

LE BARRETTE ENERGETICHE

Si tratta di un alimento solido molto energetico, destinato a rispondere ai bisogni di uno sforzo immediato, effettuato specialmente durante una competizione o un allenamento

Il principio del prodotto e la sua formulazione

Si tratta di una barra a predominanza glucidica (fiocchi di cereali, frutta secca, miele, sciroppo di glucosio ...) e lipidica (cioccolato, noce di cocco, olii vegetali, semi oleosi ...). Queste due risorse, estremamente energetiche, costituiscono infatti i principali carburanti dell'organismo.

Le barrette energetiche non vanno confuse con quelle proteiche nelle quali è maggiore la presenza di proteine (dal 15-20% al 35%) e che hanno finalità sensibilmente diverse.

Comparazione barrette energetiche / bevande energetiche

Non esiste concorrenza fra barrette energetiche e bevande energetiche poiché in una strategia nutrizionale equilibrata questi alimenti si completano a vicenda.

L'apporto energetico dovuto ad una barretta energetica (circa 140 Kcal per una barretta di 40 g) è 5 volte superiore a quello di una bevanda energetica (circa 30 kcal per un sorso di 100 ml) ma la barretta non contribuisce alla reidratazione. Essa, al contrario, crea un debito idrico; da qui la necessità di bere convenientemente quando si fa uno spuntino solido.

Utilità per il ciclista: prevenzione contro la crisi di fame

Il consumo di una barretta energetica si iscrive in una strategia di prevenzione della crisi di fame durante lo sforzo di lunga durata. A differenza di una bevanda energetica, che è di immediata assimilazione, la barretta energetica necessita di un piccolo lasso di tempo per la digestione. Questo lasso di tempo, più o meno lungo a seconda del tipo di glucidi contenuti nella barretta (complessi o semplici) permette una diffusione progressiva degli zuccheri e rappresenta un baluardo contro le variazioni brutali (picchi) di glicemia.

Per avere buoni effetti in caso di competizione o di lunghe uscite di allenamento (più di 3 ore) è preferibile scegliere barre che presentino un equilibrio fra zuccheri complessi (farine, fiocchi, bastoncini di cereali) e zuccheri semplici (succo concentrato, frutta secca, sciroppo di glucosio ...).

Utilità per il ciclista: proteggere l'organismo contro i deficit micro nutrizionali

Le barre energetiche sono arricchite con fattori di protezione dell'organismo: vitamine del gruppo B, minerali, antiossidanti ... che partecipano, allo stesso titolo delle bevande, a contrastare i deficit e le aggressioni provocate nell'organismo durante una attività fisica intensa.

Utilità per il ciclista: placare l'organismo

Come ogni nutrimento solido, la barretta energetica esercita un effetto calmante sull'organismo, più a lungo di quello delle bevande e dei gel, e che si accentua durante lo svilupparsi dello sforzo.

Questo effetto di "placamento" sull'organismo, merita di essere preso in considerazione quando si elencano i vantaggi delle barrette. Esiste innanzitutto un effetto calmante meccanico legato all'arrivo di un alimento "consistente"

nello stomaco (il “riempimento” dello stomaco ha un effetto calmante). C’è poi l’effetto calmante psicologico, legato alle caratteristiche, alla varietà e alla quantità dei nutrienti apportati (glucidi complessi e semplici, grassi saturi e insaturi, proteine e aminoacidi ..). Infine c’è un effetto calmante psichico, dovuto alla masticazione, legato al lato “nutriente” e al piacere gustativo del prodotto.

Quando? Una barretta ogni ora sugli sforzi di lunga durata.

Più lo sforzo è lungo più è necessario cominciare a mangiare presto (si tratta di una logica legata alla prevenzione)

Per sforzi superiori alle 5 ore in competizione

1 barra energetica dalla fine della prima ora (oppure mezza barretta dopo i primi 30 minuti), poi al ritmo di una barretta ogni ora (barrette proteiche e spuntino salato inclusi) o mezza barretta ogni mezzora.

Per sforzi superiori alle 5 ore in allenamento

Due o tre barre energetiche da scaglionare durante l’uscita, accompagnate da una borraccia di bevanda energetica leggermente diluita e una borraccia di acqua. La borraccia con acqua sarà privilegiata come la presa della barretta energetica al fine di evitare disturbi digestivi.

Per sforzi inferiori alle 5 ore, sia in competizione che in allenamento

Una o due barrette energetiche integrate, nel caso di un indurimento del ritmo nella fase finale del percorso, da un gel energetico.

I vantaggi:

- Forte apporto energetico concentrato
- Diversificazione dei nutrimenti
- Effetto placante e nutriente in situazioni di sforzo prolungato
- Praticità di uso e di trasporto
- Perfetta tolleranza digestiva

Lo svantaggio:

- Come per le bevande energetiche, un utilizzo esagerato e regolare, durante l'allenamento, di prodotti super energetici può ridurre la capacità di utilizzazione dei tessuti adiposi (cioè: minore utilizzo dei grassi corporei).

Il consiglio del dietologo

Pensare a bere quando si fa uso delle barrette in modo da non favorire la disidratazione. Preferibilmente bere acqua pura in modo da non rischiare di accumulare zuccheri a livello digestivo. Infine, come per tutti i prodotti zuccherosi, evitare di consumare le barrette energetiche fuori da un'attività fisica.

Tradotto da : La barre énergétique, di David Padaré, 26/09/2012

<https://www.topvelo.fr/fiche-pratique-nutrition-la-barre-energetique-1-38.html>



QUALCHE PILLOLA IN PIU'

Cosa guardare nelle etichette prima di acquistare una barretta

Innanzitutto occorre controllare la presenza di glucidi. Ricordatevi che durante un esercizio di durata, per mantenere un buon livello di energia e assicurarsi che le riserve energetiche (di glicogeno) non si esauriscano troppo rapidamente bisogna mangiare dai 30 ai 60 g di glucidi ogni ora di sforzo. Una buona barretta per il ciclista dovrà dunque contenere tra i 25 e i 45 g di glucidi. L'apporto energetico si dovrà situare attorno alle 200 calorie, contenendo meno di 7 g di lipidi e meno di 10 g di proteine. Se questi due elementi sono in quantità maggiore ci vorrà più tempo per digerire la barretta e rischierete di essere vittime di crampi addominali o di dolori al ventre durante gli sforzi che dovrete sostenere durante l'uscita o la competizione. Per quanto riguarda gli ingredienti, controllate se ci sono grassi trans (come l'olio di palma o l'olio idrogenato) e moderate l'eventuale uso di sciroppo di riso bruno.

Comunque al di là di tutti questi criteri, quello che vi dovrà interessare prioritariamente sarà la digeribilità della barretta e il suo buon gusto.

<http://www.velomag.com/reportage/Barres-energetiques-au-banc-essai>



Cosa sono le barrette proteiche con fonti energetiche

... spesso vengono erroneamente associate alle barrette energetiche anche quelle proteiche. In realtà le barrette proteiche in senso stretto sono a base di proteine, e aminoacidi, come per esempio creatina e aminoacidi ramificati e sono indicate in caso si stia seguendo uno sport che prevede il potenziamento muscolare. Sono particolarmente adatte dopo l'allenamento in quanto oltre a restituire l'energia all'organismo forniscono anche ai muscoli le proteine necessarie per evitare che a causa dello sforzo si inneschi un processo di catabolismo muscolare. Più che energia quindi questa categoria di barrette fornisce aminoacidi e proteine ai muscoli, visto il loro largo consumo però è stato creato anche un filone di barrette che possono essere considerate quasi una via di mezzo tra le energetiche e le proteiche in quanto associano ad un'alta dose di proteine una buona dose di carboidrati e quindi mentre sfamano i muscoli restituiscono energia all'intero organismo.

Un esempio di questa categoria di barrette proteiche/energetiche sono quelle specifiche per la dieta a zona, che hanno cioè i nutrienti ripartiti secondo le percentuali (40% carboidrati, 30% proteine, 30% grassi) previste dalla dieta a zona che servono quindi a consentire uno spuntino senza andare fuori dalla dieta e solitamente sono utilizzate da chi pratica fitness o body building.

http://www.benessere360.com/Barrette_energetiche.html

Secondo di una serie di tre articoli. Questo è il precedente, dedicato alle bevande energetiche:

eventi

Home > eventi > APPROFONDIMENTI

COSA METTERE NELLA NOSTRA BORRACCIA?

17-06-2017 / 17-08-2017 - APPROFONDIMENTI



Questo è il primo di una serie di articoli dedicati all'alimentazione durante le uscite in bicicletta. I prossimi tratteranno di barrette energetiche e di gel.
Buona lettura

 [cosametterenellanostraborraccia.pdf](#)
Dimensione: 905,76 KB

<http://www.usv1919.it/COSA-METTERE-NELLE-NOSTRE-BORRACCE.htm>