

Meglio mangiare cibi veri o integratori alimentari per il ciclismo?

Uno sguardo a cosa è meglio per l'alimentazione durante la pedalata e se i prodotti ultra-processati sono un problema.



A un certo punto, è probabile che tu sperimenti per la prima volta il crollo, la “crisi di fame”.

Il rimedio più comune consiste nel recarsi al bar più vicino e comprare dolci e bevande zuccherate.

L'idea di avere energia a sufficienza è abbastanza ovvia, ma esiste una vasta gamma di opzioni su da dove esattamente prendere questa energia.

Alcuni ciclisti seguono rigidamente un piano di alimentazione, almeno per alcune sessioni di allenamento.

[illegible]

Se stai pianificando di rifornirti con diverse soste presso bar, botteghe di alimentari o supermercati, molti dei prodotti che potresti acquistare sono noti come **UPF (alimenti ultra-processati)**.

Si tratta di prodotti con lunghe liste di ingredienti, molti dei quali sono ben lontani da qualsiasi cosa tu possa trovare in cucina. Questo tipo di cibo è confezionato in bustine e sta diventando sempre più coinvolto in problemi di salute globale e non può essere considerato "vero" in alcun senso significativo. Lo stesso vale per quasi tutti i prodotti usati come “carburante” sportivo: rientrano anch'essi nella categoria UPF.



Esistono, naturalmente, diverse ragioni per scegliere un tipo di carburante rispetto a un altro, e la salute è solo una di queste.

[illegible]

U.S. Vicarello 1919
Agosto 2026
www.usv1919.it

A favore del “carburante sportivo” – chiamiamolo così, per capirci – c’è che è largamente considerato il modo più efficiente per fornire rapidamente elevati carichi energetici nel flusso sanguigno, il che potrebbe significare che valga la pena di acquistarlo.



Riguardo alla questione della classificazione dell'alimentazione sportiva come ultra-processata, Bergsløkken sottolinea che la maggior parte del cibo che mangiamo dovrebbe essere inequivocabilmente genuino. *"Tutti dovrebbero*

[illegible]

U.S. Vicarello 1919
Agosto 2026
www.usv1919.it

A photograph showing three cyclists from behind as they ride down a narrow, paved street in a village. The cyclist in the foreground is wearing a white jersey with yellow and blue accents and black shorts with 'RSC SCHÖNBERG' written on the back. The two cyclists ahead are wearing matching red, yellow, and blue jerseys. The street is flanked by old stone and plaster walls, some with traditional Chinese-style decorations. A motorcycle is partially visible in the bottom left corner.

Questo problema, spiega Bergsløkken, può manifestarsi sotto forma di una salute mitocondriale non ottimale. I mitocondri sono le centrali elettriche delle cellule e sono cruciali per le prestazioni atletiche. Troppi UPF possono anche causare una carenza di vitamine e magnesio, nonché degli antiossidanti che aiutano a tamponare lo stress da allenamento. Questo non significa che

U.S. Vicareello 1919
Agosto 2026
www.usv1919.it

mangiare cibo da asporto ogni tanto sia un disastro. **"Alla fine, ciò che fai di più è ciò che conta"**, afferma la nutrizionista.



Come molti ciclisti fanno, la “stanchezza del gusto” durante le lunghe pedalate può essere un vero problema. Dopo quattro o cinque ore passate a ingurgitare dolci, molti ciclisti si ritrovano a desiderare disperatamente qualcosa di salato. Ecco perché ai ciclisti professionisti vengono spesso forniti non solo gel e bevande, ma anche gallette di riso salate o panini. Chi è abituato a prescrivere carburante per le uscite più lunghe è la nutrizionista specializzata in endurance Jill Mooney (BarrUltra.com), che afferma concisamente: *"La via più rapida per un ritiro [dalla corsa, ndc] è attraverso l'intestino"*. Sebbene alcuni dei ciclisti con cui lavora Mooney utilizzino gel e barrette, lei è una convinta sostenitrice del cibo sano, sia in bici che fuori.

[illegible]

U.S. Vicarello 1919
Agosto 2026
www.usv1919.it

A group of cyclists, likely from the Movistar team, are seated at an outdoor cafe table. They are wearing red and white jerseys. In the foreground, a wooden sign with a blue background and white text reads "GOOD COFFEE HERE". The sign also mentions "COMPLIMENTARY COFFEE BOASTERS". A bicycle is parked in the foreground on the right. The background shows a street scene with a person walking.

[illegible]

40 g di carboidrati all'ora, rispetto ai 60-90 g/ora prescritti per le sessioni ad alta intensità.

MANGIARE PER RIPRENDERSI

Oltre a fornire energia durante le uscite, l'alimentazione ha un impatto anche sui miglioramenti che otterremo in seguito, durante il recupero. In questo ambito, gli alimenti "veri" sono efficaci quanto, se non di più, dei prodotti sportivi, anche se è comunque necessario prestare attenzione a ciò che si mangia. *"Il recupero inizia da quanto bene ci si è alimentati durante l'uscita",* afferma Mooney. *"Se si arriva davvero esausti, con un buco nelle energie, è un recupero diverso dal tornare a casa dopo aver fatto il pieno di energia".*

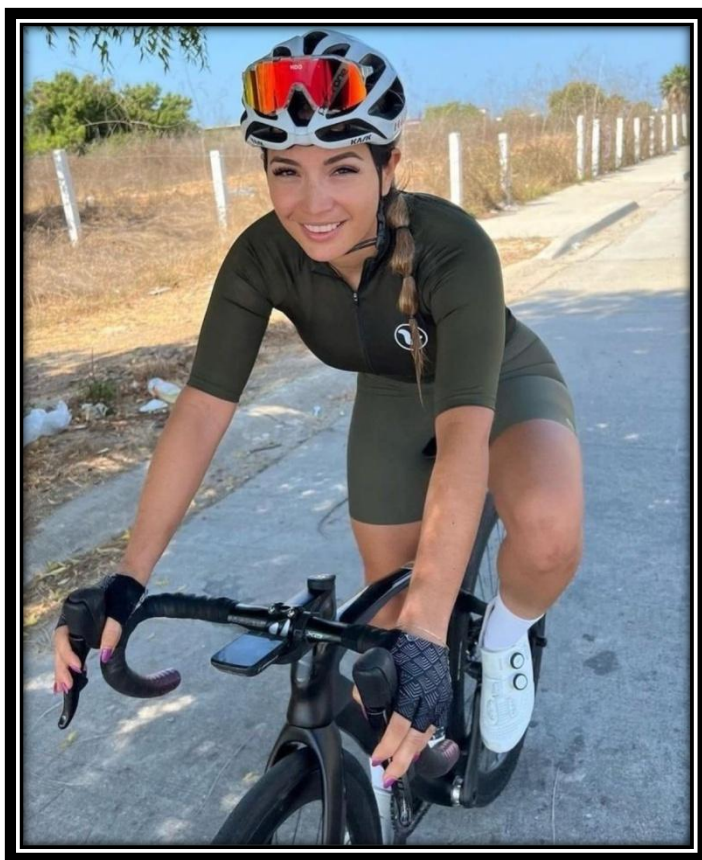


Bergsløkken è anche un fan dei pasti integrali per il recupero: *"Invece di un frullato proteico, il riso fritto con le uova è davvero semplice. Puoi anche pre-cuocere il riso prima della pedalata, poi friggerlo al ritorno. Aggiungi le uova con magari cipolle, peperoni e un po' di spinaci, e avrai un pasto pronto in cinque minuti"*. Non è solo semplice, ma anche nutrizionalmente ottimale. *"I carboidrati sono facilmente assorbibili e, preparato con tre o quattro uova, si ottengono circa 20 grammi di proteine"*.



I due nostri esperti provengono da ambiti diversi del ciclismo, ma c'è una cosa su cui concordano: l'importanza di pasti a base di cibi veri e integrali lontano dalla bici. Nessuno dei due si tira indietro dal raccomandare opzioni ultra-processate come carburante da utilizzare in bici, ritenendo che qualsiasi effetto potenzialmente dannoso sia mitigato da una buona dieta fuori dalla bici.

In definitiva, concentrarsi sull'alimentazione con gel o flapjack [*dolce inglese a base di cereali, ndc*] durante la pedalata significa perdere di vista il quadro generale. Entrambi hanno la loro importanza, e nessuno dei due da solo può migliorare o compromettere le prestazioni. Ciò che conta di più è la qualità della dieta quotidiana. Un approccio nutrizionale completo e ricco di nutrienti fuori dalla bici ha un impatto a lungo termine sull'allenamento, sul recupero e sulla salute maggiore di qualsiasi spuntino a metà pedalata.



U.S. Vicarello 1919
Agosto 2026
www.usv1919.it

ULTRA-PROCESSATO: MA È ANCHE ULTRA-DANNOSO?

Grazie a medici di alto profilo come Chris Van Tulleken, presentatore televisivo e autore di "Ultra Processed People", il cibo ultra-processato (UPF) è al centro dell'attenzione generale. La ricerca ha dimostrato che è seriamente implicato in problemi di salute pubblica, con attivisti che chiedono normative più severe e persino divieti.

La classificazione alimentare **Nova**, riconosciuta a livello mondiale, definisce l'UPF come segue: **"Prodotti alimentari realizzati industrialmente e composti da diversi ingredienti... I processi e gli ingredienti qui sono progettati per creare alternative altamente redditizie, comode e gustose agli alimenti meno lavorati"**.



Quali sono quindi gli alimenti considerati UPF?

I soliti noti, biscotti, patatine, piatti pronti e dolci, ma anche alcuni che potreste non sospettare, tra cui il pane del supermercato e gli yogurt aromatizzati senza grassi, normalmente considerati salutari. In Sud America, Cile,

Brasile e Colombia si sono tutti mossi per regolamentare gli UPF, con misure che includono ottagoni neri con la scritta "Stop" sulle confezioni degli alimenti, tassazione e divieti nelle scuole – quest'ultima seguita anche dalla Spagna.

Un argomento chiave contro l'UPF è che è altamente progettato, dal packaging al sapore e alla "sensazione in bocca", per essere più appetibile, rendendo in sostanza più facile ingerire molte più calorie di quelle che si potrebbero assumere mangiando cibi integrali. Più abbuffate significano maggiori profitti per i produttori di UPF. Anche la sicurezza di alcuni ingredienti è messa in discussione.

Uno studio di Naimi, Viennois, Gewirtz et al. pubblicato sulla rivista Microbiome ha dimostrato che alcuni emulsionanti – un ingrediente ampiamente presente negli alimenti ultra-processati, tra cui yogurt e pane magri – possono influire negativamente sull'importantissimo microbioma intestinale.

I rischi dell'UPF sono ancora oggetto di discussione e possiamo aspettarci che raggiungano la massima priorità nell'agenda sanitaria nei prossimi anni.

LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://www.cyclingweekly.com/fitness/should-i-eat-real-food-or-sports-nutrition-products-for-cycling-a-look-at-whats-best-for-fuelling-a-ride-and-whether-ultra-processed-items-are-an-issue>

[illegible]

U.S. Vicareello 1919
Agosto 2026
www.usv1919.it