

LE FIBRE NELLA DIETA DEL CICLISTA



Quando si tratta di un'alimentazione ottimale per massimizzare la nostra forma fisica e le prestazioni ciclistiche, alcuni nutrienti sono più gettonati di altri. Le proteine, così attraenti, vengono subito in mente, e sono oggetto di grande attenzione per il loro impatto significativo sulla nostra forma fisica e sulla percentuale di grasso corporeo.

Ma un'altra voce presente sulle nostre etichette nutrizionali, forse meno appariscente, dovrebbe ricevere altrettanta attenzione da parte di chiunque voglia pedalare e sentirsi al meglio. Infatti, **la ricerca** ha dimostrato che la quantità di questo nutriente nella dieta giornaliera è direttamente correlata al tasso di successo di un individuo nel perdere grasso corporeo.

È anche fondamentale per mantenere un **intestino sano** e una digestione sana, entrambi essenziali per gli atleti ma anche per i non atleti. È stato dimostrato che la salute intestinale aumenta **le prestazioni, riducendo** al contempo l'infiammazione e migliorando diversi altri indicatori di salute. Nonostante questo nutriente sia essenziale per la nostra salute e il nostro benessere, i ricercatori hanno scoperto che la maggior parte degli adulti negli Stati Uniti non ne assume una quantità sufficiente.

L'eroe nutrizionale poco celebrato di cui stiamo parlando qui è la **fibra alimentare**.

Per avere un'idea di quanta fibra dovremmo assumere quotidianamente dagli alimenti, possiamo consultare le raccomandazioni sull'assunzione minima giornaliera di fibre per gli adulti secondo la *National Academy of Medicine*. La quantità minima di fibre varia tra uomini e donne, così come tra le diverse fasce d'età. Le linee guida sono le seguenti:

- 21 grammi per le donne di età superiore ai 50 anni.
- 25 grammi per le donne di età pari o inferiore a 50 anni.
- 30 grammi per gli uomini di età superiore ai 50 anni.
- 38 grammi per gli uomini di età pari o inferiore a 50 anni.

Siate onesti: state assumendo così tante fibre nella vostra dieta quotidiana? Secondo i ricercatori, la risposta è molto probabilmente no.



Negli Stati Uniti, la maggior parte delle persone consuma solo 15 grammi di fibre al giorno, più o meno.

Per capire a quale livello di fibre assunte ci troviamo possiamo monitorare l'assunzione giornaliera di fibre per una settimana usando un'app o il vecchio metodo carta e penna. Un'app che mi piace per il monitoraggio dei nutrienti è **MyPlate** .

Anche se tenere traccia di tutto ciò che mangiamo può sembrare noioso (ecco perché consiglio di farlo solo per una settimana alla volta), è l'unico modo per ottenere un resoconto accurato della quantità di nutrienti che assumiamo. Monitorare i nutrienti per un po' di tempo ci darà anche altre preziose informazioni sulla nostra alimentazione.



Se scopriamo di avere una carenza di fibre, iniziaamo ad aumentare il consumo di frutta e verdura e a controllare le etichette nutrizionali di tutto ciò che mangiamo (quando c'è, naturalmente). Prendiamo nota della quantità di fibre che mangiamo e modifichiamo di conseguenza le nostre scelte alimentari.

Potremmo scoprire che assumere la quantità raccomandata di fibre ogni giorno è più facile di quanto pensiamo. Per la maggior parte di noi, è necessario fare scelte alimentari strategiche, come ad esempio optare per un toast integrale invece di un bagel (*ciambella, ndt*).

Di seguito alcuni snack ricchi di fibre che adoro, facili da preparare e da infilare in una tasca della maglia o da tenere pronti in frigo quando torniamo a casa affamati.



SNACK FACILI DA PREPARARE PER CICLISTI

Fette di mela o pera con burro di mandorle

Questo snack contiene zuccheri naturali per un rapido apporto energetico e burro di noci per saziare.

Preparazione: Tagliare a fette 1 mela o pera media (con la buccia) e spalmarla con 2 cucchiaini di burro di mandorle.

Quantità di fibre: circa 5-6 grammi.

Budino di semi di chia

Preparatelo la sera prima e riponetelo in frigorifero per tutta la notte, così sarà pronto da gustare come spuntino dopo la pedalata.

Preparazione: 3 cucchiaini di semi di chia ammollati nel latte di mandorle e guarnito con frutti di bosco freschi.

Quantità di fibre: circa 10-12 grammi di fibre a porzione.

Mix di frutta secca fatto in casa

Personalizza questa ricetta a piacere e mettila in piccoli sacchetti per sgranocchiarla durante le escursioni.

Preparazione: Mescolare ceci tostati, semi di zucca, albicocche secche e una manciata di noci.

Quantità di fibre: Circa 5-7 grammi di fibre per porzione da 1/4 di tazza.

Parfait (semifreddo, ndt) allo yogurt greco

La combinazione di proteine e fibre favorisce il recupero e il senso di sazietà, rendendolo un ottimo spuntino dopo la corsa.

Preparazione: Disporre lo yogurt greco bianco a strati con frutti di bosco misti e 2 cucchiaini di semi di lino macinati.

Quantità di fibre: circa 6-8 grammi.

Banana con burro di arachidi e semi di lino

Questa combinazione, veloce e portatile, fornisce grassi sani e proteine.

Preparazione: Mescolare 1 banana, 1 cucchiaio di burro di arachidi, 1 cucchiaio di semi di lino macinati e cospargere con la glassa.

Quantità di fibre: circa 5 grammi di fibre.

ARTICOLO ORIGINALE



Health & Nutrition > Nutrition

You're Probably Ignoring This Key Nutrient. It May Be the Boost Your Cycling Needs.

ARE YOU MISSING A KEY NUTRIENT THAT COULD TRANSFORM YOUR CYCLING PERFORMANCE? LEARN WHAT SCIENTISTS SAY AND HOW TO ADD IT TO YOUR ROUTINE FOR BETTER RESULTS.

BY NATASCHA GRIEF, NASM-CPT, -CES, -CNC, -BCS, -SFC Published: Jul 17, 2025 3:30 PM EDT

<https://www.bicycling.com/health-nutrition/a65417390/fiber-cycling-performance-benefits/>

