



Fonte immagine: <https://www.facebook.com/theVeganCyclist/>

Vegetalismo e ciclismo

Diffusa da diversi anni, la dieta vegana è ben lontana dall'immagine folcloristica del nomade hippie che vive di piante selvatiche. Molti atleti "convertiti" hanno sostituito la carne di manzo con le lenticchie. Che sia seguita per motivi etici o ambientali, questa dieta è davvero compatibile con gli sport di resistenza?

Il veganismo si presenta in tre forme: veganismo classico o standard, veganismo completo e cibo vegano minimamente elaborato (AVPT). Le loro distinzioni risiedono negli alimenti che escludono. Pertanto, il veganismo classico esclude carne, pollame, pesce, uova e latte. Il veganismo completo esclude anche tutti gli altri prodotti di produzione animale, come il miele mentre l'AVPT esclude gli stessi alimenti della dieta vegana standard ma dà la priorità agli alimenti minimamente trasformati riducendo le aggiunte di grassi, sale e zucchero.



Vegetalismo e performance

È stato dimostrato che una dieta vegana (in particolare quella a base di VTFA) povera di grassi saturi e ricca di cereali integrali, frutta e verdura riduce il rischio di eventi cardiovascolari e abbassa i livelli di colesterolo nel sangue rispetto a una dieta onnivora. Per gli atleti di resistenza, che sono a

maggior rischio di arteriosclerosi a causa del sovraccarico a cui è sottoposto il muscolo cardiaco, questa dieta ha un effetto protettivo. Contrariamente alla credenza popolare, gli atleti vegani riescono benissimo a soddisfare i loro bisogni proteici. Tuttavia, devono puntare sulla varietà (noci, verdure, cereali, legumi) per coprire il loro fabbisogno di aminoacidi essenziali.



Inoltre, non ci sarebbero differenze tra vegani e onnivori in termini di riserve di ferro; sebbene le fonti animali di ferro siano meglio assorbite rispetto a quelle di origine vegetale, i casi di anemia non sarebbero, secondo gli studi, più frequenti nei seguaci di uno o dell'altro di questi due tipi di dieta.

Inoltre, una dieta vegana aumenta la probabilità che gli atleti siano carenti di vitamina B12, calcio e acidi grassi omega-3. Per contrastare i potenziali effetti

di una carenza di questi nutrienti essenziali, si raccomanda ai vegani rigorosi di arricchire la propria dieta. Questo può essere ottenuto assumendo integratori di vitamina B12 o incorporando nella loro dieta quotidiana alimenti fortificati come alghe, lievito alimentare o alcune bevande a base vegetale. Per quanto riguarda il calcio, è meglio aggiungere bevande a base vegetale fortificate con calcio e vitamina D, privilegiando alimenti ricchi di calcio come mandorle, tofu, broccoli e alghe; le bevande vegetali al cioccolato sono ottimi alimenti da gustare dopo l'esercizio fisico per favorire il recupero. Il fabbisogno di Omega-3 può essere soddisfatto consumando semi di lino, canapa e chia, nonché oli vegetali.



Seguire una dieta vegana spesso va di pari passo con una maggiore consapevolezza nutrizionale e una riduzione del peso corporeo, che può influenzare positivamente la capacità respiratoria durante l'esercizio (VO_2 max) e il rapporto potenza/peso. Studi hanno dimostrato che pedalare con una dieta vegetariana migliora la capacità di accumulo di glicogeno, aumenta l'ossigenazione dei tessuti durante l'esercizio, riduce lo stress ossidativo sulle cellule e diminuisce l'infiammazione associata all'attività fisica intensa.

Legenda per i non esperti

VEGETALISMO: concezione dell'alimentazione umana derivata dal vegetarianismo, di cui rappresenta la forma più radicale, che esclude l'uso di ogni alimento di provenienza animale (perciò anche uova, miele, latte e prodotti caseari) e consente solo quello di alimenti vegetali.

VEGETARIANO: persona che non mangia né carne né pesce.

VEGANO: persona che consuma solo cibi vegetali, senza uova, senza latte, senza miele. Niente di origine animale.

LIBERAMENTE TRATTO DA:

https://www.velomag.com/en-forme/nutrition-2/vegetalisme-et-velo-un-duo-probable/?doing_wp_cron=1621975967.1658179759979248046875



APPENDICE STORICA



Roger Lapebie (1911 – 1996) **è stato probabilmente il primo grande corridore vegano**. Professionista dal 1932 al 1946, Roger ha vinto il Tour del 1937 (davanti all'isolato italiano Mario Vicini), è arrivato terzo nel '34 (dietro Antonin Magne e Giuseppe Martano), ha ottenuto nove successi di tappa complessivi al Tour, ha vinto la Parigi-Nizza nel '37.

Notoriamente di idee socialiste la sua carriera fu danneggiata dai contrasti con l'organizzatore del Tour Henry Desgrange, favorevole ai partiti di destra.