



La colazione prima di una uscita in bicicletta

Reidratarsi?



Il primo compito della colazione è quello di reidratarsi. L'acqua è essenziale per tutte le reazioni chimiche nel corpo. E infatti, di notte, le risorse idriche si esauriscono. Inoltre, le perdite idriche

sono continue durante il sonno (sudorazione, respirazione, urea, ecc.) e contribuiscono a questa diminuzione del livello di idratazione. La necessità di bere qualcosa a colazione è quindi ampiamente giustificata.



Rifornirsi di zucchero?

Si ma....

Come sappiamo, se i giorni precedenti ti sei correttamente alimentato non esiste il pericolo di mancanza di “carburante”. Prima di tutto, è necessario rinnovare la piccola scorta di zuccheri di cui necessita il fegato. Perché è lui che regolerà la glicemia per tutta la mattinata e possibilmente scongiurerà la crisi.

Al mattino, al risveglio, il corpo continua a mobilitare il grasso, nella continuità della sua attività notturna, che gli conferisce una certa autonomia... ed è piuttosto sano. È bene preservare questa modalità di funzionamento posizionando a colazione un prodotto a base di cereali a basso indice glicemico (cereali integrali, pane integrale, ecc.) ed evitando i cibi "dolcissimi" (che fermano l'uso dei grassi corporei) .



Ricaricare il corpo con i micronutrienti "essenziali"?



E questi bisogni micronutrizionali sono di 3 ordini:

✓ **Calcio:**

è un minerale essenziale, il cui ruolo è sia **funzionale** (il calcio è coinvolto in molte reazioni chimiche nell'organismo, in particolare la contrazione muscolare) che **strutturale** (partecipa alla solidità e al rinnovamento dello scheletro scheletrico che costituisce anche un serbatoio di calcio per l'organismo ma che è meglio preservare).

Il fabbisogno di calcio è elevato e continuo durante tutta la giornata. La strategia migliore, se prima o poi non si vuole attingere alla riserva ossea, è quella di programmare un apporto elevato e continuo nell'arco della giornata, cioè ad ogni pasto e quindi anche dalla colazione. **I latticini occupano un posto importante in questa programmazione.**

✓ **Vitamina C:**

questo è un enzima essenziale. Catalizza molte reazioni chimiche nel corpo. Ricorderemo che è un potente antiossidante che protegge il nostro organismo dagli attacchi (radicali liberi). Non esiste una forma di accumulo di vitamina C nel corpo, quindi essa deve essere continuamente fornita dalla nostra dieta.

Da qui l'importanza di iniziare la giornata con una fonte di vitamina C: **agrumi freschi, agrumi spremuti, succo di agrumi puro al 100%...**



✓ **Proteine:**

le proteine alimentari consentono all'organismo di rifornirsi di

preziosi aminoacidi essenziali, questi famosi 8 aminoacidi (dei venti esistenti) che l'organismo non sa produrre e che servono a elaborare proteine umane, sia strutturali (pelle, muscoli, ecc.) che funzionali (ormoni, ecc.).



La colazione deve contribuire, come gli altri pasti, a coprire gli importanti fabbisogni giornalieri dell'atleta (da 1,2 a 1,5 g di proteine per chilo di peso corporeo al giorno) attraverso fonti di proteine, animali (**latticini, uova, prosciutto, ecc.**) e vegetali (**soia, cereali, ecc.**)

... e in più

A questo elenco potremmo aggiungere anche gli acidi grassi essenziali delle piante grasse (**frutta e semi oleosi, margarine vegetali, ecc.**), il **CLA** (acido linoleico coniugato **che si trova nei**

semi di girasole, nel germe di grano, nel sesamo, nelle noci, nei semi di soia, nel mais, nelle olive e nei relativi oli) e l'acido butirrico del burro fresco.

Articolo originale:



L'expert Vélo

NUTRITION

ENTRAINEMENT

Accueil > Nutrition vélo > Dossiers Nutrition vélo

Les vraies missions du petit-déjeuner pour le cycliste !

Rédigé par : **David Padaré** Publié le 18/05/2018, Mis à jour le 17/04/2020 19:44

<https://www.lexpertvelo.com/dossier-nutrition-les-vraies-missions-du-petit-dejeuner-1-379.html>