

# I MIGLIORI CIBI PER CICLISTI



## Cereali integrali

Nel ciclismo i carboidrati complessi rappresentano una fonte di nutrizione di primaria importanza: l'energia da loro prodotta è infatti assorbita dall'organismo lentamente e progressivamente risultando quindi ideale quando si necessita di scorte energetiche durature.

I carboidrati complessi, presenti in cereali e cibi integrali, sono da preferire ai carboidrati semplici in quanto questi ultimi rappresentano una fonte di energia immediata, ma la loro durata limitata li rende

meno efficaci se non in momenti in cui è richiesto un picco di energia, rischiando altrimenti di provocare un inutile picco glicemico.

## **Patate dolci americane**

La patata dolce americana ha moltissimi antiossidanti ed è nutrizionalmente più completa rispetto alla patata bianca.

In generale le patate sono un'ottima fonte di carboidrati complessi, ma quelle dolci o americane hanno un indice glicemico più basso rispetto a quelle normali e aumentano i livelli energetici, moderano l'appetito e contribuiscono a contrastare alcune forme di diabete o cardiopatie facendoci sentire sazi e pieni di energie più a lungo.



## Salmone

Una corretta alimentazione per il ciclismo richiede una percentuale di grassi, da introdurre quotidianamente in base al fabbisogno energetico e alla composizione corporea individuale.

Il consumo ideale di grassi nella dieta prevede una predilezione per i grassi polinsaturi, cosiddetti anche “grassi buoni”, ottenibili con un consumo frequente di alcune tipologie di pesce grasso e semi di lino.

Il salmone rientra in questa categoria di alimenti ricchi di acidi grassi polinsaturi e omega 3, essenziali per l'efficienza dei sistemi anti-infiammatorio e respiratorio.



## Barbabietole

Vi sarà forse capitato di vedere ciclisti professionisti che, al termine di una lunga ed impegnativa tappa di un grande tour, bevono un colorato succo violaceo mentre cercano di combattere la formazione di acido lattico pedalando leggeri sui rulli?

Nulla di strano, quel succo portentoso non è una pozione magica fatta di intrugli chimici, ma un naturale e salutare succo di barbabietola (o rape rosse).

Si dice infatti che la barbabietola potrebbe aumentare il livello delle prestazioni degli atleti di endurance. I vegetali ricchi di nitrati infatti, come barbabietola, spinaci, biette, coste, lattuga e ravenello, contengono anche un'alta concentrazione di magnesio e potassio, minerali utili per chi svolge attività sportive intense come il ciclismo su strada o la mountain-bike.

## Broccoli

I broccoli sono vegetali noti per i loro effetti benefici sulla salute di ciclisti e sportivi e si potrebbero inserire nella categoria delle “Super Verdure” grazie all’elevata quantità di nutrienti e proteine rispetto alla maggior parte degli altri vegetali.

I broccoli aiutano i processi depurativi e di eliminazione delle tossine.

I broccoli si contraddistinguono anche per la loro capacità di apportare vitamine tra cui la vitamina C, la vitamina A, la vitamina K e una buona dose di calcio e magnesio, utili al nostro corpo per metabolizzare fatica e stanchezza muscolare, aiutando un più rapido recupero dopo la pratica sportiva.



## Limoni

I limoni sono da sempre considerati delle vere e proprie medicine in grado di aiutare l'organismo nella cura e nella prevenzione delle malattie.

Nonostante possano essere inizialmente acidi, in seguito agiscono nell'organismo con reazioni alcalinizzanti, **garantendo un equilibrio interno perfettamente bilanciato.**

Un PH equilibrato previene l'insorgere dell'osteoporosi, **favorisce un buon riposo e migliora la digestione,** favorendo un generale benessere psico-fisico necessario a chiunque, ma fondamentale nel ciclismo.

## Avocado

L'avocado è un alimento sano e ricco di proprietà benefiche che si rivela un'importante aggiunta alla dieta di tutti, soprattutto di uno sportivo.

L'alto contenuto di grassi mono-insaturi rende l'avocado una grande fonte di energia per tutta la giornata. Ricco di vitamina E, potassio e fibre, l'avocado è un alimento da considerare come base per tutti, ma particolarmente adatto a sportivi e atleti che necessitano un sostegno per il recupero muscolare.



## Olio d'oliva

Così come l'avocado, l'olio di oliva contiene grassi buoni importanti per la salute del ciclista. Infatti, se è vero che i grassi saturi rallentano il metabolismo e inducono un aumento del colesterolo, i grassi insaturi, come quelli contenuti appunto nell'olio

US Vicarello 1919 [www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

extravergine di oliva, sono necessari per l'assorbimento delle vitamine e rappresentano un'ottima fonte energetica a lunga durata necessaria in un'attività di resistenza come la bicicletta.

## **Mandorle**

Tutti gli appassionati di bicicletta dovrebbero consumarne 4 o 5 al giorno, **ideali a colazione aggiunte a yogurt e frutta fresca** o come snack prima o durante le vostre uscite su due ruote al posto di barrette o merendine confezionate.

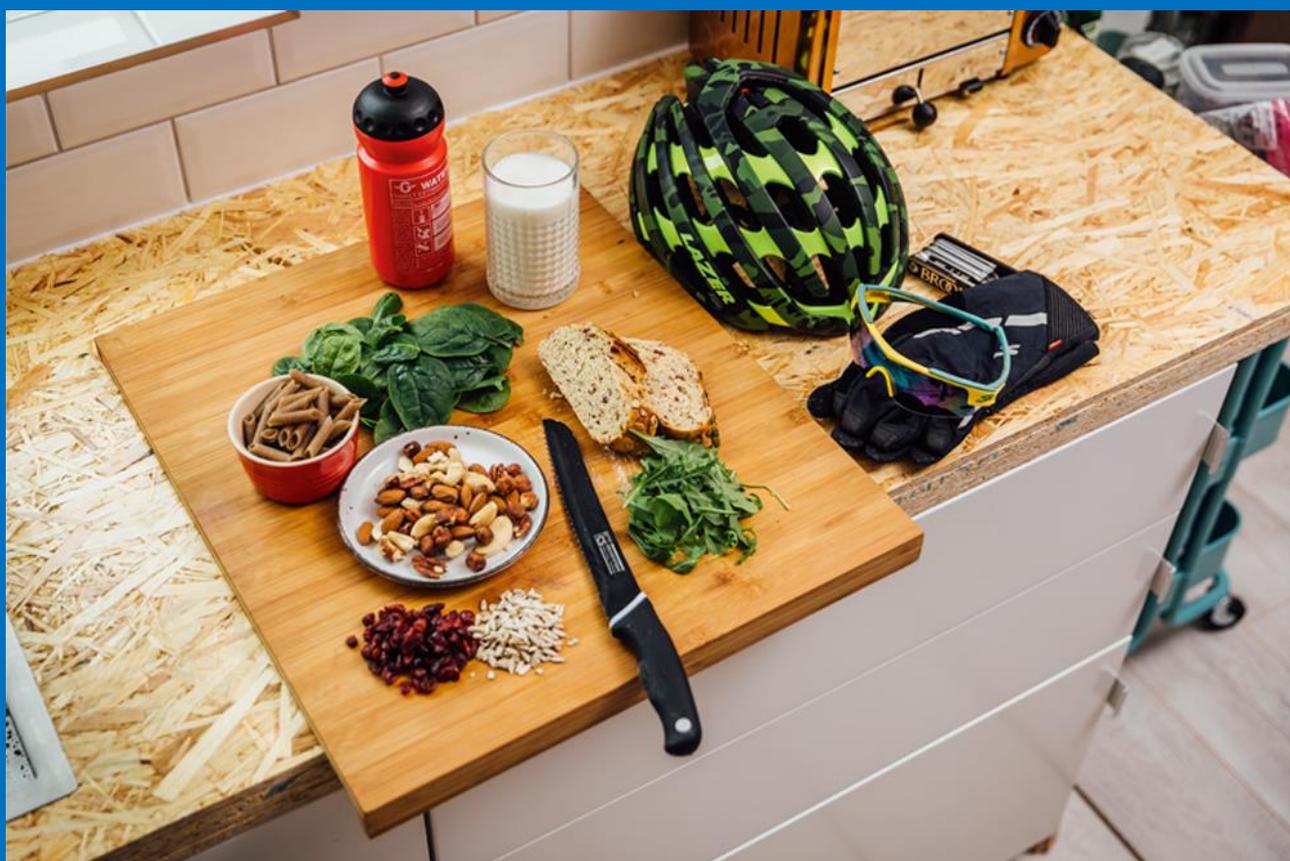
L'importanza di questo piccolo frutto oleoso per le vostre uscite in bici è oramai nota e quindi **via libera alle mandorle per i vostri spuntini in sella o per una colazione sana e nutriente.**

Quindi una manciata di mandorle al giorno è più che sufficiente per **aiutare i muscoli a prevenire i danni prodotti dai radicali liberi** dopo allenamenti pesanti in bici senza prendere peso, permettendo un più rapido recupero e lo sviluppo di nuove fibre muscolari.



## Tè Verde

Si fa un gran parlare dei prodotti a base di tè verde proposti come veri e propri elisir di bellezza, antidoti contro l'invecchiamento e altro. Ma gli effetti salutistici del tè verde sono reali e legati al suo prezioso contenuto in antiossidanti che aiutano l'organismo a difendersi dai radicali liberi, le molecole reattive implicate nel danno cellulare.



---

## **Conclusioni** per una sana alimentazione in bicicletta

Abbiamo quindi visto come alcuni alimenti, introdotti quotidianamente nella nostra dieta, **possano esserci di grande aiuto durante le nostre uscite in bici** o anche a nei momenti di riposo per **contribuire alla ricostruzione e riparazione delle fibre muscolari** messe a dura prova dall'allenamento.

L'alimentazione è il mezzo attraverso cui l'uomo introduce ed assimila, oltre ai nutrienti, anche l'energia di cui ha bisogno. In un'attività di resistenza come il ciclismo è importante che il nostro corpo riesca a compensare il consumo di energia richiesto dalle uscite in bicicletta.

Qualunque sia il vostro livello sui pedali, **il modo in cui mangiate sarà fondamentale per la riuscita della pratica sportiva**, garantendovi anche una generale buona forma di salute.

**Piccoli cambiamenti possono darvi grandi risultati e soddisfazioni** e vi sentirete subito più in forma per affrontare con ritrovate energie per affrontare nuove e affascinanti strade o sentieri.

Liberamente tratto da un articolo di Valeria Rossini  
15 maggio 2017, pubblicato su: <http://urban.bicilive.it/migliori-cibi-per-ciclisti/>