

# Quattro ragioni per usare gel o cubetti alla frutta

Gel e cubetti sono ormai un alimento base nell'alimentazione sportiva. Ecco quattro motivi per utilizzare questo tipo di nutriente in allenamento.



## 1 - carboidrati

Durante uno sforzo prolungato (oltre 1 ora e 30 minuti), il corpo non è in grado di fornire energia sufficiente ai muscoli attraverso le proprie riserve di glicogeno, motivo per cui occorre ingerire regolarmente carboidrati. Gel e gelatine sono molto ricchi di carboidrati e sono composti esclusivamente di zuccheri ad assorbimento rapido. In generale, i gel contengono tra 19 e 27 g di carboidrati e più di 50 mg di sodio per confezione; le buste di gelatine, che racchiudono dai 6 ai 12 pezzi, contengono generalmente da 25 a 50 g di carboidrati.



Secondo gli studi più recenti per gli sport di endurance (resistenza) è necessario assumere da 30 a 60 grammi di carboidrati ogni ora. Per le attività che durano più di tre ore occorrono invece fino a 90 grammi ogni ora. In quest'ultimo caso, un ciclista che si affida solo ai gel dovrà prenderne almeno tre ogni ora; tuttavia, sarebbe meglio integrare i gel con altre fonti più ricche di carboidrati.

Le aziende forniscono le istruzioni per l'uso: solitamente l'indicazione è quella mandare giù un gel 15 minuti prima dell'esercizio e poi uno

ogni 30-45 minuti durante l'esercizio. Sappi che assumere un gel prima dello sforzo non è necessario; se hai fatto un buon pasto o una buona colazione prima dell'uscita, non ha senso riprendere carboidrati poco prima di iniziare a pedalare.

## 2 - assorbimento veloce

I gel sono spesso percepiti come una fonte di energia quando si è affaticati o sono rimasti solo 10 km in una gara o in una granfondo. Si assume una massa di zuccheri e dopo pochi minuti l'energia ritorna. Proprio così, di tutti i prodotti pensati per l'endurance, i gel sono quelli che vengono assorbiti più velocemente, ma attenzione, la loro efficacia non dura a lungo: può bastare per lo sprint finale! È quindi un prodotto molto utile negli eventi sportivi [o *nelle uscite molto impegnative* ndr], meno in escursioni tranquille della domenica pomeriggio.



### **3 - caffeina**

Se c'è un integratore che aiuta davvero le prestazioni, è la caffeina. Il suo effetto ergogenico [*cioè di produrre energia ndt*] negli sport di resistenza è stato dimostrato fin dal 1990. Tra 45 e 90 minuti prima dell'allenamento, viene suggerita una dose di caffeina da 2 a 3 mg per chilogrammo di peso corporeo, mentre, durante l'esercizio, sono consigliate dosi inferiori (da 20 a 50 mg o più, secondo la tolleranza personale), al fine di mantenere l'effetto stimolante. Queste dosi corrispondono a quelle contenute nella maggior parte dei gel; teoricamente, dovrebbero essere necessari circa 100 mg all'ora (gel o capsule). Se si partecipa regolarmente a competizioni di resistenza, la caffeina è innegabilmente un supplemento da considerare.

### **4 - sodio**

Il sodio è l'elettrolita principale perso attraverso la traspirazione. Le perdite di tutti gli altri elettroliti (potassio, calcio, magnesio) sono minime e non è necessario sostituirle durante lo sforzo a meno che non si sudi abbondantemente [*quindi questo discorso non vale per i periodi estivi o di gran caldo quando anche potassio, calcio e magnesio vanno reintegrati ndt*]. Le perdite di sodio sono di circa 1000 mg / L di sudore e quindi è raro che possano essere compensate solo dal consumo di gel. I livelli più alti riscontrati nelle schede dei valori nutrizionali presenti nelle confezioni sono 240 mg in alcuni gel Hüma Plus e 200 mg nei PowerGels. Combinando questo tipo di gel con bevande sportive che forniscono una media di 250-500 mg di sodio per barattolo, si ottiene un cocktail adatto per i ciclisti che sudano molto [*o per il periodo estivo o di gran caldo, ndt*]

## Attenzione

*Sull'etichetta di alcuni gel e gelatine, gli ingredienti citati potrebbero suggerire che il prodotto è migliore di quello del marchio concorrente. Fai attenzione a non farti ingannare dalle strategie di marketing. Le dosi che hanno dimostrato scientificamente di avere un effetto sulle prestazioni atletiche sono spesso molto più alte di quelle contenute nei gel.*



Articolo originale:

## Pourquoi consommer des gels ou des jujubes ?

Catherine Naulleau --- 28-03-2019

<https://www.velomag.com/en-forme/nutrition-2/pourquoi-les-gels-et-jujubes/>

**Se hai letto questo articolo potrebbe interessarti anche:**

### BUSTINE DI ENERGIA: I GEL

15-07-2017 / 15-09-2017 - APPROFONDIMENTI



I gel - o "ciucciotti" come li definisce qualcuno - sono stati una bella invenzione, non c'è che dire. Ti tirano su quando sei scarico, ti aiutano a prevenire la fatica e ad affrontare salite impegnative. Hanno però anche qualche controindicazione come ben sa Tom Dumoulin che a quanto pare proprio a causa di un utilizzo esagerato di queste "bustine" ha rischiato di perdere il Giro: vi ricordate le immagini del campione olandese costretto a fermarsi per problemi ... intestinali? A questi prodotti - erroneamente definiti "miracolosi" - è dedicato l'ultimo della trilogia di articoli sull'alimentazione durante le uscite in bicicletta. Buona lettura

 igel.pdf

Dimensione: 1,32 MB

<https://www.usv1919.it/BUSTINE-DI-ENERGIA-I-GEL.htm>