo acqua pura oppure 2 gel se si consuma contemporaneamente una bevanda energetica).

Utilità per il ciclista: proteggere l'organismo

I gel sono arricchiti con fattori di protezione dell'organismo: vitamine del gruppo B, minerali, antiossidanti ... che contribuiscono, allo stesso titolo delle bevande, a contrastare i deficit e le aggressioni provocate sull'organismo da una attività fisica intensa.

Quando? Prima o dopo lo sforzo

Questa indicazione è contenuta nella confezione

I gel "antiossidanti"

Sono dei gel che possono essere consumati poco prima di una competizione. Sono assai arricchiti di sostanze protettive (antiossidanti, vitamine, minerali, oligoelementi).

I gel "dello sforzo"

Sono gel che possono essere consumati durante lo sforzo. Gli zuccheri semplici (sciroppo di glucosio, di mais ...) sono talvolta sostituiti da polimeri di glucosio (maltodestrine, meno aggressive per la mucosa poiché la loro osmolarità è debole) o di fruttosio (zuccheri circolanti liberamente nell'organismo). Su uno sforzo medio, si possono consumare gel nella stessa quantità di uno sforzo per competizione (1 gel standard da 25 g ogni ora); l'importante è non cumulare barrette e gel. Bisognerà ricordarsi di bere molto e soprattutto di bere acqua pura nei 10 minuti che seguono l'utilizzo del gel.

I gel con effetto "colpo di frusta dello sforzo"

Sono gel che possono essere consumati per il finale, in caso di affaticamento (attenzione però al rischio d'ipoglicemia reazionale o reattiva) oppure 10 o 15 minuti prima di una difficoltà (salita). Contengono solo zuccheri ad assimilazione rapida e talvolta degli eccitanti (caffeine ...)

I vantaggi

- Forte apporto energetico in una unica soluzione
- Praticità di uso e di trasporto

Gli svantaggi

- Rischi per la tolleranza digestiva, come per tutti i prodotti estremamente concentrati; ogni gel deve dunque essere testato nell'allenamento prima di essere utilizzato nella competizione, al fine di validarne l'efficacia e la tollerabilità (specialmente se contiene estratti di piante eccitanti come caffeina, thè, mate, guarana, noci di cola ...)

Il consiglio del dietologo

Il consumo di acqua pura contemporaneamente a quella del gel energetico è essenziale per evitare la disidratazione e ottimizzare la sua assimilazione, contrastando al tempo stesso i rischi di squilibri digestivi. Ricordiamo che ci sono tanti zuccheri in un gel di 25 g quanti in tre sorsate di bevanda energetica (300 ml circa), ma assai meno di acqua (7 ml per un gel standard). Comunque esistono anche gel con una maggiore presenza di acqua

Traduzione da: "Les gels énergétiques" di David Padaré 25/09/2012

<http://www.nutri-cycles.com/fiche-pratique-nutrition-les-gels-energetiques-1-39.html>



QUALCHE PILLOLA IN PIU'

Cos'è l'ipoglicemia

Si tratta di una mancanza di zuccheri nel sangue. Se uno sforzo dura nel tempo, non ci sono più nel corpo zuccheri immediatamente disponibili per i muscoli. L'organismo "pesca" dunque nelle riserve situate a livello del fegato e dei muscoli. Quando anche questo stock si esaurisce e per non far mancare le risorse vitali ad organi decisivi come il cervello, i muscoli mobilitano le fonti lipidiche o i loro aminoacidi ma questo diminuisce considerevolmente il rendimento dello sforzo che si sta compiendo.

Durante una uscita lunga e intensa, l'ipoglicemia arriva presto. Se il corpo umano non ottiene delle compensazioni sarà costretto a ricorrere agli zuccheri presenti nella massa muscolare. L'ideale è assicurare, durante tutto il periodo dell'uscita un rifornimento frequente di zuccheri rapidi ma anche una buona reidratazione. Durante lo sforzo il corpo richiede anche un apporto di vitamine e minerali.

Estratto da: Les produits énergétiques di Michaël Carminati 03/12/2008

<https://www.topvelo.fr/dossier-nutrition-les-produits-energetiques-1-201.html>

Gel, quando e quanto ?

“Devi saper riconoscere i primi sintomi di mancanza di energia – dice Will Newton, allenatore inglese – Devi saper ascoltare il tuo corpo : se arrivi al punto di pensare al cibo probabilmente hai bisogno di mangiare. Se trascuri questi segnali e arrivi al punto in cui senti freddo, hai brividi, sei davvero affamato, con una evidente sensazione di vuoto allo stomaco, è troppo tardi”.

Tom Newman, fondatore di Capital Ciclo Coaching, è d'accordo: “Se stai andando in salita e ti senti in forza non ti serve, ma se avverti un calo di energia c'è qualcosa che non va, sta arrivando la fatica. In tal caso non aspettare, prendi subito un gel e aspetta la botta di energia”

Tratto da “Gel, istruzioni per l'uso”, Cyclist, giugno 2017.



Tour 1933, Speicher aiuta Leduq, vincitore del Tour 1932, in crisi nera ... qui un gel avrebbe fatto comodo!

Sport gel: consigli pratici

- In generale, meglio scegliere uno sport gel che in etichetta riporti, tra gli ingredienti, almeno due tipi di zucchero, di cui uno deve essere glucosio o un suo polimero (es. maltodestrine), l'altro il fruttosio o uno zucchero che, una volta digerito, liberi fruttosio (come ad esempio lo sciroppo d'agave).
- Mantenere una buona idratazione durante tutto l'allenamento o la gara. Bere piccoli quantitativi di acqua ad intervalli regolari (per non aumentare il volume a livello dello stomaco), magari bevendo un po' di più in concomitanza con l'assunzione dello sport gel.
- Se vogliamo energia rapida e non dobbiamo "appesantirci" ingerendo acqua (ad esempio in vista dello sprint finale), gli sport gel isotonici possono essere un'utile risorsa.
- Lo stesso discorso vale per i gel addizionati in caffeina: utilizziamoli quando davvero serve, ovvero nei tratti particolarmente impegnativi o quando abbiamo bisogno di un "boost" a livello mentale.
- Createvi un protocollo personale e provatelo (ed eventualmente perfezionatelo) in allenamento prima di utilizzarlo in gara. Così potrete valutare la vostra tolleranza e modificare, se necessario, dosaggi o prodotti.
- **Non lasciate nulla al caso: *amat victoria curam*, la vittoria ama la preparazione.**

Estratto da <http://mountainbike.bicilive.it/wiki-bike/allenamento-e-salute/sport-gel-ciclismo/>



La curiosità: gel e uvetta passa

Nel ciclismo è comune l'uso dei famosi Gel a base di carboidrati, che vengono utilizzati durante gli allenamenti o prima e durante la gara.

Un equipe di nutrizionisti presso una università della California ha eseguito un esperimento interessante per confrontare, gli effetti che hanno sul metabolismo energetico e glicemia alcune tipologie di Gel con gli effetti della comune Uvetta passa o sultanina (che al tempo veniva usata da ciclisti per le sue ottime qualità energetiche e un indice glicemico moderato).

Nello studio eseguito hanno fatto somministrare a un gruppo di ciclisti di alto livello, 1gr di carboidrati per chilo di peso corporeo ad alcuni ciclisti sotto forma di gel ad altri sotto forma di uvetta, dai risultati dei test gli effetti dei gel e dell'uvetta sono identici. ovvio che, come praticità, utilizzare l'uvetta in gara non è consigliabile, ma 45' prima si.

100gr di uvetta contengono: 80gr di carboidrati e 300kcal , 750mg di potassio, 50mg di calcio, 40mg di magnesio, fibre.

<https://www.robertocasali.com/2014/07/16/ciclismo-integratori-gel-e-uva-passa-a-confronto/>



Questo articolo conclude la trilogia dedicata all'alimentazione durante le uscite in bicicletta. Di seguito il riferimento ai due precedenti.

eventi
Home > eventi > APPROFONDIMENTI

COSA METTERE NELLA NOSTRA BORRACCIA?

17-06-2017 / 17-08-2017 - APPROFONDIMENTI



Questo è il primo di una serie di articoli dedicati all'alimentazione durante le uscite in bicicletta. I prossimi tratteranno di barrette energetiche e di gel.
Buona lettura

 [cosametterenellanostraborraccia.pdf](#)
Dimensione: 905,76 KB

<http://www.usv1919.it/COSA-METTERE-NELLE-NOSTRE-BORRACCE.htm>

LE BARRETTE ENERGETICHE

01-07-2017 / 01-09-2017 - APPROFONDIMENTI



Negli ultimi anni le barrette energetiche, esattamente come i telai, i movimenti, i caschi o le ruote, hanno avuto una evoluzione incredibile. Non sono più semplici blocchi di glucidi

complessi tenuti insieme con l'aiuto di zuccheri trasformati e di grassi idrogenati. Leggendo le etichette si trovano i più svariati prodotti e miscugli. Fermo restando che un buon panino con la marmellata rimane, probabilmente, l'aiuto migliore e più semplice per lo sforzo del ciclista, sarebbe stupido negare l'utilità e la praticità di queste barrette.

Alle barrette energetiche è dedicato il secondo articolo dedicato all'alimentazione durante le uscite. Il prossimo sarà dedicato ai gel. Buona lettura.

 [lebarretteenergetiche.pdf](#)
Dimensione: 895,63 KB

<http://www.usv1919.it/LE-BARRETTE-ENERGETICHE.htm>