



BREVE GUIDA SULL'ALIMENTAZIONE NEL CICLISMO



Chiara Bodini
Nutrizionista sportiva
Specializzata in sport di Endurance



Cell: +39 346 8473555



Instagram: [cbodini.nutrizionista](https://www.instagram.com/cbodini.nutrizionista)

ALLENAMENTO E NUTRIZIONE

Perchè è importante seguire un piano nutrizionale?

E' ormai chiaro che gli adattamenti stimolati dall'esercizio possono essere **amplificati** o **ridotti** dall'alimentazione.

La risposta all'allenamento fisico è infatti determinata da una combinazione di fattori:

- Durata
 - Intensità
 - Tipologia di allenamento
 - Frequenza dell'allenamento
- ...ma anche da:
-
- Quantità di alimenti
 - Qualità di alimenti
 - Tipologia di alimenti
 - Timing di assunzione

Con lo **scopo di ottimizzare la performance** ed il **recupero** si utilizza dunque la



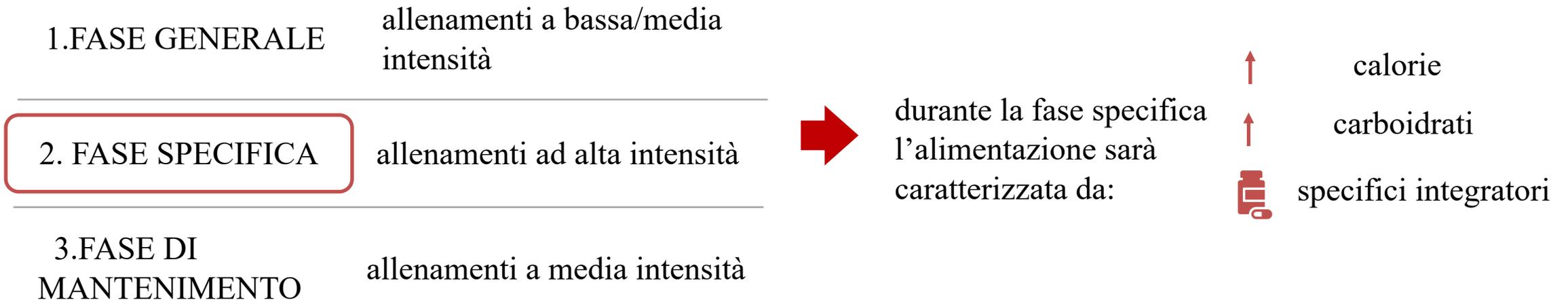
PERIODIZZAZIONE NUTRIZIONALE

ALLENAMENTO E NUTRIZIONE

Cos'è la periodizzazione nutrizionale?

Per **periodizzazione nutrizionale** si intende un utilizzo pianificato, strategico e personalizzato della nutrizione in risposta a determinati allenamenti/periodi di allenamento.

Questa comporta **variazioni** nelle **calorie**, nei **macronutrienti** e nell'utilizzo di **specifici integratori** in base alle diverse fasi di allenamento. Per esempio:



ALLENAMENTO E NUTRIZIONE

Cos'è la periodizzazione nutrizionale?



Oppure...

Se l'obiettivo è **migliorare** in modo specifico **il metabolismo dei grassi**, un'alimentazione a bassa disponibilità di carboidrati in determinati momenti della giornata consentirà di ottenere questo adattamento specifico. Per esempio:

1. ALLENAMENTO A DIGIUNO

2. DOPPIO ALLENAMENTO



Questa strategia prevede 2 allenamenti giornalieri con assunzione di carboidrati limitata o assente fra le due sessioni di allenamento.

Il primo allenamento abbasserà il glicogeno muscolare in modo che il secondo allenamento venga eseguito in uno stato di basso contenuto di glicogeno.

3. ALLENAMENTO CON BASSI CARBOIDRATI ESOGENI

MACRONUTRIENTI E SPORT

CARBOIDRATI: perchè sono così importanti?



I carboidrati sono necessari per sostenere l'allenamento di resistenza in quanto **sono il carburante più importante** per il nostro corpo. La quantità di glicogeno (zucchero di riserva) immagazzinato nei muscoli e nel fegato ha un effetto diretto sulla performance.



Infatti, l'esaurimento di queste riserve provoca l'insorgenza della fatica e riduce drasticamente la performance.



Per ottenere il massimo dalla sessione di allenamento, soprattutto se ad alta intensità o molto lunga, è importante assicurarsi che le riserve di glicogeno pre-esercizio siano elevate.



È ormai evidente la necessità di **ottimizzare l'assunzione di carboidrati totali** durante la giornata e nel **peri-workout** (prima, durante e post esercizio) **per migliorare la performance sportiva.**

MACRONUTRIENTI E SPORT

CARBOIDRATI: quali e quanti al giorno?

CARBOIDRATI VELOCI

Vengono assorbiti rapidamente e si utilizzano **prima e durante** l'esercizio. Questi sono il **glucosio, il saccarosio, le maltodestrine**, le miscele combinate **glucosio+fruttosio o maltodestrine+fruttosio**.

CARBOIDRATI LENTI

Vengono **digeriti più lentamente** e forniscono energia più gradualmente e per un periodo di tempo più prolungato. Questi si utilizzano soprattutto nel **post** allenamento e sono i **carboidrati amidacei e fibre**: pane integrale, pasta e riso integrali.

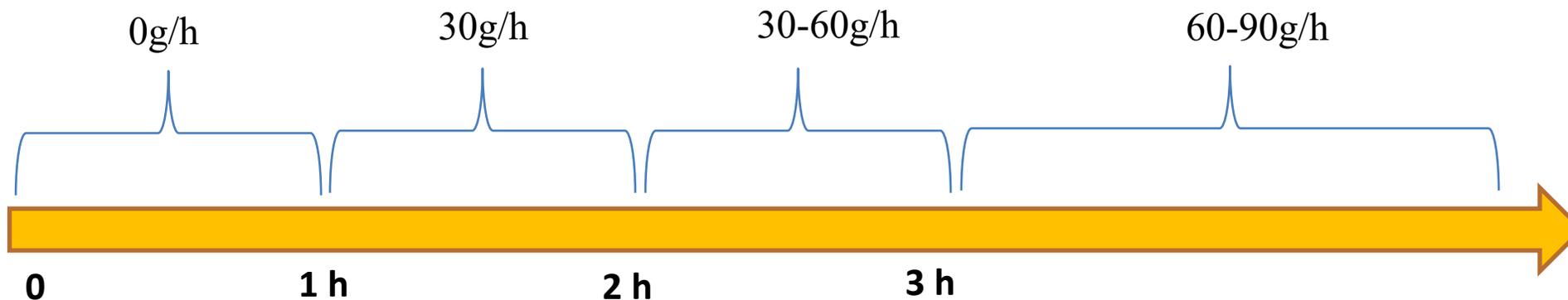
QUANTI?

Linee guida dell'IOC

LIVELLO DI ATTIVITA'	ASSUNZIONE RACCOMANDATA
Leggero - Bassa intensità	3-5 g/kg/day
Moderato - Intensità moderata (circa 1 ora al giorno)	5-7 g/kg/day
Alto - Intensità medio alta (circa 1-3 ore al giorno)	6-10 g/kg/day
Molto alto – Intensità molto elevata (circa 4-5 ore al giorno)	8-12 g/kg/day

MACRONUTRIENTI E SPORT

CARBOIDRATI: quanti durante?



- Se non siete abituati, è fondamentale iniziare gradualmente. Si parla infatti di **«allenare l'intestino»** o **«train the gut»**, un approccio che aiuta a prevenire problematiche gastro-intestinali. È consigliabile **partire da una dose minima** e aumentarla progressivamente, in base all'intensità degli allenamenti. Ad esempio, anche una dose di **30-40 g/h** può essere sufficiente per chi non è ancora abituato, anche durante giri molto lunghi.
- Quantitativi **superiori ai 60g/h** sono riservati ad atleti più esperti e con un intestino già allenato ad assorbirli. In questo caso si utilizzeranno **miscele di carboidrati glucosio-fruttosio** o **maltodestrine-fruttosio**, in quanto la massima quantità di glucosio assorbibile dal nostro intestino sarà già stata raggiunta e verranno assorbiti altri zuccheri attraverso diversi trasportatori intestinali. Superare i 60 g/h può quindi diventare un obiettivo da perseguire in preparazione di gare lunghe.

MACRONUTRIENTI E SPORT

PROTEINE: quante e quando?



L'allenamento di resistenza prolungato e lungo aumenta il fabbisogno proteico principalmente per due motivi. In primo luogo l'atleta di resistenza ha bisogno di più proteine per compensare **l'aumento della degradazione delle stesse durante l'attività** (anche gli amminoacidi, i costituenti delle proteine, vengono utilizzati come fonte di energia durante lo sforzo).

In secondo luogo sono **necessarie per la riparazione ed il recupero del tessuto muscolare** dopo l'attività.

Quante?

Le **quantità** giornaliere di proteine consigliate per gli atleti di endurance variano nell'intervallo che va da **1,2 a 1,7 g/Kg** al giorno in base agli obiettivi e alle varie fasi di allenamento.

Quando?

Per ottimizzare il recupero muscolare devono essere assunte **entro 30 minuti- 2 ore dalla fine dell'allenamento**, anche qui in base agli obiettivi ed alle varie fasi di allenamento.

Non assumerle prima, a meno che il pasto non disti dall'allenamento di almeno 3 ore, in modo da permetterne la loro digestione.

MACRONUTRIENTI E SPORT

GRASSI: quali, quanti e quando?



I grassi sono un importante substrato energetico nelle prestazioni di lunga durata, infatti 1kg di tessuto adiposo fornisce circa 7000kcal. Il fabbisogno degli atleti di endurance tuttavia non si discosta da quello della popolazione generale

Quanti?

Essi infatti devono rappresentare anche in questo **caso tra il 20% e il 35% delle calorie totali giornaliere**, sempre in base agli obiettivi e alle varie fasi di allenamento

Quali?

Per un atleta è molto importante la **qualità delle fonti**: è importante privilegiare **alimenti ricchi in grassi insaturi** come l'olio extravergine di oliva, pesce azzurro, semi oleaginosi (zucca, lino, sesamo ect) e frutta secca (noci, mandorle, pistacchi etc).

Quando?

Non prima e non durante l'attività! Non utilizzare mandorle o noccioline durante la tua uscita in bici, non ti serviranno a niente!
Nel post allenamento andranno bene oppure in un pasto concluso almeno 3 ore prima dall'inizio dell'attività.

COSA MANGIARE IN BASE ALL' ALLENAMENTO

Allenamento a bassa intensità - corto

ESEMPI

PRE

Pasto di soli carboidrati
da 30min a 45min prima

- Gallette di mais/riso + marmellata/miele
- Barrette semplici di cereali
- Albicocche secche/datteri



Durata: 45min-1h
Solo acqua

- Bevanda ipotonica

POST

Pasto completo con carboidrati,
proteine, grassi e fibre
entro 2h

- Yogurt greco bianco + kiwi e banana all'interno (se merenda)
- Pane + frittata di uova e zucchine
- Zuppa di cereali e legumi + verdure

COSA MANGIARE IN BASE ALL' ALLENAMENTO

Allenamento a bassa intensità - lungo

ESEMPI

PRE

Pasto di soli carboidrati
da 30min a 45min prima

- Gallette di mais/riso + marmellata/miele
- Barrette semplici di cereali
- Albicocche secche/datteri



Durata: 3-5h
30-60 g/h di carboidrati

- Gel appositi
- Bevanda isotonica
- Maltodestrine/ciclodestrine
- Barrette apposite di soli carboidrati

POST

Pasto completo: carboidrati,
proteine, grassi e fibre
entro 2h

- Yogurt greco bianco + banana e dell'uva all'interno (se merenda)
- Pasta, con ricotta e broccoli, olio, grana
- Zuppa di cereali e legumi + verdure

COSA MANGIARE IN BASE ALL' ALLENAMENTO

Allenamento ad alta intensità - corto

ESEMPI

PRE

Pasto di soli carboidrati
da 30min a 45min prima

- Gallette di mais/riso + marmellata/miele
- Barrette semplici di cereali
- Albicocche secche/datteri



Durata: 1h-1h e mezza
30 g/h di carboidrati

- Gel appositi
- Maltodestrine/ciclodestrine in borraccia
- Barrette apposite di soli carboidrati

POST

Pasto completo: carboidrati,
proteine, grassi e fibre
entro 2h

- Pane, ricotta, marmellata (se merenda)
- Couscous di verdure con pollo al curry
- Zuppa di cereali e legumi + verdure

COSA MANGIARE IN BASE ALL' ALLENAMENTO

Allenamento a media intensità - medio

ESEMPI

PRE

Pasto di soli carboidrati
da 30min a 45min prima

- Gallette di mais/riso + marmellata/miele
- Barrette semplici di cereali
- Albicocche secche/datteri



Durata: 2-3h
30-60 g/h di carboidrati

- Gel appositivi
- Bevanda isotonica
- Maltodestrine/ciclodestrine in borraccia
- Barrette apposite di soli carboidrati

POST

Pasto completo: carboidrati,
proteine, grassi e fibre
entro 2h

- Pane, ricotta, miele (se merenda)
- Pasta, datterini rossi e gialli, olive taggiasche, tonno sott'olio
- Zuppa di cereali e legumi + verdure



Una scorretta idratazione prima, durante e al termine dell'attività fisica può portare ad uno stato di disidratazione. **La disidratazione ha effetti negativi sulla performance**, soprattutto quando le quantità di liquidi persi iniziano ad essere maggiori del 3-4% del peso corporeo. Se le perdite superano il 5% del peso corporeo la capacità aerobica massima può diminuire fino al 30% e possono sopraggiungere alcuni sgradevoli sintomi: debolezza, confusione, affanno, capogiri, nausea, mal di testa.

Come prevenirla?

La disidratazione è cumulativa, il che significa che potete disidrarvi facilmente nei giorni successivi ad un allenamento o ad una gara se non riuscite a reintegrare bene tra le sessioni o le competizioni.

Il vostro obiettivo è quello di **iniziare sempre l'allenamento o la competizione in condizioni di idratazione ottimali**, se iniziate una sessione di allenamento o una gara in uno stato di disidratazione, la performance ne risentirà e partirete svantaggiati.

ACQUA E MINERALI

Strategie per evitare la disidratazione



PRE

Nella ore che precedono l'allenamento si raccomanda di assumere **dai 300 ai 500ml di acqua all'ora**. Inoltre, è utile **pesarsi** appena prima di partire per poi verificare i kg persi al termine dell'attività, che corrisponderanno circa ai liquidi persi.

DURANTE

Se l'allenamento o la gara supera l'ora, in estate **si raccomanda di assumere dai 350 ai 500ml di liquidi all'ora, in estate dai 500 ai 750ml di liquidi all'ora**. Inoltre, soprattutto se l'allenamento è lungo e/o ad alta intensità sarebbe bene utilizzare **bevande isotoniche** (contengono sali minerali e carboidrati al 4-8% per 100ml) e non la sola acqua, in quanto queste bevande velocizzano l'assorbimento di acqua.

POST

Pesarsi nuovamente e valutare i kg persi rispetto al peso iniziale. Assumere poi circa 1,2-1,5 volte il peso dei liquidi persi durante l'allenamento. Es: **se ho perso 1kg = $1 \times 1,2 = 1,2L$** di liquidi da assumere. Anche in questo caso sarebbe bene assumere una bevanda isotonica per recuperare al meglio la giusta idratazione.

Oltre all'acqua, in estate si consiglia anche di aumentare un pochino il **sodio**, che si può aumentare aggiungendo un po' di **sale** da cucina in più negli alimenti o aggiungendo in 500ml di borraccia circa 3-5 granelli di sale grosso.

PER RIASSUMERE



La **periodizzazione nutrizionale** può aumentare la performance sportiva amplificando gli effetti stimolati dall'esercizio.



Tutti i macronutrienti sono necessari per sostenere l'atleta di resistenza, ma in particolare sono i **carboidrati** ad ottimizzare la performance ed il recupero.



In base alla tipologia di allenamento, la quantità di **carboidrati da assumere all'ora** varia. Il range è ampio perché le quantità ottimali sono strettamente personali e dipendono da specifici obiettivi.



La **disidratazione** causa un calo della performance e della salute, è importante attuare le corrette strategie per evitarla.

Ci tengo poi a sottolineare che questa vuole essere **solo una breve guida generale**.

Ogni quantità e modalità di assunzione è in realtà strettamente personale.

La cosa migliore è strutturare un **piano alimentare personalizzato** per la propria persona, per il proprio stile di vita e per i propri obiettivi sportivi **insieme ad un professionista della nutrizione**.

Spero intanto di esserti stata di aiuto!



GRAZIE PER LA LETTURA!

Se vuoi migliorare la tua alimentazione ed ottimizzare la tua performance, puoi contattarmi al numero:

 +39 3468473555

Oppure tramite messaggio in direct sulla mia nuova pagina Instagram:

 [cbodini.nutrizionista](https://www.instagram.com/cbodini.nutrizionista)



Chiara Bodini
Nutrizionista sportiva
Specializzata in sport di Endurance