



## I miti più comuni sulla alimentazione nel CICLISMO

Le buone abitudini alimentari sono un fattore chiave nella routine di un ciclista. Il problema è: quali sono effettivamente le "buone" abitudini alimentari? L'*International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* ha realizzato **una tabella** che smitizza alcune mode nutrizionali, protocolli e approcci dietetici in modo che i ciclisti possano avere una migliore comprensione su come alimentarsi.

Ecco una panoramica semplificata della loro guida alla dieta negli sport di resistenza.



## **Dieta ad alta disponibilità di carboidrati**

**Il mito: le diete ad alto contenuto di carboidrati sono necessarie per tutti i ciclisti.**

**Il fatto:** la dieta ad alta disponibilità di carboidrati è ciò che la maggior parte degli atleti di resistenza mirerà a utilizzare, ma non è l'unica opzione possibile. Questa dieta segue molti dei principi tradizionali dell'alimentazione sportiva di resistenza, secondo i quali i ciclisti hanno una domanda di “carburante” costantemente elevata, che dovrebbe essere ampiamente supportata dai carboidrati. Questa dieta mira a soddisfare le esigenze di rifornimento dei ciclisti (il che significa che essi stanno sostituendo le calorie che stanno bruciando) e non è progettata per la perdita di peso. La maggior parte dei ciclisti dovrebbe assumere da tre a 12 grammi di carboidrati per chilogrammo al giorno per ottenere “una loro elevata disponibilità”.

**Sebbene questa dieta sia l'ideale per molti ciclisti, ognuno ha un “motore” particolare e alcuni ciclisti potrebbero richiedere un diverso tipo di dieta a seconda degli obiettivi di allenamento e del modo in cui elaborano il cibo.**

## Dieta chetogenica

**Il mito: la dieta cheto migliora la resistenza dei ciclisti** (sulla dieta cheto si veda per esempio:

[https://www.my-personaltrainer.it/dieta\\_chetogenica.htm](https://www.my-personaltrainer.it/dieta_chetogenica.htm)).

**Il fatto : anche se questa dieta raddoppia efficacemente i tassi di ossidazione dei grassi, in realtà non è associata a migliori prestazioni di resistenza (tranne in alcuni scenari isolati).**

La dieta ricca di grassi e a basso contenuto di carboidrati non chetogenica è spesso combinata con la dieta chetogenica (cheto in breve). Si differenzia dalla dieta cheto perché consente che il 15-20% dell'assunzione giornaliera di un ciclista provenga dai carboidrati, mentre la dieta cheto consente meno del 5%. Per un certo contesto, sono meno di 125 calorie al giorno dai carboidrati se stai consumando un totale di 2.500 calorie e aderendo alle regole di cheto.

**Le preoccupazioni associate in modo specifico alla dieta cheto sono: varietà di alimenti limitati, che possono ridurre la densità nutritiva di una dieta e l'incapacità di supportare tassi di esercizio elevati, come quelli riscontrati negli atleti di resistenza.**

||

## Ciclismo a digiuno

**Il mito: pedalare a digiuno ti aiuterà a diventare più in forma più velocemente.**

**Il fatto: non ci sono prove che il ciclismo a digiuno, da solo, porti a benefici in termini di prestazioni.** Una uscita a digiuno significa correre a stomaco vuoto, come prima cosa al mattino, o

pedalare per più di sei ore dopo l'ultimo pasto o spuntino (senza mangiare nulla durante la corsa).



### **Adattamento del grasso**

**Il mito: l' adattamento del grasso serve a perdere peso.**

**Il fatto:** l' adattamento del grasso può essere utile per i ciclisti che si allenano per eventi che durano più di otto ore, ma la ricerca scientifica su questo argomento è limitata. Affinché i ciclisti si adattino ai grassi, devono limitare l'assunzione di carboidrati al 15-20% della dieta quotidiana per cinque giorni prima di un giorno di normale assunzione di carboidrati. Questo può lasciare il corpo del ciclista in uno stato di adattamento al grasso, il che significa che è in grado di bruciare i grassi invece dei carboidrati durante l'uscita. **Ma alla fine, questa dieta non ha nulla a che fare con la perdita di peso e ha avuto diversi gradi di successo a seconda delle caratteristiche di chi l'ha adottata.**



## Integratori chetonici

**Il mito:** l'assunzione di integratori chetonici ti aiuterà ad aumentare la concentrazione di chetoni nel sangue (sui chetoni si veda per esempio: <https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/integratore-chetoni.html>), fornendoti una fonte di carburante extra durante la corsa e contribuendo a migliorare la sintesi proteica, il ripristino del glicogeno e la segnalazione cellulare (sulla segnalazione cellulare si veda: [https://it.wikipedia.org/wiki/Segnalazione\\_cellulare](https://it.wikipedia.org/wiki/Segnalazione_cellulare))

**Il fatto:** solo un articolo scientifico ha mostrato un netto vantaggio in termini di prestazioni degli integratori chetonici, nonostante la loro crescente popolarità. Le affermazioni che i chetoni miglioreranno la segnalazione cellulare non sono state

confermate. **Per molti ciclisti, gli integratori chetonici possono causare effetti collaterali gastrointestinali.** Inoltre, i ricercatori stanno ora scoprendo che potrebbe esserci una concentrazione ematica ottimale di chetoni, al di sopra della quale vengono inibite le vie metaboliche.



Articolo originale:

## **Debunking the most common endurance sport nutrition myths** Your nutrition questions, answered

**CANADIAN CYCLING MAGAZINE** MAY 14, 2020

<https://cyclingmagazine.ca/sections/healthnutrition/nutrition-tips/debunking-the-most-common-endurance-sport-nutrition-myths/>

Collegamento all'articolo dell'International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism

▮

<https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/28/5/article-p451.xml>

