

Qualche informazione utile su banane e ciclismo

La banana costituisce una forma di nutrimento veloce, economica, facilmente portatile e appropriata per la maggioranza delle diete. Spesso, presi come siamo da barrette, gel e intrugli vari ce ne dimentichiamo.

Leggiamo su <http://urban.bicilive.it/banane-ciclismo-sport-pro-contro/> che:



La banana è un frutto dalle caratteristiche interessanti: fornisce un buon apporto di zuccheri, di minerali (in particolare potassio e magnesio) e vitamine, ed è comodamente imbustato nella sua pratica buccia. C'è anche chi la inserisce nella top 10 dei migliori alimenti da utilizzare durante la pedalata.

Alimento vincente per il ciclista, quindi? Proviamo ad analizzare meglio le cose.

Banane nello sport: la questione energetica

Permettetemi qualche dato, tenendo presente che le cifre dei vari database sono molto variabili tra loro e vanno quindi prese con cautela.

(...)



Calcolando un frutto di buone dimensioni (circa 125 grammi di parte edibile), abbiamo 15,4 g di zuccheri (9,2 g di “rapidi”, ovvero glucosio e saccarosio, e 6,2 g di “lenti” rappresentati dal fruttosio, con un rapporto di 1,5:1), e circa 5,5 g di fibre (l’amido resistente si comporta come una fibra solubile).

Le principali linee guida in ambito sportivo indicano in 30-60 grammi all’ora i carboidrati necessari al mantenimento della performance in sessioni di endurance superiori alle 2 ore. Per esperienza personale (quindi prendetela con le pinze) posso dirvi che molti soggetti non tollerano più di 20-30 g/h di carboidrati.

In questo modo, una o due banane possono garantire la quota di carboidrati generalmente tollerata. Unica pecca, il quantitativo elevato di fibra solubile, che interferisce leggermente con l’assorbimento dei carboidrati. Infatti sia l’indice sia il carico glicemico delle banane sono moderati.

La banana va quindi mangiata con un po’ di anticipo rispetto ad altri prodotti o integratori a più rapido assorbimento.



Secondo Bob Seebohar, fisiologo, allenatore di endurance e dietologo sportivo citato da <https://www.bicycling.com/health-nutrition/a20055115/facts-about-bananas/> le banane:

- *sono poco considerate per il loro alto contenuto di zucchero mentre hanno molti altri micronutrienti tra cui il potassio, il magnesio, le vitamine B6 e C, il rame e il manganese;*
- *i carboidrati contenuti nelle banane ti daranno una buona spinta a metà uscita ma non saranno sufficienti per mantenere una buona condizione per tutto il tragitto previsto. tanto che le tasche della tua maglietta non sarebbero sufficienti a contenere tutte le banane necessarie. Dunque se la nostra pedalata durerà ad esempio 3 ore e se vogliamo integrare carboidrati solo con la banana, dovremmo assumere 2-3 banane ogni ora e quindi partire con un casco da 10 banane!!! Beh, sembra piuttosto complicato infilarle nelle tasche posteriori delle nostre magliette. Teoricamente per i ciclisti di endurance la corsa potrebbe trasformarsi in una “gara” di banane;*



- *le banane sono povere di proteine e grassi e quindi è comunque necessario dotarsi di componenti aggiuntivi, come il burro di noci consigliato da Seebohar;*
- *E' bene poi sfatare il mito che le banane da sole possano evitare l'insorgere di crampi che hanno cause multifattoriali.*

Quindi la banana va evitata? Assolutamente no – scrive Styven Tamburo Biologo Nutrizionista in <https://www.bikedivision.it/Blog/tabid/1024/Article/383/LA-BANANA-DURANTE-LA-PEDALATA-La-famosa-Chiquita-amica-del-ciclista.aspx> - la banana è utile in quegli eventi di endurance ed ultra endurance (di durata maggiore di 3 ore) per alleviare la fame ed avere una gratificazione sicuramente migliore rispetto a gel, barrette e sport drink , quindi la risposta è SI, potete portare qualche banana per tali motivi e per aggiungere una manciata di carboidrati che fornisce energia ai muscoli.

E aggiunge: attenzione comunque a non esagerare perché potrebbe generare problemi gastrointestinali, soprattutto negli individui più sensibili, per evitare questi problemi è utile assumere qualche sorso d'acqua prima e dopo aver mangiato la banana, infine preferite quelle più mature rispetto a quelle più verdi , in quanto sono più ricche di zuccheri e povere di fibre.



Vediamo le conclusioni del citato articolo tratto da urban.bicilive:

Non credo si possa definire la banana come il miglior alimento per il ciclista (dubito che esista un alimento migliore per tutti, in realtà), ma sicuramente può essere, anche per la relativa comodità di trasporto e per il contenuto di nutrienti, una valida alternativa, specie nel cicloturismo.

- *Quando utilizzarla? La banana si presta bene sia come spuntino pre che post allenamento. Se la volete utilizzare durante l'allenamento o la gara, tenete a mente che gli zuccheri della banana non vengono assorbiti molto velocemente, e può essere necessario un pò di tempo per sentirne i benefici.*
- *Quale utilizzare? Preferite le banane fresche o essiccate da voi senza aggiunte di zuccheri o grassi. Le rondelle disidratate presenti in commercio generalmente mal si prestano ad un utilizzo in ambito sportivo. Nel dubbio, leggete comunque sempre l'etichetta!*

Come al solito, non esiste una regola scritta: il consiglio è quello di provare a utilizzarla (se vi piace il gusto, ovvio!), alternandola magari ad altri alimenti o agli integratori, e valutare la vostra risposta soggettiva