



TUTTI IN BICICLETTA PEDALANDO S'IMPARA

di

Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

E' in costante crescita il "mercato dei pedali" e chi sceglie la bicicletta, anche come mezzo di spostamento quotidiano, lo fa per diverse ragioni, come la propensione verso una mobilità sostenibile e la possibilità di godere dei numerosi benefici indotti sull'organismo.

Il ciclismo è una **disciplina aerobica** e come tale aiuta nella **gestione del peso corporeo**: se praticato con regolarità infatti favorisce la perdita di massa grassa ed il miglioramento della funzionalità muscolare. Gli effetti positivi si riscontrano anche sul sistema cardiopolmonare e sulle articolazioni, in quanto, non essendo un'attività ad alto impatto come la corsa, **può essere praticato anche da chi deve evitare particolari stress a carico del sistema osteoarticolare**.

Per **massimizzare i benefici** descritti non basta pedalare ma è necessario "adeguare la forchetta", **modulando l'alimentazione in base all'obiettivo** che s'intende raggiungere. Il pasto che precede l'uscita in bicicletta dovrà essere completo e la quantità di carboidrati varierà in misura proporzionale alla durata e all'intensità previste dalla seduta di allenamento. Durante l'attività è fondamentale **gestire l'idratazione**, soprattutto quando le condizioni climatiche sono particolarmente calde e la durata dello sforzo si protrae nel tempo, per **evitare il calo della prestazione** o peggio ancora l'instaurarsi di implicazioni patologiche derivanti dalla disidratazione.

Il tipo di **bevanda** da sorseggiare durante l'allenamento dovrà essere **isotonica**, per garantire un rapido assorbimento, inoltre dovrà essere **ricca di elettroliti e vitamine**, importanti per garantire un **corretto funzionamento del sistema muscolare e dei processi metabolici** ad esso connessi e soprattutto per assicurare un'efficace **termoregolazione** da parte dell'organismo, ma **povera di calorie per chi desidera perdere peso pedalando**. Se invece l'obiettivo è legato alla prestazione o qualora si prevedano escursioni particolarmente lunghe è necessario scegliere una **bevanda che apporti carboidrati oltre che elettroliti e vitamine**, meglio se l'energia assunta provenga da una **duplice fonte, maltodestrine e fruttosio**, così da garantire un assorbimento prolungato nel tempo.

Chi intende migliorare la propria performance sulle due ruote dovrà allenarsi con una certa frequenza curando in maniera particolare la **fase di recupero post-attività**, **assumendo** appena dopo l'allenamento sia **carboidrati**, necessari per **ripristinare le riserve di glicogeno utilizzate**, che **proteine**, fondamentali per favorire la **rigenerazione del tessuto muscolare**.