

MIELE, UN INTEGRATORE NATURALE PER I CICLISTI



L'alveare e le sue artigiane, le api, ci forniscono sostanze naturali, che sono vere pepite nutrizionali oltre che preziosi rimedi. Approfondiamo dunque la conoscenza del miele, un alimento universalmente adottato.

Due tipi di miele

Esistono due tipi di miele a seconda dell'origine di questi liquidi: quello prodotto a partire dal nettare e quello prodotto a partire dalla melata (1).

Miele "liquido" o miele "solido": quando sceglierne uno rispetto all'altro?

Più alto è il contenuto di fruttosio, più a lungo rimarrà liquido (ad es. miele di acacia) e più avrà un sapore dolce (il fruttosio ha il più alto potere dolcificante). Più alto è il contenuto di glucosio, più velocemente si cristallizzerà (ad es. miele di colza) e meno avrà un sapore dolce. Il miele più ricco di fruttosio (quindi più "liquido") ha un indice glicemico inferiore (i suoi "zuccheri" aumentano moderatamente il livello di zucchero nel sangue).



Il miele che è più ricco di glucosio (quindi più "solido") ha un indice glicemico più elevato (i suoi "zuccheri" fanno aumentare i livelli di zucchero nel sangue più rapidamente). Esempio IL miele di acacia (44% fruttosio) è accreditato con un indice glicemico di 32 mentre è 80 per il miele di millefiori (2).

I mieli liquidi, a causa del loro basso indice glicemico, saranno più indicati prima o durante uno sforzo fisico a causa del loro moderato impatto sullo zucchero nel sangue e delle proprietà del fruttosio

(zucchero "lento", quindi basso rischio di ipoglicemia reattiva (3)). I mieli solidi, a causa del loro alto indice glicemico, saranno più indicati nel recupero dallo sforzo fisico, a causa dell'immediata disponibilità di glucosio a beneficio della rigenerazione dello stock glicogenico muscolare.

Ricorda, in tutti i casi, che l'inevitabile presenza di glucosio nel miele (tra il 22 e il 41%) produce comunque un aumento di zucchero nel sangue, che dovrebbe essere preso in considerazione, specialmente nelle persone con diabete.



Interesse nutrizionale, interesse gustativo o interesse biologico: come scegliere?

Il miele, sebbene sia un prodotto naturale al 100%, appartiene chiaramente alla famiglia alimentare dei "prodotti dolci" (zuccheri, marmellate, sciroppi, ecc.) Poiché contiene più dell'80% di zuccheri e tra il 15 e il 18% di acqua, non lascia molto spazio, evidentemente, al

resto. Ad eccezione dei mieli di melata, che sono un po' più ricchi di aminoacidi, vitamine e sali minerali, l'assunzione di altre molecole tramite il miele derivato dal nettare, nelle quantità normalmente consumate, è sostanzialmente irrilevante. **L'interesse nutrizionale del miele è quindi soprattutto energetico ed è questo che lo rende interessante per gli atleti.**

I suoi zuccheri (glucosio e fruttosio) sono due zuccheri che possono essere assimilati immediatamente, perché sono semplici, rispetto ad esempio al saccarosio (zucchero da tavola tradizionale) che è composto da 2 molecole collegate tra loro da un legame chimico. Quest'ultimo richiede un leggero lavoro di digestione per dividere le 2 molecole di cui è composto prima della loro assimilazione. I mieli più ricchi di fruttosio risparmiano zucchero nel sangue più dei mieli ricchi di glucosio.

Conclusione: dieteticamente parlando, miele di melata, piuttosto liquido (come il miele di castagno) sembra essere quello che offre la più ampia tavolozza nutrizionale per gli atleti.



Due semplici ricette per bevande a base di miele

- - - Espresso drink con miele: 500 ml di acqua, 1 o 2 cucchiaini di miele ad alto indice glicemico, succo di un limone, un pizzico di sale.

- - - Bevanda di recupero antiossidante al miele: 200 g di frutta di stagione a scelta (kiwi, frutti rossi, albicocche, pesca ...), 200 ml di bevanda vegetale (riso, soia, avena ...) o latte secondo la vostra tolleranza, 1 cucchiaino di miele (preferibilmente miele ad alto indice glicemico), 1/2 succo di limone, 1 cucchiaino di zenzero o curcuma secondo i tuoi gusti.

<https://recettes-de-sportif.com/miel-sport-endurance/>



Fortunatamente, l'attrattiva del miele non si limita al solo interesse dietetico. C'è un innegabile gusto e un interesse organolettico. C'è anche l'interesse biologico (o terapeutico), vale a dire i suoi benefici per la salute. In quest'ultima area, il miele si distingue nettamente dagli altri prodotti dolci, poiché è accreditato di alcune virtù che altri prodotti dolci non sembrano avere:

✓ attività antibatterica e antisetica

L'attività antibatterica e antisetica è dovuta alla presenza di numerosi fattori antibiotici naturali:

- gli "inibitori"
- e le "defensine" (in realtà sono "tracce", che verrebbero dalla propoli, sostanza presente in tutto l'alveare).

Gli inibitori sono potenti batteriostatici, cioè impediscono la crescita dei batteri senza distruggerli (rallentano o inibiscono la riproduzione dei batteri). Le defensine svolgono un ruolo nell'uomo, nel sistema immunitario (un malfunzionamento di questa molecola provoca malattie croniche). Tuttavia, le proprietà batteriostatiche del miele potrebbero essere semplicemente attribuite alla sua acidità e alta densità (40% più pesante dell'acqua).

✓ ampia attività antiossidante

Questa attività antiossidante è legata alla presenza di flavonoidi, dotati di molteplici e interessanti proprietà fisiologiche, sostanze aromatiche e sostanze pigmentarie, specifiche per ogni miele. Gli antiossidanti nel miele consentono agli atleti di combattere i radicali liberi (residui di consumo di ossigeno, inquinamento, esposizione al sole, ecc.), molecole altamente responsabili dell'invecchiamento cellulare. Una eccessiva aggressività del corpo ai radicali liberi espone al rischio di stress ossidativo.

✓ un effetto prebiotico

L'attività "prebiotica" (cioè "favorevole alla vitalità") del miele deriva dalla presenza in esso di carboidrati che non possono essere assimilati dal nostro corpo. Attraversando il nostro organismo, questi carboidrati non assimilabili hanno l'effetto di stimolare la microflora intestinale e di vitalizzarla. Ricordiamo che questa microflora intestinale, composta da bifidobatteri e lattobacilli ..., è il garante di un buon assorbimento dei nutrienti nel colon, in primo luogo tra i minerali (soprattutto calcio e magnesio) e l'integrità del sistema immunitario (la barriera intestinale è il primo baluardo contro gli aggressori provenienti dall'esterno). Si tratta di proprietà molto utili per lo sportivo.



e le altre virtù: mito o realtà?

Per quanto riguarda il contenuto di enzimi, spesso presentato come argomento commerciale, i professionisti del settore ritengono che sulla scala del sistema digestivo umano, le quantità siano insignificanti

(ricorda, tuttavia, che il miele non dovrebbe essere riscaldato a oltre 40 ° C, altrimenti perderà alcuni dei suoi enzimi).

Infine, a seconda dell'origine dei mieli (fiori), si possono aggiungere ipotetiche proprietà terapeutiche caso per caso, come drenaggio epatico (azione stimolante sul fegato del miele di rosmarino), prevenzione dei calcoli biliari (miele di erica), ulcere allo stomaco, gastroenterite (soprattutto miele di lavanda), comfort digestivo, specialmente in caso di stitichezza, miele con un effetto leggermente lassativo (miele di acacia) ... Anche se tutti gli effetti previsti non fossero proprio veri, come si dice: "male che vada ... il miele non fa male!"

(1) - Il miele è prodotto dall'ape trasformando sostanze zuccherine che essa raccoglie in natura. Le principali fonti di approvvigionamento sono il nettare, prodotto dalle piante da fiori (angiosperme), e la melata, un derivato della linfa degli alberi prodotta da alcuni insetti succhiatori come la metcalfa, che si nutrono di linfa trattenendone l'azoto ed espellendone il liquido in eccesso ricco di zuccheri. Per le piante, il nettare serve ad attirare vari insetti impollinatori, e permette di assicurare la fecondazione dei fiori. A seconda della loro anatomia, e in particolare della lunghezza della proboscide (tecnicamente detta ligula), le api domestiche possono raccogliere il nettare solo da alcuni fiori, che sono detti appunto melliferi.

(<https://it.wikipedia.org/wiki/Miele>)

(2) Sull'indice glicemico si può vedere anche <https://smartfood.iew.it/food-science/miti-e-fatti/indice-glicemico-carico-glicemico/>

(3) Si veda <https://www.ciclismo.it/lrsquoalimentazione-prima-durante-e-dopo-la-gara-ciclismo-21019>

Le note sono redazionali

Originale:

Le miel complément alimentaire naturel pour le cycliste

Rédigé par : [David Padaré](#) Publié le 03/03/2014

<https://www.lexpertvelo.com/dossier-nutrition-le-miel-complement-alimentaire-naturel-du-cycliste-1-539.html>



I mieli più conosciuti e più facilmente reperibili in commercio sono:

- **Miele millefiori:** Utile per le proprietà disintossicanti a favore del fegato.
- **Miele di acacia:** Utile in casi d'infiammazioni alla gola ed all'apparato digerente, è lassativo, aiuta in casi di acidità allo stomaco ed è un disintossicante del fegato.
- **Miele di castagno:** Favorisce la circolazione sanguigna ed è un disinfettante per le vie urinarie, particolarmente consigliato per bambini ed anziani.
- **Miele di arancia:** Utile in caso d'insonnia e di eccitazione nervosa. Ottimo cicatrizzante in caso di ulcere, antispasmodico e sedativo.
- **Miele di bosco:** Utile negli stati influenzali.
- **Miele di eucalipto:** Ottimo nei casi di bronchite, emolliente e calmante della tosse. Può essere usato anche nei casi d'infezioni urinarie come cistiti con ottimi risultati.

- **Miele di girasole:** svolge un'azione contro il colesterolo nell'organismo umano oltre ad avere un'azione calcificante nelle ossa.
- **Miele di erica:** Ottimo ricostituente dall' azione antireumatica e antianemica.
- **Miele di eucalipto:** Azione antibiotica, antiasmatico, antisciatrittico, utile in caso di tosse.
- **Miele di ginepro:** Ci offre un valido aiuto nelle affezioni respiratorie.
- **Miele di tarassaco:** Azione diuretica, benefico per i reni, depurativo.
- **Miele di timo:** Utile antisettico, tonico, calmante.
- **Miele di tiglio:** Sedativo dei dolori mestruali, digestivo, calmante. Utile in caso d'insonnia e di irritabilità.
- **Miele di rododendro:** Ricostituente utile in casi di artrite.
- **Miele di lavanda:** Possiede proprietà antisettiche, utile se usato nelle affezioni polmonari e per le vie respiratorie in genere. Ottimo in casi d'insonnia ed esternamente può essere impiegato nei casi di bruciature e punture d'insetto.
- **Miele di zafferano prodotto nei parchi dell'Abruzzo:** secondo una recente ricerca contiene un'alta percentuale di "nutraceutici", molecole ad elevata attività **antitumorale** in quantità significative e nettamente superiori alle medie di altre zone d'Italia.

<http://www.dietabianchini.com/2013/02/le-proprietà-del-miele-e-benefici-per.html#ixzz6EPHZZNgM>