

Carboidrati per i ciclisti

OGNI ATLETA HA BISOGNO DI CARBOIDRATI, MA ALCUNI SONO MIGLIORI DI ALTRI



Ormai sappiamo che l'alimentazione gioca un ruolo enorme nelle prestazioni atletiche. Influenza la quantità di energia che si utilizza andando in bicicletta ma anche il recupero dopo l'allenamento. In effetti, il cibo come carburante è così importante che quasi tutte le squadre di ciclismo professionistico ora impiegano i propri chef e nutrizionisti per assicurarsi che i

ciclisti ricevano esattamente ciò di cui hanno bisogno per sostenere gli sforzi in allenamento e in gara.



Sebbene i carboidrati siano fortemente demonizzati nei libri



dietetici, sui social media e da molti influencer, il loro ruolo nell'alimentare il successo atletico non dovrebbe

essere sottovalutato. Se si vuol andare “*bene e a lungo*”, è meglio avere dei carboidrati “*a bordo*”, motivo per cui è importante

conoscere i diversi tipi di carboidrati e quali sono i migliori per i ciclisti.

Infatti non tutti i carboidrati meritano la stessa attenzione.

Perché i ciclisti hanno bisogno di mangiare **carboidrati**

In poche parole, i carboidrati sono il carburante principale per il motore dell'atleta. *"I carboidrati sono la fonte più efficiente di produzione di energia per il corpo, specialmente durante l'allenamento e le uscite ad alta intensità"*, afferma Kylee Van Horn, RDN, dietista registrato e fondatore di FlyNutrition a Carbondale, in Colorado. *"Sì, il corpo può utilizzare grassi e proteine per la produzione di energia, ma è un processo più lento e inefficiente. Ciò significa che avere una quantità insufficiente di carboidrati nell'organismo renderà molto più difficile superare, per esempio, salite impegnative"*, prosegue Van Horn.

Nonostante quello che si legge in giro, se diamo un'occhiata alla letteratura scientifica degli ultimi decenni, scopriamo che ci sono

pochissime evidenze che potrebbero dimostrare come un modello alimentare a basso contenuto di carboidrati può giovare alle prestazioni di resistenza. I carboidrati sono i re quando si tratta di mantenere le prestazioni.



Vale la pena notare che molti alimenti ricchi di carboidrati come cereali integrali, verdure e frutta contengono anche un arsenale di vitamine, minerali e antiossidanti di cui abbiamo bisogno per una buona salute.

Quindi mangiare una quantità adeguata di carboidrati nei momenti “*giusti*” della giornata è la chiave per avere buoni livelli di energia e mantenersi performanti come un campione.

I carboidrati di cui abbiamo bisogno.

1. Amidi

Questi sono anche noti come “**carboidrati complessi**”.

Durante la digestione, il nostro corpo ha bisogno di scomporre gli amidi in singoli zuccheri per usarli per produrre energia.

Gli amidi includono **cereali, come pasta e riso, e anche alcune verdure, come patate, piselli e mais.** *“Suggerisco che al di fuori della finestra prima e durante l’esercizio gli atleti si concentrino sui carboidrati complessi come fonte primaria di carboidrati”*, dice Van Horn.

Tuttavia, non tutti i cibi amidacei sono così preziosi per la nostra salute. Cereali integrali come **pane integrale, riso integrale, quinoa e farina d’avena, così come verdure amidacee intere tra cui**

patate, barbabietole e carote sono complessivamente più desiderabili dei cereali raffinati come riso bianco e pane bianco e versioni altamente lavorate di verdure amidacee, come le patatine fritte, poiché forniscono un carico utile maggiore di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre di cui abbiamo bisogno per una migliore salute e migliori prestazioni fisiche. *”I carboidrati meno elaborati promuoveranno anche un migliore controllo della glicemia, che può influire sugli ormoni e sui livelli di infiammazione”*, aggiunge Van Horn.

I migliori alimenti amidacei includono:

- **Patata** (dolce, bianca)
- **Cereali** integrali (fiocchi d'avena, farro, riso integrale, quinoa, miglio, fiocchi d'avena)
- **Legumi** (fagioli, lenticchie, piselli)
- **Zucca** (butternut, zucca)
- **Barbabietole**
- **Piselli verdi**
- **Carote**
- **Pastinache**

• Banane

Van Horn dice che c'è un momento in cui può essere utile ottenere più carboidrati da **amidi lavorati, come pasta bianca e pane bianco**, e questo lo troviamo nelle ore che precedono una uscita impegnativa. *”Questi amidi sono più facili da digerire, il che si traduce in una fonte di energia più rapida e anche in un minor rischio di problemi gastrointestinali durante l'uscita”*, afferma.

2. Zuccheri

In poche parole, lo zucchero è una forma di carboidrato e contiene molecole di carbonio, idrogeno e ossigeno. Sono anche chiamati **”carboidrati semplici”** perché sono nella forma più elementare. I carboidrati complessi sono formati da tre o più molecole di zucchero, mentre i carboidrati semplici sono composti da una molecola di zucchero (monosaccaridi) o due (disaccaridi).

Rispetto all'amido, il nostro corpo elabora rapidamente i carboidrati semplici. Possono essere aggiunti agli alimenti, come lo zucchero nelle caramelle e nei prodotti da forno, o trovati naturalmente in frutta, verdura e latticini. Gli alimenti possono anche contenere più di un tipo di carboidrati come nel caso di una prugna secca, che fornirà amido, zucchero e fibra.

Le quattro forme più comuni di zuccheri semplici sono:

- **Glucosio**
- **Fruttosio** (noto anche come zucchero della frutta)
- **Saccarosio** (noto anche come zucchero da tavola)
- **Lattosio** (noto anche come zucchero da latte)

Quando si parla di effetti sulla salute, la cosa si fa un po' più complicata. **È importante sottolineare che sono gli zuccheri che vengono *aggiunti* a cibi e bevande per migliorare il sapore e la conservatività ad essere i più problematici, non gli zuccheri che si trovano in alimenti come il fruttosio nella frutta o il lattosio nel latte.**

Ad esempio, uno studio del 2020 *sull'American Journal of Clinical Nutrition* ha scoperto che erano principalmente gli zuccheri

aggiunti a cibi e bevande ad aumentare il rischio di sviluppare vari tipi di cancro. Poiché gli zuccheri aggiunti sono così onnipresenti nell'approvvigionamento alimentare, la maggior parte delle persone ne riceve più di quanto creda.

Sulle etichette nutrizionali, gli **zuccheri aggiunti (carboidrati semplici)** possono avere una manciata di nomi diversi, tra cui **zucchero di canna, sciroppo di mais, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, glucosio, maltosio, sciroppo di malto, saccarosio, miele, nettare di agave e concentrati di succhi di frutta.**

Quindi, nel complesso, possiamo cercare di ottenere la maggior parte dei carboidrati zuccherini da **alimenti che li contengono naturalmente come bacche, banana, zucca, pomodori e yogurt bianco.**

Tuttavia, c'è sicuramente un tempo e un luogo per gli zuccheri aggiunti nella dieta di un atleta e questo sarà durante le uscite lunghe e impegnative per aiutare a sostenere il ritmo e ritardare la fatica. *"Maggiore è l'intensità e più richiediamo un rapido accesso all'energia, che può provenire da fonti di zucchero a digestione rapida",* afferma Van Horn.

Parliamo di **bevande sportive e gel** che forniscono tutte le calorie dai carboidrati zuccherati. Alcuni atleti preferiscono prodotti come **frutta secca, miele o banane mature** per alimentare le loro uscite poiché forniscono anche carboidrati prevalentemente ad azione rapida che entrano rapidamente nel flusso sanguigno.



Durante gli allenamenti, sembra essere più vantaggioso consumare cibi e bevande che forniscono diversi tipi di carboidrati semplici come la **maltodestrina** e il **glucosio**. Ciò consente a diversi trasportatori di zucchero di funzionare nel corpo, rendendo più facile assorbire un livello più elevato di carboidrati e, a sua volta, bruciarne di più per produrre energia.

Avere alcuni carboidrati semplici e a digestione rapida poco prima di salire in sella per una uscita dura può anche aiutare a mantenere i livelli di zucchero nel sangue.



US Vicarello 1919

Gennaio 2023

Immediatamente dopo un duro allenamento, alcuni zuccheri nello spuntino o nel pasto di recupero possono accelerare il rifornimento delle riserve energetiche esaurite. Ma questo è preferibile se stai eseguendo sessioni di allenamento in breve successione. Se passa abbastanza tempo tra le uscite, ottenere i carboidrati principalmente dagli amidi sarà sufficiente per rifornire le nostre riserve di carboidrati.

Al di fuori di questi intervalli di tempo, poni alla base della tua dieta un equilibrio di carboidrati complessi, proteine e grassi.



3. Fibre

In parole povere, la fibra è una forma di carboidrato complesso che è la parte indigeribile degli alimenti vegetali, comprese verdure e cereali. Quando si consumano fibre alimentari, la maggior parte passa attraverso l'intestino e non viene digerita. Per questo motivo, la fibra contribuisce alla salute dell'apparato digerente, aiuta a mantenerti regolare e funziona per farti sentire pieno e soddisfatto dopo aver mangiato.

I risultati della ricerca pubblicati sulla rivista *The Lancet* suggeriscono che chi mangia alimenti ricchi di fibre ha un rischio inferiore del 15-30% di infarto, ictus, diabete di tipo 2, cancro del colon-retto e morte per cause cardiovascolari, rispetto alle persone che mangiano molte meno fibre. L'analisi ha rivelato che il consumo di 25-29 grammi di fibre al giorno è protettivo, ma i dati suggeriscono che superare i 30 grammi potrebbe essere ancora più vantaggioso.

Esistono due categorie principali di fibre. La **fibra solubile** si dissolve facilmente in acqua e forma una sostanza gelatinosa nella parte dell'intestino nota come colon. D'altra parte, la **fibra insolubile** non si dissolve in acqua e rimane intatta mentre il cibo

si sposta attraverso il tratto gastrointestinale. Poiché ognuna ha benefici diversi, tra cui la fibra solubile che abbassa il colesterolo e la fibra insolubile che migliora il funzionamento dell'intestino, idealmente una giornata di cibo dovrebbe fornire un buon mix di entrambi.

I migliori alimenti ricchi di fibre includono:

- **Fagioli**
- **Lenticchie**
- **Noccioline**
- **Semi**
- **Verdure Intere**
- **Frutta intera** (soprattutto quella con buccia commestibile, come pere o semi, comprese le bacche)
- **Cereali integrali**

Prima di fare una uscita in bici è bene “andarci piano” con le fibre, in quanto possono rallentare la digestione portando a problemi di stomaco.



La quantità di carboidrati che i ciclisti **dovrebbero assumere**

Non esiste una quantità standard di carboidrati che le persone hanno bisogno di mangiare. Il livello di carboidrati che dovrebbe essere presente in una dieta varia da individuo a individuo in quanto dipende da diversi fattori tra cui il peso corporeo, l'intensità e il volume dell'allenamento. Come è ovvio, un ciclista che si allena molto avrà bisogno di aumentare i carboidrati, sia

complessi che semplici, rispetto a quello che si allena saltuariamente.

Come regola generale, Van Horn afferma che la maggior parte dei ciclisti dovrebbe mirare ad almeno 3 grammi di carboidrati per ogni chilogrammo di peso corporeo. Ciò significa che un ciclista di **70 chilogrammi di peso** dovrebbe consumare almeno **200 grammi** di carboidrati al giorno. Durante i periodi di allenamento ad alta intensità si potrebbero avere grandi benefici aumentando la dose fino a 12 grammi per chilogrammo di peso corporeo (**840 grammi per un ciclista di 70 chili**). Ciò consente di avere molta pasta nel piatto!

Che aspetto ha questo livello di assunzione di carboidrati? Ecco **quanti dei vari alimenti ricchi di carboidrati dovremmo mangiare in un giorno per raggiungere i 200 grammi.**

- **1 tazza di farina d'avena cotta: 27 grammi**
- **1 banana grande: 31 grammi**
- **1 mela: 25 grammi**
- **1 tazza di spaghetti cotti: 43 grammi**
- **1 tazza di carote (strisce o fette): 12 grammi**
- **2 fette di pane integrale: 24 grammi**

- 1 patata dolce media: 26 grammi

Per concludere il principio da seguire quando si tratta dei carboidrati che mangiamo è quello di trovare un equilibrio tra quali mangi, quanti ne consumi e quando li mangi.

Articolo originale:

The Best Types of Carbs for Cyclists to Boost Health and Performance

EVERY ATHLETE NEEDS CARBOHYDRATES, BUT SOME ARE BETTER THAN OTHERS.



BY MATTHEW KADEY, M.S., R.D. Published: Jan 26, 2023

<https://www.bicycling.com/health-nutrition/a42664362/best-types-of-carbs/>

Milano –
Sanremo 1931,
un
rifornimento:
il corridore
che sta per
prendere la
sacca è Learco
Guerra
(secondo
all'arrivo); dietro, sulla sinistra, Alfredo Binda che vincerà.
Chissa quanti carboidrati conteneva quella sacca ...

