

ALCUNI DEI PIU' FREQUENTI ERRORI ALIMENTARI DEI CICLISTI

1 - Preparare una colazione molto dolce

Devi mangiare bene a colazione ("come un re", dice il famoso detto). Con questo pretesto, abbiamo visto fiorire negli ultimi anni, sugli scaffali di botteghe e supermercati, molti prodotti timbrati "Special Breakfast", perfettamente forniti in zuccheri e grassi zuccherini.

Ma mangiare troppo zucchero a colazione non è una soluzione (i seguaci di Chrono Nutrition non lo raccomandano nemmeno) (1). Quindi apri bene gli occhi, in particolare sulle etichette nutrizionali e l'elenco degli ingredienti ...

2 – Non consumare cibi amidacei a colazione, ma compensare con il pane

I cibi amidacei cotti (riso, pasta, semola ...) contengono il 70% di acqua, il 30% di pane. La densità nutrizionale del pane è 2,5 volte quella dell'amido cotto! Ecco perché un terzo di baguette (80-100 g) equivale a 1 piatto di pasta cotta (200-250 g) ...

Eppure gli zuccheri (o carboidrati) del pane sono meno interessanti, in questo momento della giornata (e specialmente per l'allenamento dei ciclisti di sera), rispetto a quelli dei cibi amidacei. Dobbiamo quindi fare riferimento all'indice glicemico, che dà la priorità agli alimenti a base di carboidrati in base alla loro propensione alla produzione di grassi e al loro effetto saziogenico.

In conclusione, ciò che deve essere vietato non sono i cibi amidacei, ma piuttosto l'idea che facciano gonfiare il ciclista

3 - Fai una cena troppo ricca

Una colazione abbreviata, un pranzo veloce, uno stress professionale, un allenamento impegnativo di fine giornata ... ecco tutti gli ingredienti per arrivare con "una fame da lupi" all'ora di cena e prodursi in un pasto prolungato. Ciò è più che legittimo: la cena è la ricompensa di una giornata pesante, il momento di rilassamento e talvolta l'opportunità di "recuperare" per altri pasti, troppo brevi.

Attenzione però alle piccole aggiunte di fornitori di grassi la sera: salse, groviera su pasta, panna, olio d'oliva, burro, formaggi, vini, dessert, cioccolatini, biscotti al cioccolato Questi piccoli eccessi di grasso accumulati vicino al momento di coricarsi sono formidabili per acquistare peso, anche per il ciclista. La soluzione è agire a monte riequilibrando i pasti precedenti.

4 - Troppi piccoli spuntini durante il giorno

E' meglio spendere un po' più di tempo per mangiare correttamente e in modo equilibrato durante i 3 pasti che scandiscono la giornata, piuttosto che limitarsi in questi pasti, ma poi disseminare il giorno di piccoli snack (una mela qui, uno yogurt con lo 0% lì, un distributore di cioccolata calda, una barretta che fa dimagrire ...) ...

È a una distanza sufficiente dai pasti principali (2-3 ore) che il corpo inizia a prelevare il grasso di riserva. Non interrompere questo processo, significa assumere una sana abitudine che permette al corpo di utilizzare sistemi tradizionali di energia (gluconeogenesi o la trasformazione di energia immagazzinata come grasso) che la nostra società moderna di comfort e di abbondanza di cibo nasconde.

Si tratta anche di un processo naturale di pulizia dei grassi nel sangue, quindi "purificante" del corpo. Se sei un ciclista abituato a fare lunghe distanze, ne beneficerai anche nella gestione della parte conclusiva della tua uscita.

5 - Consumare molte bevande eccitanti ma bere poca acqua

L'eccesso di bevande eccitanti (caffè, tè ...) non è raccomandato per il ciclista. Oltre all'effetto diuretico (effetto dissecante), il consumo di bevande eccitanti spesso prende il posto di un consumo di acqua pura. Questa è una doppia penalità per il ciclista.

Il consumo regolare di acqua durante il giorno (da 1 litro a 1,5 litri minimo) è fondamentale per l'allenamento quotidiano dell'atleta. Perché è illusorio pensare di compensare una profonda disidratazione in pochi minuti. Inoltre, i processi di pulizia sopra menzionati (vedi errore n. 4) richiedono di bere molto per eliminare gli sprechi e rinnovare i minerali del corpo.

(1) Sulla Chrono Nutrition si veda, fra l'altro, <https://fr.wikipedia.org/wiki/Chrononutrition> (in francese)

Questo articolo è la traduzione di Les cinq principales erreurs diététiques du cycliste di David Padarè. L'originale si trova in :

<https://www.topvelo.fr/dossier-nutrition-cinq-principales-erreurs-dietetiques-du-cycliste-1-453.html>

Sullo stesso argomento si veda anche questo altro contributo apparso sul sito:

<https://www.usv1919.it/file/glierrorialimentarideiciclisti.pdf>



Adorni, Anquetil e Gimondi scherzano, probabilmente durante un Giro anni '60