

MANGIARE BENE PRIMA DI UNA PROVA IMPEGNATIVA



Il ciclismo è uno sport di resistenza che richiede un grande dispendio di energie, questo è tanto più vero se si affronta una uscita lunga e impegnativa, sia essa una Granfondo o, più semplicemente, una uscita lunga con gli amici con percorsi collinari o montagnosi.

Per ottenere risultati o comunque mantenere il piacere dell'uscita in bicicletta, il ciclista deve mangiare e bere in modo appropriato

Dato per scontato che chi affronta una prova impegnativa sia bene allenato, ci concentreremo su come alimentarsi prima, durante e dopo.

Prima dell'evento

Due o tre giorni prima

L'allenamento sarà ridotto al livello di carico concentrandosi sugli sforzi a bassa intensità.

Allo stesso tempo dovremo cercare di “caricare” l'organismo con carboidrati subito dopo l'ultimo allenamento pesante.

Per i pasti degli ultimi tre giorni precedenti la prova (colazione esclusa), non dovremo mescolare nello stesso pasto proteine e cibi amidacei, in modo da facilitare la digestione. La sera possiamo consumare cibi ricchi di amido mentre a mezzogiorno mangeremo le proteine. Nei due giorni precedenti la vigilia dell'evento alterneremo questa scelta a pranzo e a cena.

Occorre bere abbastanza evitando però acque diuretiche.



Il giorno prima

Si consiglia di mangiare leggero e bere molto. Penseremo a cereali, petto di pollo, pesce bianco e grasso, burro grezzo, olio d'oliva, yogurt.

La carne rossa è lunga da digerire e quindi è meglio evitarla, così come eviteremo salumi, uova, patate e legumi, agrumi, bibite. Si può mangiare pasta e riso ma in quantità molto ragionevole.

La mattina dell'evento

Il principio è finire l'ultimo pasto circa 3 ore prima della partenza. Se la prova impegnativa è prevista nella mattina, sarà difficile seguire questo consiglio.

In ogni caso, l'obiettivo è di introdurre zuccheri lenti per stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue. Gli zuccheri veloci sono esclusi a favore dei carboidrati lenti: pasta, cereali, pane, yogurt, torta di riso, patate, pomodori, carote, mele, succo di limone.



Durante lo sforzo

Lo scopo della dieta durante l'esercizio è di mantenere il livello di glucosio nel sangue (glicemia), la disponibilità di carburanti lipidici e di carboidrati per i muscoli in attività.

Alimentazione liquida

La sudorazione è importante, soprattutto se l'uscita è intensa e / o calda. La sudorazione aiuta a mantenere una temperatura corporea interna accettabile. In caso di disidratazione, la sudorazione sarà inferiore, il che causerà un forte aumento della temperatura interna.

È quindi fondamentale bere regolarmente una bevanda a base di carboidrati (circa ogni 10-15 minuti), secondo il principio: bere prima di aver sete. Gli autori di dietologia sportiva applicata alla pratica del ciclismo citano sempre l'assunzione di almeno 0,5 litri di bevanda all'ora. In effetti, gli stessi autori credono che questa quantità andrebbe raddoppiata. Da qui la necessità di integrare l'alimentazione liquida con una dieta solida, soprattutto durante eventi di lunga durata

La temperatura ideale della bevanda è 12/15 °.

In estate, su lunghe distanze, è consigliabile aggiungere da 1 a 2 grammi di sale / litro alle proprie preparazioni. Ad esempio, metteremo da 4 a 5 pezzi di zucchero bianco per una borraccia grande. Il fruttosio riduce la secrezione di insulina, limita il ritorno all'ipoglicemia. Ma può essere mal tollerato dal punto di vista della digestione. In questo caso possiamo utilizzare saccarosio, destrosio, malto-destrine.

Riguardo le bevande energetiche commerciali è bene testarle durante gli allenamenti precedenti in modo da essere sicuri che siamo in grado di digerirle bene.

Se la bevanda sarà troppo "carica", non produrrà più energia ma lo stomaco ne soffrirà. Se la bevanda è troppo "annacquata", avremo risultati dal punto di vista dell'idratazione ma la bevanda ottenuta non porterà l'energia prevista.

Beviamo anche quando fa freddo, ma meno.



Cibo solido

Più tempo stai in bici, più ne avrai bisogno: barrette energetiche, banane, frutta secca, fichi, pan di spezie, mini-torte, torta di semola di riso. Si noti che le barrette di cioccolato non sono efficaci durante la prova poichè il loro effetto avviene da 6 a 8 ore dopo l'assorbimento.

Il mercato degli alimenti energetici offre una vasta gamma. Testare questi prodotti durante l'allenamento al fine di controllare i loro effetti energetici e la loro digeribilità.

Proposta di cibo solido da consumarsi durante un evento importante:

- Da 0,5 a 0,75 litri di bevanda energetica ogni ora
- 1 o 2 barrette di cereali o alla frutta ogni ora
- 1 porzione di torta di riso ogni due ore
- I gel energetici possono essere utilizzati al posto di alcuni dei cibi indicati sopra.
-

Recupero

Il recupero è importante dopo uno sforzo notevole. Non bisogna trascurarlo perché mira a tre obiettivi: reidratare, disintossicare, ripristinare le riserve energetiche.

L'idratazione è essenziale per recuperare la quantità di acqua corporea fisiologica e facilitare l'eliminazione dei rifiuti prodotti durante il test. L'idratazione mira a ripristinare l'equilibrio acido-base, a recuperare i sali minerali persi, a rianimare la sintesi del glicogeno.

All'inizio - entro i 15 minuti dalla fine della prova - occorre bere un quarto di litro, preferibilmente acqua gassata con bicarbonato di sodio. Meglio evitare bibite e cola.

Poi - entro la mezzora - dovremo ricaricare i muscoli e il fegato con il glicogeno. Infatti, i muscoli continuano a consumare glucosio anche dopo il termine dello sforzo: per il lavoro di reidratazione cellulare, la disintossicazione dei reni, la riparazione delle fibre danneggiate dallo sforzo.

Le bevande per il recupero di energia soddisfano molto bene questo obiettivo.

Un succo di frutta diluito, un tè caldo al miele, una bevanda allo yogurt possono anch'essi fare al caso nostro.

Prenderemo anche degli alimenti solidi, ad esempio il pan di zenzero, i frutti secchi. In questa fase, non c'è differenza tra zuccheri lenti e veloci, diversamente da quanto accade nella dieta durante una giornata "normale".

Quindi bisogna continuare a bere molto fino al pasto; acqua minerale non gassata finché l'urina non diventa di nuovo chiara.

Il primo pasto che segue la prova è importante, specie se prevediamo di tornare in bici il giorno dopo per un'altra impegnativa giornata sportiva. Sarà consistente pur essendo leggero. Deve essere ricco di carboidrati: riso, pasta, semolino, patate (senza puré di patate), pane. Evitare grassi, carne e pesce. Per il recupero di potassio: verdure in zuppa, frutta fresca (banana, pera, albicocche, agrumi ...) o secca

(uvetta ...). Per le verdure, scegliere alimenti alcalinizzanti: pomodori, carote, fagioli, insalate (possibilmente con germe di grano o lievito). Barbabietole, bietole, spinaci, rabarbaro e prezzemolo troppo ricchi di acido ossalico devono essere ignorati. Per finire il pasto, una ricotta e una torta di frutta possono essere molto buone.

Quindi, una dieta equilibrata e varia sarà sufficiente per ripristinare le perdite del giorno.



Liberamente tratto da:

Bien s'alimenter sur une grande épreuve, Louis.12 décembre 2018

Bibliografia :

I fondamenti del ciclismo - Volume 1 - Christian Vaast - Amphora Editions, aprile 2003

Ciclismo moderno, allenamento - Dr. Patrick Mallet - Editions Amphora, settembre 2011

<http://www.velofcourse.fr/alimentation-dietetique-nutrition-hydratation/grande-epreuve-cycliste/>