

Il carburante per le lunghe uscite in bicicletta

Il ciclista seduto sulla sua bici può spendere fino a 800 calorie all'ora. Questo è molto se si considera che mediamente una persona consuma tra le 2000 e le 2500 calorie al giorno ... Se rimanere "nella pancia del gruppo", come si dice in gergo, riduce leggermente il fabbisogno energetico, rimane il fatto che i lunghi giri richiedono preparazione e alimentazione adeguati.



Nonostante l'abbondanza di prove scientifiche rigorose che hanno messo in evidenza gli effetti benefici dell'assunzione di carboidrati sulle prestazioni negli sport di resistenza, sembra che molti atleti abbiano ancora difficoltà a mangiare abbastanza. L'isteria collettiva intorno allo zucchero e all'aumento di peso contribuisce sicuramente ad alcune paure riguardo agli alimenti ricchi di carboidrati come il famoso trio di pane, pasta e patate. Ma non generalizziamo. Se consumare troppi alimenti ricchi di zuccheri come le bevande analcoliche è dannoso per la salute, nel caso dell'atleta di resistenza, i carboidrati sono fondamentali e dovrebbero essere elementi molto considerati, specialmente durante sforzi prolungati.



Quando il programma prevede una uscita che si estende per la maggior parte della giornata, un pasto completo ed equilibrato circa 2 ore prima della partenza è un investimento molto redditizio per contrastare l'affaticamento muscolare e la perdita di energia. Un piatto di farina d'avena guarnita con yogurt greco, noci, sciroppo d'acero e frutta secca è un buon esempio; fornisce una dose sufficiente di carboidrati a basso indice glicemico che preserverà le riserve di glicogeno muscolare nel tempo, oltre a fornire proteine e grassi di buona qualità. Anche toast spalmati di marmellata e di burro sono un ottimo

complemento quando si deve mangiare abbondantemente. Alimenti facilmente digeribili e ben conosciuti dall'atleta saranno preferiti ai piatti abbondanti, che rallentano la digestione e possono provocare il disagio intestinale.

Una volta che i serbatoi interni sono ben riempiti, il nostro corpo ha acqua a sufficienza almeno per la prima ora in bicicletta. Trasformare le tasche della maglia in una dispensa sarà una strategia vincente; infatti, è dimostrato che uno sforzo di intensità moderata che dura più di 2 ore richiede un costante apporto di carboidrati, fino a 60 g all'ora, equivalenti a 2 gel e 1 confezione e mezzo di Gatorade o 2 fette di pane con marmellata ... ogni ora! Questo aiuta a sostenere il ritmo.



E gli altri macronutrienti come proteine e grassi? Sembra che la combinazione di carboidrati e proteine sia ottimale durante l'allenamento e le prove di resistenza, poiché questi due macronutrienti agiranno come agenti in grado di

potenziare l'utilizzazione dell'energia. Una ricerca condotta in un contesto di duathlon (8 km di corsa, 50 km di bicicletta, 8 km di corsa) ha dimostrato che il consumo di 1500 ml di una bevanda contenente carboidrati e proteine ritarderebbe la comparsa dell'affaticamento rispetto ad un'altra che contiene solo carboidrati.



Accetto di bere questa combinazione di nutrienti, ma posso mangiarla?

Assolutamente sì! Gli alimenti solidi ricchi di carboidrati e proteine hanno persino il vantaggio di favorire la sazietà e quindi di rinviare la sensazione di fame. Le barrette commerciali preferite sono quelle che contengono molti carboidrati e meno di 10 g di proteine e grassi. Anche snack fatti in casa come le torte di riso e gli inevitabili panini con marmellata e burro possono essere utili.

Infine, non lasciamoci ingannare dai cosiddetti prodotti sportivi miracolosi. L'esperienza di ciascun atleta deve essere la base di ogni strategia di rifornimento individuale. Come prova uno studio condotto su ciclisti d'élite. Questo studio ha scoperto che le prestazioni in una corsa di 2,5 ore erano comparabili tra coloro che avevano deciso di fare il rifornimento sulla base della loro esperienza e quelli a cui era stato prescritto il rifornimento in base a dati scientifici più convincenti.

Morale della storia? Anche se è importante seguire determinate regole per evitare la crisi durante le lunghe uscite in bicicletta, sono le esperienze personali e le preferenze alimentari a dettare le scelte di ognuno. Non lasciarti ingannare dal tuo vicino di gruppo che elogia la qualità degli ultimi prodotti alimentari bloccati col nastro attorno al telaio della sua bici. La torta di banane fatta in casa ti farà andare il più velocemente possibile!



La moda del cocco ...

Preparata in varie forme, la noce di cocco sta guadagnando terreno nel mondo dello sport e molti atleti sono diventati ardenti difensori dell'acqua di cocco e delle sue cosiddette virtù particolarmente idratanti ... Eppure quando si tratta di bibite per dissetarsi, la lattina piena di natura di Saint-Laurent (1) non ha nulla da invidiare alla costosa acqua di cocco. In effetti, sebbene leggermente dolce, la bevanda di cocco non ha abbastanza elettroliti per fare una differenza significativa nella reidratazione o nel comfort delle prestazioni. La bevanda sportiva, fatta in casa o commerciale, rimane un'opzione eccellente.

(1) *Non ci è possibile spiegare cosa sia questa bibita, evidentemente molto nota in Canada ... ma non Italia!*



Un pò di aminoacidi?

Gli aminoacidi a catena ramificata, meglio noti come BCAA, sono molto popolari tra gli atleti di resistenza. Si ritiene che siano essenziali per stimolare la sintesi muscolare e hanno proprietà anti-affaticamento.

L'integrazione con aminoacidi non è però universalmente accettata a livello scientifico. Mentre gli studi mostrano effetti limitati sulla performance e solo in particolari contesti,

l'impatto sul portafoglio è molto significativo ...

Articolo originale:

Le carburant des longues sorties

di **Catherine Trudel , Benoit Lamarche**

<https://www.velomag.com/en-forme/nutrition-2/le-carburant-des-longues-sorties/>