

LENTEZZA D'INVERNO

Una spiegazione scientifica

Se ti senti lento in bici d'inverno, non sei il solo e non sei improvvisamente fuori forma. Il freddo cambia il comportamento del tuo corpo, della tua bici e persino della strada. Diamo un'occhiata più da vicino ai motivi per cui pedalare d'inverno è così diverso e perché andare piano potrebbe essere la scelta giusta.



Scoprire che andare in bicicletta in inverno è diverso

Quando ho iniziato ad andare in bici d'inverno, ero deluso dalle mie velocità medie. Anche nei giorni in cui mi sentivo bene, i miei tempi erano sempre inferiori a quelli estivi. Senza un misuratore di potenza, all'epoca non riuscivo a capire perché andassi così piano e mi sentivo scoraggiato.

Col tempo, questo ha tolto un po' di divertimento alla pedalata. Inseguire i segmenti Strava non aveva più senso perché l'inverno non poteva competere con l'estate, e pianificare percorsi più lunghi era limitato da quanto freddo e fatica ero disposto a tollerare. Quindi, pedalavo meno d'inverno, anche se la mia condizioni era a



Alla scoperta di un nuovo approccio

Tutto è cambiato quando, da adulto, ho comprato la mia prima mountain bike. Ha cambiato il mio approccio. Mi piaceva pedalare sui sentieri innevati e imparare nuove tecniche invece di guardare la velocità. Questa mentalità si è estesa anche alla bici da strada. Ho iniziato a cercare la ghiaia (*sterrato, ndt*) anche se sapevo che nelle vicinanze c'era una strada

più liscia. Mi sono posto sfide invernali arbitrarie, come ad esempio quanto lontano sarei riuscito ad andare sotto lo zero prima che le dita dei piedi si intorpidissero. Andare in bici d'inverno è diventato un esercizio di formazione del carattere o semplicemente un po' di divertimento, senza più inseguire la velocità media.

Questo cambio di mentalità mi ha aiutato ad apprezzare di nuovo la pedalata invernale, **ma mi ha anche spinto a capire perché l'inverno sia così diverso in bici.** A quanto pare, ci sono diverse ragioni fisiologiche e ambientali per cui l'inverno ci rallenta, anche quando la nostra forma fisica rimane la stessa.

Perché la guida invernale è più lenta, secondo la scienza

Ci sono **cinque ragioni** scientificamente provate che spiegano perché tutti pedalano più lentamente in inverno. Comprimerle mi ha aiutato ad accettare di andare più piano.

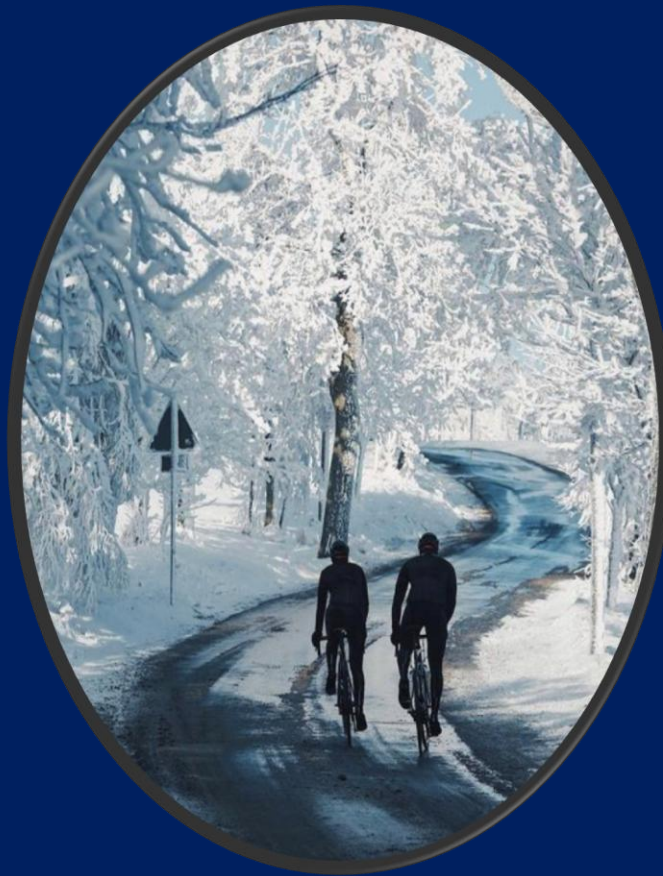
1) I muscoli freddi producono meno potenza : una temperatura muscolare più bassa riduce l'efficienza metabolica e la produzione di forza. La ricerca dimostra che le prestazioni di resistenza diminuiscono quando la temperatura muscolare diminuisce in ambienti freddi a causa di un metabolismo muscolare alterato.

2) Riduzione dell'efficienza neuromuscolare : il freddo rallenta la conduzione nervosa e compromette la coordinazione. Le analisi con-

fermano che l'esposizione al freddo compromette la forza e la potenza in uscita, rallentando la funzione neuromuscolare.

3) L'energia viene utilizzata per la termoregolazione : in

condizioni di freddo, il corpo consuma energia aggiuntiva per mantenere la temperatura corporea. Gli studi dimostrano che il dispendio metabolico aumenta nell'aria fredda, poiché il corpo riscalda l'aria inalata e i tessuti.



4) L'abbigliamento aumenta la resistenza aerodinamica :

la resistenza aerodinamica è responsabile della maggior parte delle forze che rallentano quando si pedala ad alta velocità, e la ricerca dimostra che l'abbigliamento e la forma del corpo del ciclista contribuiscono in larga misura a tale resistenza. Studi condotti utilizzando metodi di galleria del vento indicano che un abbigliamento liscio e aderente riduce la resistenza rispetto a indumenti più voluminosi o larghi.

5) Le superfici stradali e la maneggevolezza cambiano il

comportamento del ciclista : le superfici bagnate o ghiacciate portano a una frenata anticipata, a curve più ampie e a un'accelerazione più graduale. I test sul campo in condizioni esterne fredde hanno dimostrato una riduzione di potenza e cadenza legata alla temperatura ambiente e alle variazioni della superficie.

Apprezzare la bassa stagione

Una volta compresi i fattori fisiologici e meccanici alla base della lentezza invernale, diventa più facile abbandonare le aspettative estive. L'inverno non deve essere necessariamente sinonimo di velocità. Può essere sinonimo di abilità, esplorazione, costanza e resilienza.

LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://www.welovecycling.com/wide/2026/01/21/winter-riding-the-science-of-being-slow-in-winter/>

Health & Training

Winter Riding: The Science of Being Slow in Winter

By Jiri Kaloc January 21, 2026 at 6:05 am ⌚ 2 min reading

