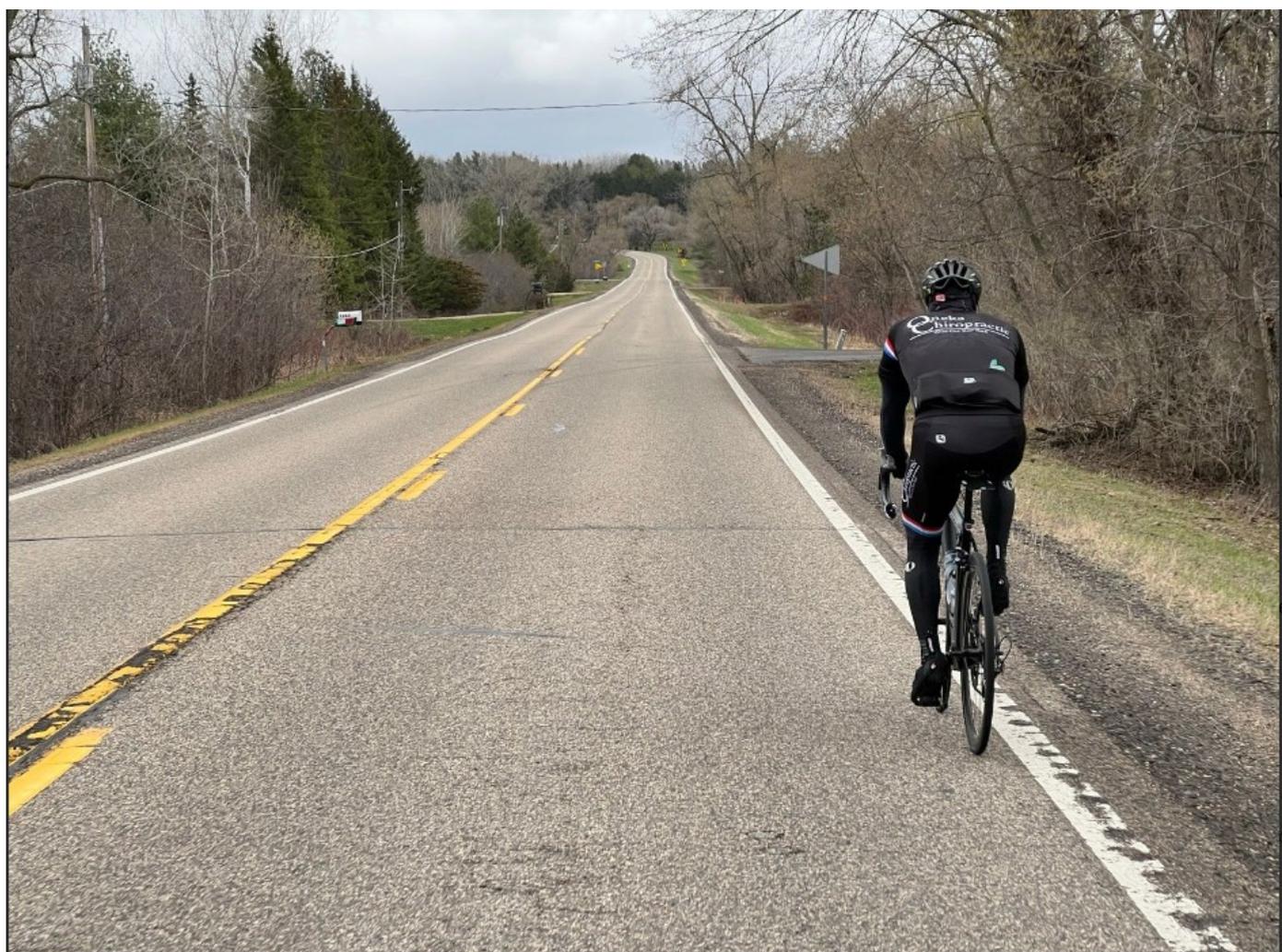


ALIMENTARSI PER UN FREDDO GIRO INVERNALE



US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it

Quando si pedala, per combattere il freddo pensiamo subito all'attrezzatura del ciclista. Ma anche l'alimentazione è un punto essenziale per poter gestire le lunghe uscite in bici durante l'inverno!

Tanto vale ammetterlo, non è sempre facile motivarsi ad uscire quando le temperature esterne sono vicine allo zero ... Tuttavia, il periodo invernale è un buon modo per i ciclisti di sviluppare i punti deboli e migliorare le abilità e la resistenza al freddo.

Ma, come detto, non basta essere adeguatamente equipaggiati, bisognerà concentrarsi anche su un'alimentazione adeguata.

Combattere il freddo con il cibo

Pedalare in un ambiente freddo richiede un maggiore dispendio energetico. Ma perché? Perché il corpo è in continua lotta per mantenere una temperatura corporea costante e quindi prevenire l'ipotermia. Le sensazioni di fame e sete non si avvertono più, mentre i bisogni in entrambi i casi aumentano.

Per prevenire l'affaticamento prematuro ed evitare danni al raffreddamento del corpo, ecco alcuni consigli nutrizionali che potrebbero aiutare.

È tutta una questione di equilibrio

L'obiettivo principale è quello di ottenere una correlazione tra la quantità di energia assorbita durante il pasto e quella spesa durante la seduta di

allenamento. Perché occorre attenzione: maggiore è l'assunzione di cibo, maggiore è il rischio di aumentare la massa grassa.

E, viceversa, se il dispendio energetico è troppo deficitario rispetto all'apporto, si possono verificare dimagrimenti insidiosi nel corso delle giornate, con conseguente indebolimento generale dell'organismo e delle difese immunitarie.



US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it



Attrezzatura adeguata e alimentazione adeguata: accoppiata vincente!

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, non è necessario consumare un pasto abbondante per combattere il freddo. Meglio invece puntare su una buona attrezzatura cioè guanti adatti all'inverno per tenere le dita calde e un adeguato abbigliamento termico.

US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it

In termini di nutrizione, sceglieremo una dieta studiata ed equilibrata. Per fare questo, è bene privilegiare i carboidrati a basso indice glicemico, aumentandone leggermente la quantità abituale per combattere il freddo che dovremo affrontare:

- **patata,**
- **pasta semi-completa,**
- **riso,**
- **ecc.**

Ci forniranno un rilascio di energia lento e costante durante l'uscita e ci aiuteranno a recuperare.



US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it

Daremo un posto d'onore alle proteine per sostenere il lavoro muscolare e facilitare il recupero: **petto di pollo, prosciutto o arrosto di maiale** faranno al caso nostro e ci forniranno abbastanza nutrienti utili. Anche i latticini come lo **yogurt** o il **latte fermentato** ci offriranno una quantità significativa di proteine, oltre ad aiutarci nella digestione grazie al loro contenuto di fermenti lattici.

Non dimentichiamo gli acidi grassi buoni: mangiamo regolarmente **pesce grasso** durante la settimana come **salmone, aringhe, sardine**, ma anche **frutta a semi oleosi (mandorle, noci, anacardi, nocciole)** per la loro ricchezza di proteine, lipidi, magnesio, potassio.

Preferire gli **oli di colza e di oliva** sotto forma di condimento per il loro contenuto di omega 3, 6 e 9 necessari per il metabolismo cellulare.

Non trascurare **frutta e verdura**, ricche di fibre, antiossidanti (vitamine C ed E, betacarotene, zinco, selenio) ma anche di elementi alcalini (sodio, potassio, zolfo, fosforo, ecc.).

Esempio di menu prima di un lungo giro in bicicletta

Se la tua sessione si svolge al **mattino**, prendi, ad esempio, a colazione:

- Una ciotola di porridge (a base di farina d'avena) con mandorle e anacardi,
- polvere di cocco, alcuni frutti secchi (albicocche, prugne, goji, ecc.) e latte fermentato.

- Aggiungi una mela o una banana per la frutta fresca
- Una tazza di tè più miele per una buona idratazione.

Questa colazione tonificante ti aiuterà a iniziare la sessione senza sentirti gonfio o appesantito.



Se la tua sessione si svolge nel **pomeriggio**, puoi concentrarti su un pranzo contenente:

- Tabbouleh come antipasto,
- un petto di tacchino con riso o pasta come piatto principale e una bella manciata di fagiolini,
- un filo d'olio d'oliva per condire.
- per dessert, semolino con latte e una banana.

Da non dimenticare...

X **Buona idratazione:** anche se con il freddo la sete quasi non si avverte , molta della perdita di acqua è causata dalla sudorazione ma anche dalla respirazione. L'1% di acqua persa equivale alla perdita del 10% della prestazione sportiva.

US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it

Quindi non dimenticare di idratarti anche se non ne senti il bisogno. Per incoraggiarti a reidratarti, porta con te un thermos pieno di acqua calda, brodo o zuppa. Ti consolerà e ti aiuterà a combattere il freddo.

X I tuoi spuntini: un po' di frutta secca come prugne, datteri o albicocche secche ti aiuteranno a ricostituire le tue riserve di carboidrati e ti daranno l'energia necessaria per continuare la tua sessione al freddo. Abbinati ai semi oleosi (noci, mandorle, anacardi, pistacchio, ecc.), diventeranno un vero e proprio spuntino durante l'attività fisica. Pensa anche ai gel o alle barrette energetiche, pratici da trasportare e facili da mangiare.



gennaio 2025

www.usv1919.it

ARTICOLO ORIGINALE:



NUTRITION

ENTRAÎNEMENT

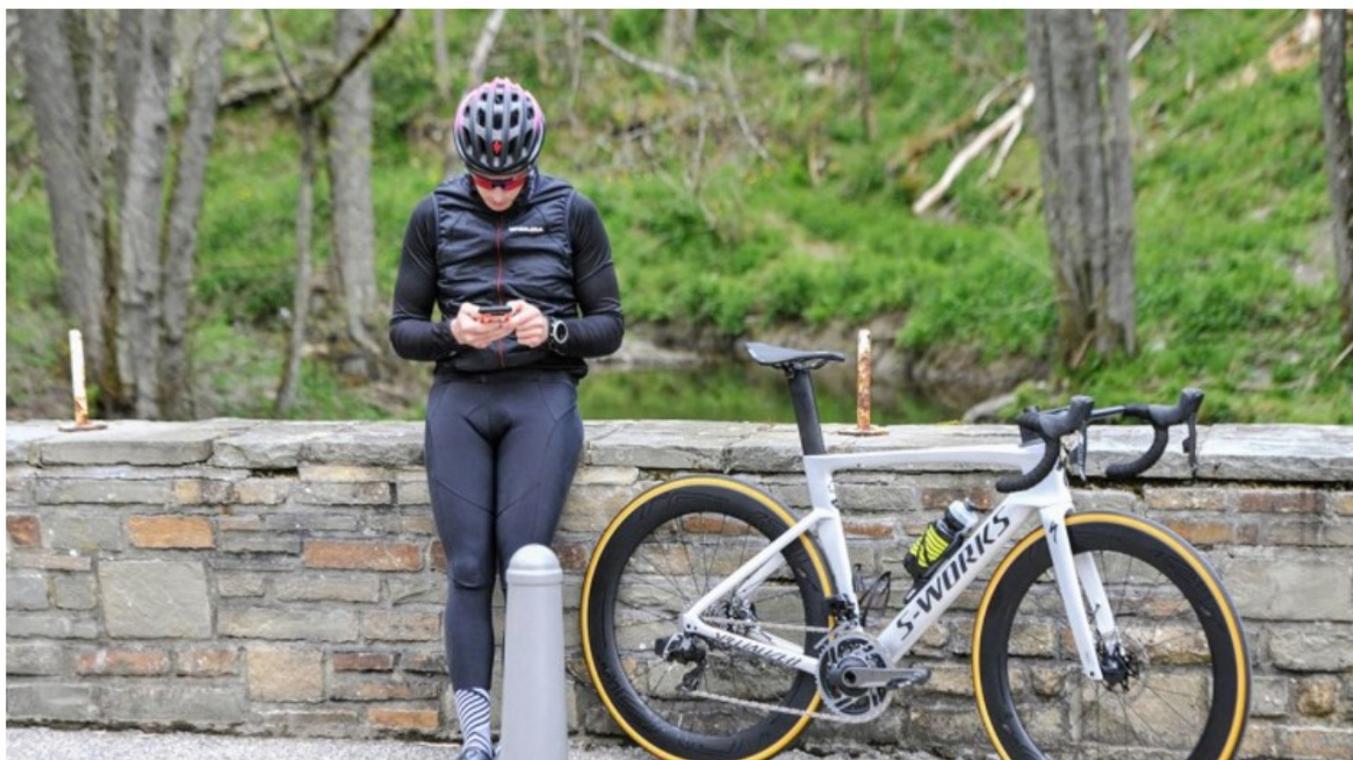
[Accueil](#) > [Nutrition vélo](#) > [Dossiers Nutrition vélo](#)

L'alimentation pour les sorties longues à vélo dans le froid !

Rédigé par : **Nina Blaye**

Publié le 22/11/2021, Mis à jour le 01/02/2023 18:59

Lorsqu'on roule, pour lutter contre le froid on pense immédiatement équipement du cycliste. Mais l'alimentation est également un point primordial afin de pouvoir gérer vos sorties longues à vélo durant l'hiver !



<https://www.lexpertvelo.com/dossier-nutrition-l-alimentation-pour-les-sorties-longues-a-velo-dans-le-froid-1-667.html>

US Vicarello 1919
gennaio 2025

www.usv1919.it