

Bevande per il recupero

IL SUCCO DI CILIEGIA



Un ciclista del Tour de France beve succo di ciliegia

Fonte: <https://www.instagram.com/alpecindeceuninck/>

I vantaggi del succo di ciliegia: le amarene

I benefici del succo di ciliegia derivano principalmente dalle amarene Montmorency, una varietà con livelli insolitamente elevati di polifenoli, in particolare di un gruppo chiamato antocianine. Questi composti sono responsabili del colore rosso intenso e sono noti per i loro effetti antiossidanti e antinfiammatori.



Il succo di ciliegia è oggi utilizzato da molti team professionisti nelle corse a tappe perché dopo un esercizio intenso, soprattutto dopo sforzi di diverse ore specie in montagna, le fibre muscolari subiscono micro danni a cui il corpo risponde con infiammazione e stress ossidativo, entrambi parte del normale processo di recupero. Il recupero però ha bisogno di tempo ma i ciclisti impegnati nelle corse a tappe non possono aspettare. E' qui che entra in gioco il succo di ciliegia: aiuta il processo di recupero.



Come il succo di ciliegia aiuta il recupero

Diversi studi hanno dimostrato che il succo di ciliegia (o succo di amarena) può:

- Ridurre il dolore muscolare dopo uno sforzo intenso

- Ridurre i marcatori di infiammazione e stress ossidativo

- Migliorare il recupero della funzione muscolare

- Migliorare le prestazioni il giorno successivo

Per gli atleti di resistenza si tratta di prezioso insieme di benefici perché aiuta il recupero – per esempio riducendo la sensazione di “gambe pesanti” - ma migliora anche le prestazioni.

C’è anche un beneficio secondario: il succo di ciliegia contiene una fonte naturale di melatonina, un ormone che favorisce la qualità del sonno che è fondamentale per il recupero completo, per la regolazione ormonale e persino per il ripristino del glicogeno.



^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

U.S. Vicarello 1919

Novembre 2025

www.usv1919.it

Come se non bastasse il succo di ciliegia contiene anche una sia pur modesta dose di carboidrati che favoriscono la risintesi del glicogeno dopo sforzi intensi.

Insomma questo succo agisce su tre piani del recupero: muscoli, riserve di glicogeno e sonno.

Tutti questi vantaggi “teorici” sono stati dimostrati “reali” in uno studio del 2014 di Bell e altri: corridori che avevano assunto succo di ciliegia hanno recuperato più velocemente rispetto ad altri corridori a cui era stato somministrato del placebo.

Uno strumento intelligente ma non per tutti i giorni

Tutti questi benefici per il recupero dell’atleta di resistenza hanno però un costo. La risposta del corpo al danno muscolare, l’infiammazione, è una parte necessaria del processo di adattamento alla forma fisica. Inibire troppo spesso questa risposta può ridurre l’effetto dell’allenamento. Ecco perché non è consigliabile utilizzare il succo di ciliegia tutto l’anno.

Nelle prime fasi della stagione, quando l’obiettivo principale è migliorare la forma fisica, evitate l’uso regolare del succo di ciliegia. Riservatelo alla stagione agonistica [o a quella dove avete fissato i vostri obiettivi stagionali di cicloturisti, NdT]

Dovresti provare il succo di ciliegia?

Se i vantaggi per i ciclisti professionisti impegnati in corse a tappe sono evidenti la ricerca ha dimostrato che i vantaggi per i cicloturisti



sono molto meno certi. Siccome però non ci sono controindicazioni all'uso del succo di ciliegia, ognuno di noi cicloturisti si deve sentire libero di sperimentare sul proprio fisico i suoi effetti benefici. Se sei un ciclista ben allenato con VO2max superiore a 59 ml/kg/min è probabile che tu possa notare benefici significativi.



Come usarlo

Per ottenere il massimo beneficio è bene assumere 1 dose subito dopo l'allenamento o la gara. Se ne può assumere anche una seconda dose un'ora prima di coricarsi. Per avere effetti significativi iniziare 4-7 giorni prima di un evento importante e continuare quotidianamente.

Cerca prodotti che contengano estratto concentrato di amarena (i professionisti usano marche come Amacx e Enervit) e assicurati che l'assunzione giornaliera totale fornisca una dose significativa di polifenoli.



LIBERAMENTE TRATTO DA:

<https://www.welovecycling.com/wide/2025/08/14/why-cherry-juice-is-the-go-to-recovery-drink-at-the-tour-de-france/>



^^^^^^^^^^^^^^^^^^^^

U.S. Vicarello 1919

Novembre 2025

[**www.usv1919.it**](http://www.usv1919.it)