

L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE DEL CICLISTA

5 REGOLE DA SEGUIRE



Come tutti gli sport, il ciclismo richiede uno stile di vita sano. Una dieta adeguata è fondamentale per aiutare l'organismo a sopportare lo sforzo fisico, sia esso intenso o moderato. Pensiamo ovviamente alle precauzioni dietetiche quotidiane, ma anche alla alimentazione del ciclista quando pedala!

Per pedalare in sicurezza e aumentare le tue prestazioni, scopri le 5 regole dell'alimentazione del ciclista.

1. MANGIA EQUILIBRATO

Qualunque sia la pratica ciclistica, è importante mangiare vario ed equilibrato, per evitare carenze ed eccedenze. Il tuo corpo supporterà molto meglio le tue pedalate!

In generale, assicurati di mangiare leggero prima della uscita, privilegiando cibi ricchi di amido (riso, pasta, pane tostato, ecc.), carni bianche (pollame) e latticini magri, poveri di lattosio, per una migliore digestione. Inoltre, la dieta del ciclista limita gli alimenti troppo acidi o ricchi di acidi grassi saturi (formaggi grassi, uova, carni rosse, ecc.), difficili da digerire.



2. ADATTA LA TUA DIETA ALLE TUE ESIGENZE

A seconda del tipo di ciclismo che prediligi (resistenza, velocità, arrampicata, ecc.), le esigenze del tuo corpo saranno diverse. Allo stesso modo un ciclista della domenica avrà esigenze diverse rispetto ad un atleta che partecipa alle competizioni. È necessario quindi adattare la dieta in base al tipo di sforzo.

Da un lato, l'agonista ha un obiettivo di prestazione. Nei giorni precedenti la gara dovrà seguire una dieta particolare, che ottimizzerà sia i nutrienti che i tempi di digestione. Ad esempio, per una gara di resistenza, la dieta del ciclista sarà ricca di carboidrati complessi.

D'altro canto, il pedalatore occasionale dovrà adeguare la sua dieta soprattutto nelle ore precedenti la sua uscita. Non è necessario pianificare 3 giorni in anticipo!



3. PREPARA DEGLI SNACK PER L'USCITA

Durante una gara, un allenamento o una semplice uscita domenicale è necessario prevedere anche degli spuntini. L'obiettivo: mantenere l'energia del corpo per compensare il consumo durante l'attività fisica. Per evitare l'ipoglicemia, è meglio portare barrette energetiche. Particolarmente digeribili, contengono i nutrienti necessari per uno sforzo di lunga durata. In commercio esistono barrette nutrizionali appositamente pensate per gli sportivi, che contengono la giusta dose di proteine e carboidrati. La cosa migliore è optare per barrette con ingredienti naturali, meglio assimilabili dall'organismo.

4. IDRATATI!

Lo sforzo esercitato durante la pedalata disidrata rapidamente il corpo. Per evitare fastidi e disidratazione, è fondamentale bere adeguatamente, sia prima della seduta che durante e dopo.

In pratica, preferibilmente occorre bere:

- Tanta acqua naturale prima della pedalata, per ricostituire le riserve.
- Acqua isotonica durante l'attività fisica, per idratarti e ritardare l'affaticamento. Appositamente studiata per gli sportivi, l'acqua

isotonica è ricca di carboidrati e sali minerali (sodio, potassio, magnesio, ecc.). Inoltre, la sua consistenza è vicina a quella del plasma, per facilitarne l'assorbimento da parte dell'organismo.

- Acqua alcalina, ricca di sodio, bicarbonati e/o citrati dopo l'uscita. Ciò favorirà il recupero e limiterà i dolori.



5. RECUPERO DOPO L'ESERCIZIO

Il recupero dopo una uscita è importante quanto il periodo preparatorio. Il tuo corpo ha sofferto lo sforzo e deve quindi ripristinare le sue riserve, sia qualitativamente che quantitativamente.

Oltre all'idratazione, la dieta del ciclista dopo la pedalata deve quindi essere completa, comprendendo carboidrati e proteine. Pensiamo alla frutta secca, ai semi oleosi, ai cereali e alle barrette energetiche, particolarmente ricche di nutrienti.



CONCLUSIONE

Per migliorare le prestazioni preservando il corpo, la dieta del ciclista deve quindi essere adattata prima, durante e dopo l'attività fisica.

Tratto da:

<https://www.pedalier.ca/produits/blog/LABC-de-l'alimentation-du-cycliste-5-regles-a-respecter/>

