

La migliore alimentazione per un buon recupero dopo le uscite in bicicletta



DAI PANINI AI FRULLATI DI FRUTTA, OTTENERE I NUTRIENTI ADEGUATI GIOVERÀ AL TUO RECUPERO E ANCHE ALLE USCITE SUCCESSIVE.

Sappiamo che fare un giusto "rifornimento" prima e durante una uscita in bicicletta può davvero fare la differenza: non c'è niente di peggio che ritrovarsi nella scabrosa condizione di dover affrontare una lunga uscita assieme ad una crisi di fame!

Ma il tuo pasto post-allenamento è altrettanto importante.

Assumere i nutrienti adeguati dopo una pedalata di qualsiasi durata o intensità può favorire il recupero ma anche le uscite successive.

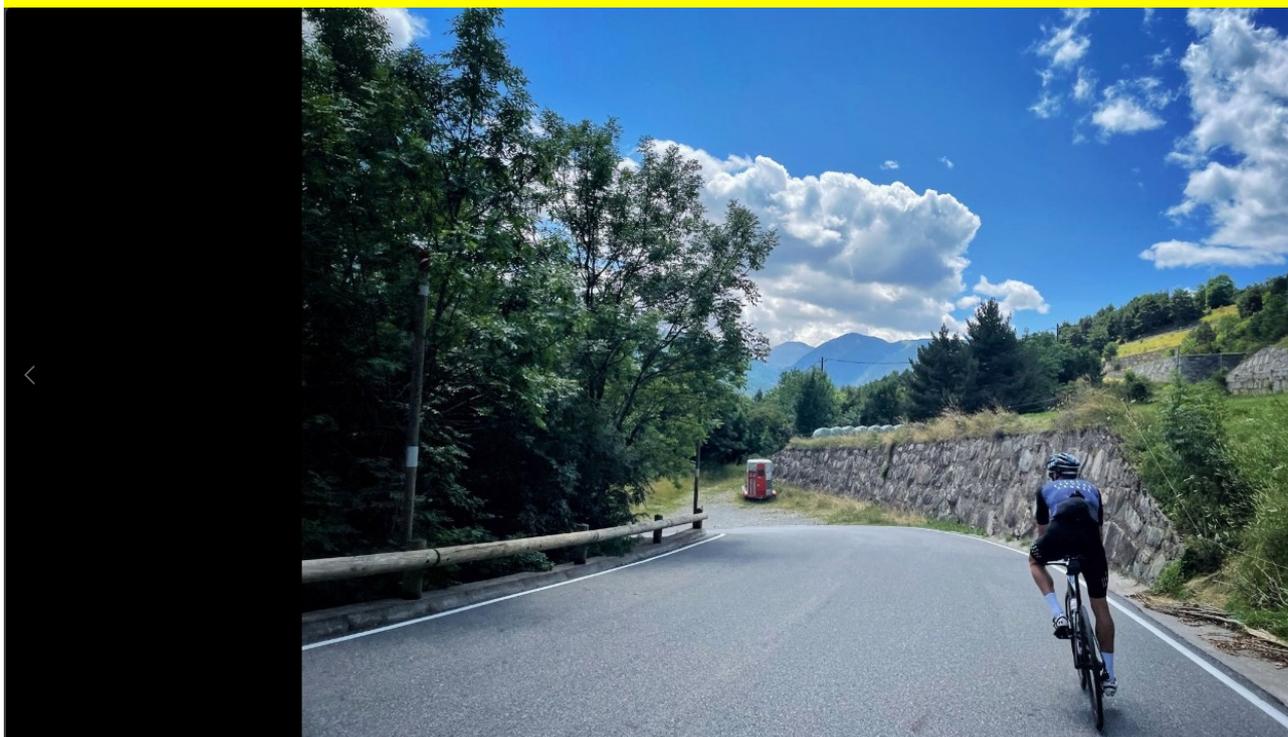
Di seguito, delineiamo tutto ciò che dobbiamo sapere su cosa mangiare dopo una uscita in bici e cosa potrebbe succedere se non si fa un corretto "rifornimento di carburante". A guidarci è **Melissa Majumdar**, dietista e specialista certificata in obesità e controllo del peso presso l'*Emory University Hospital Midtown* di Atlanta, in Georgia (Stati Uniti).

I carboidrati e le proteine sono fondamentali

Che tu sia appena tornato da un giro di 45 minuti per liberare la mente o da una pedalata impegnativa su e giù per le colline di quattro ore, i carboidrati e le proteine sono i nutrienti più importanti di cui hai bisogno ed è meglio assumerle tra 30 e 60 minuti dopo l'esercizio.

Majumdar spiega che i carboidrati vengono utilizzati per la ricostituzione del glicogeno e, se non si sostituiscono i carboidrati consumati durante una uscita, nelle prossime ore e nei prossimi giorni, anche durante l'uscita successiva, ci si può sentire stanchi, deboli e doloranti. Le proteine vengono utilizzate per riparare e costruire i muscoli, dice, quindi se non ne assumiamo abbastanza dopo la

pedalata, il processo di recupero dei nostri muscoli può essere ostacolato. Tuttavia, la lunghezza e l'intensità dello sforzo giocano un ruolo nella quantità di carboidrati e proteine che *dobbiamo* consumare. Durante una uscita non particolarmente impegnativa, Majumdar consiglia di puntare su circa 30-60 grammi di carboidrati all'ora; 60 grammi invece per pedalate lunghe o intense.



Per quanto riguarda il consumo di proteine, Majumdar consiglia di distribuirne l'assunzione nel corso della giornata, poiché il corpo non può assorbire una quantità illimitata di proteine contemporaneamente. Secondo un documento del 2019 dell'International Association of Athletics Federations (IAAF), i ciclisti con l'obiettivo di mantenere la loro massa muscolare dovrebbero consumare da 1,3 g a 1,7 g di proteine per chilogrammo di peso corporeo durante la giornata.

Majumdar ritiene che è meglio ridurre l'assunzione di grassi o fibre subito dopo una pedalata, poiché essi possono ostacolare il processo di digestione.



Mangiare qualcosa di non adatto è meglio che non mangiare niente?

Cosa dobbiamo fare se ci troviamo nell'antipatica situazione di non avere a disposizione, immediatamente dopo la fine del giro in bici, alimenti a base di carboidrati e proteine?

"Non ho ancora visto uno studio in cui un integratore commerciale superi gli alimenti reali", afferma **Nancy Clark**. "Gli integratori possono sembrare migliori perché offrono un rapporto preciso tra carboidrati e proteine, ma si possono ottenere gli stessi risultati con cibi più gustosi, magari pure meno costosi, ma egualmente carichi di carboidrati, proteine e calorie. "

Majumdar è d'accordo: "Dopo una uscita lunga e dura, qualcosa è meglio di niente, purché sia ricco di carboidrati e povero di grassi".



Cosa succede se non hai fame dopo un giro?

Non è raro non avere voglia di mangiare dopo una uscita, soprattutto se siamo stati in giro con tempo caldo e umido. Ma come accennato in precedenza, qualcosa è meglio di niente, anche se è poco.

"Un alimento liquido può essere più facile da digerire", afferma Majumdar. *"Il latte al cioccolato o un frullato di frutta possono risultare freddi, rinfrescanti e facili da digerire"*. Consiglio: aumenta le proteine di un frullato aggiungendo del semplice yogurt greco.

Majumdar suggerisce anche di pianificare o preparare in anticipo uno spuntino post-uscita - come il suddetto frullato, un panino con banana e burro di arachidi, o anche semplicemente di tenere a portata di mano della frutta fresca - in modo da poterlo consumare facilmente non appena si ritorna a casa o in auto. Meglio evitare cibi cotti.

Suggerimento per i frullati: puoi congelarli durante la notte e lasciarli in macchina, così saranno perfettamente scongelati al tuo ritorno.

Per concludere

I carboidrati sono tuoi amici e sono parte integrante del tuo recupero post-pedalata. Le proteine sono anch'esse una componente importante del recupero del tuo corpo ed è meglio puntare a un rapporto 3:1 tra carboidrati e proteine entro 30-60 minuti dall'essere scesi dalla bici.

Qualsiasi cibo è meglio di niente, quindi consumare un panino in un fast food o anche solo mangiucchiare un po' di frutta farà ripartire il processo di recupero in modo da poter affrontare la tua prossima pedalata il più forte possibile.



Articolo originale

<https://www.bicycling.com/health-nutrition/a20014558/what-to-eat-after-a-ride/>

The Best Post-Workout Meals for Better Recovery

FROM SANDWICHES TO FRUIT SMOOTHIES, GETTING THE PROPER NUTRIENTS WILL BENEFIT YOUR RECOVERY AND EVEN SUBSEQUENT RIDES.



BY DANIELLE ZICKL Apr 27, 2021



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

marzo 2022