

Miti sull'alimentazione ciclistica



US Vicarello 1919
Febbraio 2026

www.usv1919.it

Il ciclismo è una scienza (be', almeno per quelli di noi che si sforzano di migliorare) e non è solo qualcosa da fare nel weekend. Quindi, analizzare troppo è un po' uno sport per noi. Watt, cadenza, aerodinamica; diavolo, possiamo persino fare ricerche su come la lunghezza dei nostri calzini influisce sul nostro sprint. In effetti, la scienza è dietro ogni decisione, dalle nostre bici ai nostri gadget e vestiti.



Quindi, mi dà davvero fastidio vedere come la nutrizione venga spesso trascurata. È l'unica cosa in cui non approfondiamo troppo. Abbiamo sentito alcune mezze verità e miti decisamente ridicoli che

iniziano a circolare nei nostri gruppi cercando di passare per leggi scientifiche.

Ora, alcune sembrano intelligenti e hanno effettivamente un certo supporto scientifico. Ma poi ci sono quelle che ti farebbero chiedere perché qualcuno le stia ascoltando. È un fenomeno molto simile a certe mode nate durante la pandemia.

Quindi, per sfogare la mia frustrazione, parliamo dei sei miti sulla nutrizione che non solo sono falsi, ma possono addirittura rivelarsi controproducenti se seguiti.

► Ridurre i carboidrati per perdere peso

I carboidrati sono il nemico. L'avrete sentito dire da chiunque abbia mai provato a perdere peso. Come membro della popolazione husky, posso dirvi che anch'io ci sono cascato a suo tempo. Guardavo gli spaghetti come se stessero tramando di spodestarmi dal mio legittimo posto a tavola.

Ora, per essere onesti, questo è scientificamente vero. Tagliare i carboidrati ti aiuterà inevitabilmente a perdere peso. Tuttavia, non puoi vivere la tua vita senza carboidrati. È malsano e, prima o poi, tornerai esattamente al punto di partenza, con qualche chilo in più.

Inoltre, perdere peso privando il corpo di energia non è qualcosa che un ciclista dovrebbe mai prendere in considerazione. Certo, perderai qualcosa, ma non sarà peso. Sarà velocità, resistenza, energia e forse la tua dignità quando quel bambino di 6 anni ti sorpasserà in pianura.

Senza carboidrati, sei come uno smartphone con la batteria all'1%: funziona a malapena e sei ad un passo dal disastro.

Quindi, se si va in bicicletta, mangiare carboidrati è semplicemente un dovere. Tuttavia, scegliete quelli buoni. Cereali integrali, frutta e patate vi terranno in forma senza trasformarvi in un croissant inchiodato al divano. E sì, questo include i croissant veri e propri nelle occasioni speciali.



US Vicarello 1919
Febbraio 2026

www.usv1919.it

► Pedalare a stomaco vuoto per perdere più peso

Parlando di perdere peso, potresti aver sentito la vecchia storia che pedalare a stomaco vuoto ti aiuterà con i chili. La logica dietro a questo è che se non hai carboidrati da bruciare, il tuo corpo passerà al grasso. Ora, c'è del vero in questo, anche se la questione è molto più complessa. Tuttavia, niente colazione significa niente energia. Naturalmente, questo si traduce nel fatto che vieni sistematicamente staccato dagli amici di pedalata o che le tue gambe "muoiono" a metà di quella salita che di solito affronti a tutta velocità.

Certo, le corse a digiuno potrebbero avere senso per gli atleti d'élite che modificano il loro metabolismo, ma per il resto di noi comuni mortali, si traducono principalmente in cattivo umore e decisioni peggiori. Naturalmente, questo è un altro mito in cui sono caduto tempo fa. Da quando ho iniziato a rifornirmi correttamente, ho migliorato di 45 minuti sulla mia salita di 21 km. Prima di allora, a volte rinunciavo a farla perché le mie gambe semplicemente smettono di funzionare. Non riuscivo ad andare avanti.

► Il cibo è facoltativo durante le uscite brevi

Sì, un'altra idea veramente brillante. Il cibo è facoltativo solo se si va con il nipote a fare un giro nel parco locale. Ogni giro dovrebbe essere preso sul serio se si sta cercando di raggiungere i propri obiettivi. Anche se si tratta di una uscita rapida di un'ora, bisogna essere preparati in modo adeguato. Inoltre, non si sa mai quando il giro di un'ora potrebbe trasformarsi in una scorciatoia che aggiungerà altri 2.000 metri e 3 ore.



Siate sempre preparati. Tenete qualcosa nella tasca posteriore se il vostro stomaco inizia a brontolare come un cane che ha appena visto il

postino avvicinarsi. È meglio prevenire che curare, anche se si tratta solo di una barretta, una bustina di gel o una modesta banana. Il caso peggiore è che non ne avrete bisogno e diventerà lo spuntino pre-giro per il giorno dopo.

► **Il tuo corpo sa quando hai bisogno di bere**

Sì, quello ti porterà ai crampi. È semplice. Il tuo corpo è molto simile alla tua fidanzata o al tuo findanzato ad un appuntamento. È sempre in ritardo, eppure lo ami comunque. Tuttavia, quando il tuo corpo ti informa che sei disidratato, è decisamente troppo tardi. E quando sei disidratato durante un giro, le cose precipitano rapidamente. Le tue gambe smettono di collaborare, il tuo cervello si annebbia e i crampi iniziano a spuntare come ospiti indesiderati a una festa. Bere solo quando hai sete è l'equivalente ciclistico di aspettare che una gomma a terra si sgonfi prima di portare una camera d'aria di scorta: è reattivo, non proattivo.

Quindi, prendi l'abitudine di sorvegliare acqua ogni 20 minuti circa. Di solito, devi bere circa una borraccia all'ora.



► **Gli integratori si occuperanno di tutto**

Se ascolti quelle pubblicità sui social media, gli integratori sono tutto ciò di cui hai bisogno. Sono come un magico elisir della nutrizione moderna. Le aziende ti promettono tutto ciò che vuoi sentirti dire. Sarai più veloce e più magro; i tuoi capelli smetteranno di cadere e la tua vista migliorerà: di tutto. Spoiler, però. Niente di tutto questo è vero.

US Vicarello 1919
Febbraio 2026

www.usv1919.it

Sebbene gli integratori possano colmare le lacune nella tua dieta, non sono un lasciapassare per saltare pasti veri. Nessuna quantità di frullati proteici o "super green" può sostituire i nutrienti del cibo vero e proprio. Inoltre, c'è sempre quel tizio che giura sulla sua marca di integratori ma non riesce a tenere il passo sulle salite perché ha mangiato un po' di polvere con acqua a colazione. Concentrati prima sui cibi integrali. Gli integratori vanno bene come riserva, ma il tuo corpo non è stato progettato per funzionare con polveri magiche e pillole misteriose.



► **Il cibo naturale è sempre meglio dei prodotti di nutrizione sportiva**

Essere un fanatico del cibo naturale non è però una soluzione. Certo, il cibo naturale è fantastico quando sei seduto a tavola. Prova a

US Vicarello 1919
Febbraio 2026

www.usv1919.it

mangiare un'insalata di patate a metà corsa. Sì, mandorle e datteri non sono lo spuntino migliore quando cerchi di respirare attraverso il petto, le orecchie e altre parti del corpo.

I prodotti per l'alimentazione sportiva potrebbero sembrare adatti a un laboratorio chimico, ma sono progettati per un motivo. Gel, barrette e miscele di elettroli ti sono facili da trasportare, veloci da digerire e scientificamente formulati per tenerti in movimento. Il tuo mix di frutta secca fatto in casa potrebbe essere delizioso, ma non ti impedirà di crollare a metà sprint.

La risposta, se ve lo state chiedendo, è un mix sano di entrambi. Quando ne avete la possibilità, scegliete sempre cibo naturale. Tuttavia, quando siete in viaggio, limitatevi a cibi sportivi istantanei ad alto contenuto energetico. Il vostro corpo non ha il tempo di digerire e trasformare quel toast all'avocado in energia. Ne ha bisogno ora. Quindi, ingoiate un gel o due e non comportatevi come se non vi piacesse sentirvi come un ciclista professionista.

Alcune considerazioni finali

L'alimentazione per il ciclismo non deve essere complicata, ma non credere a tutto quello che senti. I carboidrati sono tuoi amici, le

pedalate a digiuno sono sopravvalutate e la birra, in effetti, porta qualcosa in tavola. Porta gioia.



La prossima volta che qualcuno ti offre uno di questi consigli "ragionevoli", sorridi, annuisce e vai a mangiare una banana. Perché quando si tratta di ciclismo, il carburante che scegli può fare la differenza nella tua pedalata, e nessuno vuole essere la persona che crolla in fondo al gruppo. Pedala in modo intelligente, mangia in modo più intelligente e porta sempre uno spuntino con te. Le nostre maglie non hanno le tasche posteriori per abbellimento!

ARTCOLO ORIGINALE

<https://www.welovecycling.com/wide/2025/01/21/cycling-nutrition-myths-that-are-slowing-you-down/>



Le 28 uova di Binda

Alfredo Binda è stato uno dei corridori più straordinari nella storia del ciclismo. Nel 1926 Binda vinse il Giro di Lombardia con ben 29 minuti e mezzo di vantaggio sul secondo. Il segreto di quel successo furono, secondo le sue dichiarazioni, le 28 uova mangiate durante i 170 chilometri di fuga.
Sarà vero o anche questo è un mito?

US Vicarello 1919
Febbraio 2026

www.usv1919.it