

L'integrazione nella dieta del ciclista

È piuttosto comune non avere le idee chiare quando si deve decidere cosa mangiare prima di una gara, ancora più difficile è scegliere un integratore adeguato e realmente efficace. Ognuno ha le sue teorie, talvolta fantasiose, e frutto di consigli di amici o di esperienze e tentativi personali. Tutto ciò è abbastanza comune sia per il ciclista alle prime armi sia per l'atleta più navigato. Di seguito cercheremo di proporre alcune linee guida e suggerimenti per capire quale dovrebbe essere un'integrazione e come orientarsi nelle scelte alimentari. Di fronte agli integratori le idee sono piuttosto confuse: nei prodotti spesso si cerca una sorta di "marcia in più" che faccia la differenza, e trasformi le prestazioni mediocri in esaltanti performance, senza neppure fare fatica. È curioso notare che per la propria bicicletta il ciclista ha come riferimento primario il negoziante specializzato o figure professionali a cui chiede consigli. Per quanto riguarda l'alimentazione e l'integrazione spesso ci si affida al "fai da te", oppure ci si lascia guidare dalla pubblicità o dall'esperienza. Inoltre, capita anche che il ciclista chieda consiglio in materia di integratori a figure professionali molto esperte in altre problematiche, ma talvolta senza una preparazione adeguata in materia di nutrizione dello sportivo. La conseguenza è che ne derivano consigli generici e non professionali. Il medico dello sport non viene, se non in casi piuttosto rari, interpellato per consigli in ambito nutrizionale, rimanendo relegato alla semplice firma del certificato di idoneità agonistica. La figura del dietista sportivo è addirittura quasi sconosciuta a praticanti amatori del mondo del ciclismo.

Prima di tutto gli alimenti

Alimentarsi correttamente è fondamentale per chi pratica una attività agonistica; negli sport di resistenza come il ciclismo, il giusto apporto alimentare ha un peso decisivo nel rendimento. Assicurare al nostro organismo i giusti nutrienti e la loro corretta distribuzione all'interno della giornata significa preparare al meglio il nostro motore, inserendo il giusto carburante nella corretta quantità per farlo funzionare. Integrare significa ottimizzare il motore, ha senso farlo solo se ci si allena, si riposa e ci si alimenta in maniera corretta.

Cosa sono gli integratori?

Gli integratori sono ALIMENTI pensati per chi pratica sport, ma spesso la diffidenza e la mancanza di conoscenza non permette una miglior comprensione di cosa sono in realtà gli integratori. Molte persone considerano l'integrazione una scelta "forzata" o innaturale. Qualcuno pensa addirittura che possano essere dannosi per la salute, facendo confusione tra doping e integratori.

Niente di più errato: sarebbe come paragonare la tachipirina (paracetamolo) con il miele. La farmacologia è un mondo, l'integrazione è un altro mondo. I farmaci nascono per curare le malattie e vengono utilizzati impropriamente per alterare le prestazioni dell'organismo, ma tutti i farmaci hanno effetti collaterali, talvolta piuttosto seri.

Gli integratori, che appartengono agli alimenti, servono per fornire energia e nutrimento all'organismo e, per loro natura, non hanno effetti collaterali; gli integratori alimentari sono come alimenti semplificati in grado di apportare pochi e selezionati nutrienti, al fine di essere assimilati più velocemente e facilmente dall'organismo. Va detto però che è vero che ci sono stati casi, anche illustri, di positività ai controlli antidoping dovuti ad inquinamento degli integratori alimentari (esiste una statistica a riguardo che ha riportato nel 2001 una percentuale di contaminazione da parte di ormoni steroidei non presenti in etichetta del 14,8% di positività!). Quando un integratore risulta positivo significa che è stato realizzato senza il controllo della filiera di produzione, ed è ovviamente un illecito. Sarebbe come se la bistecca fosse contaminata da ormoni anabolizzanti. Non è la bistecca ad essere "dopante", bensì il produttore di carne ad essere disonesto. Questo dato deve far riflettere e portare alla scelta di prodotti di qualità certificata che posano assicurare la vostra salute ed anche tutelarvi qualora siate di professionisti soggetti a controlli.

Qualità e certificazione

Spesso il ciclista ritiene "buono" un prodotto gradevole o che gli ha dato una buona sensazione quando lo ha assunto. Posto che ogni integratore dovrebbe avere una precisa destinazione d'uso per lo sportivo e per le sue problematiche, bisognerebbe valutare all'atto dell'acquisto del prodotto una serie di parametri che ci possono dare precise informazioni sulla sua qualità.

La provenienza è un parametro molto importante per valutare la qualità di un integratore: le disposizioni del Ministero della Salute Italiano prevedono controlli molto seri e scrupolosi e condizioni igieniche certificate dei laboratori autorizzati alla produzione di integratori.

In altri stati la situazione è spesso molto diversa, soprattutto in territori extraeuropei. Al di fuori dell'Europa è tollerata una percentuale di inquinanti spesso più elevata, con il risultato che arrivano nel nostro paese prodotti inquinati e non in linea con le disposizioni del Ministero che tutela la nostra salute. L'etichetta e la tabella nutrizionale dovrebbero contenere in ordine quantitativo tutti i nutrienti presenti nel prodotto, dovrebbero inoltre riportare esattamente: apporto calorico, analisi media (carboidrati, proteine e grassi), nutrienti

specifici, vitamine, minerali, e l'eventuale contenuto di sostanze potenzialmente allergizzanti come frutta secca, glutine, lattosio conservanti ecc ecc.

Un buon integratore dovrebbe riportare anche le caratteristiche e le modalità di utilizzo, per facilitare il consumatore nella comprensione.

Per quanto riguarda le certificazioni, ogni integratore alimentare in vendita in Italia deve essere necessariamente notificato al Ministero della Salute. La notifica è una comunicazione che viene data al Ministero, il quale verifica che l'etichetta risponda ai requisiti minimi imposti dalla legislazione. Per chi è agonista serio ed anche per chi ha a cuore la propria salute, una certificazione importante è quella che attesta l'assenza di sostanze pericolose e/o dopanti. Questa certificazione deve essere effettuata da laboratori autorizzati ed è tra le garanzie maggiori di serietà di una azienda di qualità per un integratore, realmente utile sia per uno sportivo professionista o sia per uno dilettante.

Quali integratori per il ciclista? Sono tanti i nutrienti utili per chi pratica ciclismo molto intensamente. In funzione della specializzazione e delle caratteristiche dell'atleta alcuni supplementi possono essere più utili di altri. L'altro aspetto fondamentale per capire cosa è realmente utile, è analizzare il modello prestativo (cioè l'insieme delle abilità dell'atleta) e studiare il miglior timing di assunzione per ogni formulazione. Nel ciclismo ricordiamo che prima dell'allenamento non sono utili gli stessi nutrienti del dopo o durante l'esercizio fisico, occorre differenziare bene ed affidarsi a chi sa realizzare prodotti dedicati e studiati per i vari momenti dello sport e per i vari modelli prestativi.

PRIMA: gli integratori pre-exercise

Il ciclismo è uno sport che può andare facilmente incontro a grosse perdite idrico-saline ed energetiche. A seguito di una buon pasto pre-gara, effettuato necessariamente qualche ora prima dell'uscita per permettere la digestione, può essere indicato sfruttare il tempo che avvicina all'uscita assumendo dei preparati energetici dedicati alla fase "pre allenamento", che generino una moderata pre-idratazione ed apportino una moderata quantità di carboidrati a basso indice glicemico, sali minerali e nutrienti utili per ottimizzare la prestazione. Questi prodotti non dovrebbero essere mai assunti troppo a ridosso dell'attività: il loro timing migliore è tra i 30 e i 45 minuti prima di iniziare la prestazione.

Gli sforzi del ciclista non sono sempre gli stessi: talvolta le uscite sono essenzialmente aerobiche (come nelle GF su strada o i lunghi allenamenti di fondo). In questo caso, oltre ai carboidrati a lento rilascio e ad opportune concentrazioni di sali minerali, può essere utile un piccolo apporto di amminoacidi ramificati e l'acetil-carnitina per ritardare la deplezione del glicogeno muscolare (il carburante già presente nei nostri muscoli) e per favorire l'utilizzo dei grassi per scopi energetici. Quando si svolgono lavori a componente mista aerobica-anaerobica (come quelli con ripetute lattacide o variazioni di ritmo), può essere utile assumere integratori specifici con un apporto maggiore di creatina e carboidrati più rapidi, per favorire la tenuta a sforzi massimali ripetuti, così da massimizzare l'intensità dell'allenamento.

DURANTE: le esigenze in gara o in allenamento

Nel ciclismo le esigenze fondamentali durante l'attività sono essenzialmente 2:

- ripristino delle scorte idrico-saline;
- - ripristino delle scorte energetiche.
- L'acqua è fondamentale per garantire il mantenimento di uno stato di idratazione ottimale: è noto infatti che la perdita di un quantitativo pari al 5% dell'acqua corporea può portare all'abbattimento della capacità prestativa di circa un terzo! La tipologia di bevanda più indicata da assumere durante l'attività fisica dovrebbe essere fortemente ipotonica, al fine di rendere più veloce lo svuotamento gastrico e ripristinare i liquidi all'interno della cellula.

Le maltodestrine, disciolte in acqua, hanno il vantaggio indubbio di mantenere (se in concentrazione di circa 18-22g per 500cc di acqua) la soluzione ipotonica e di conseguenza reidratare rapidamente l'organismo e permettere anche un ritardo del calo energetico. Reintegrare gli elettroliti ha la funzione di prevenire la comparsa dei crampi muscolari: sodio, potassio, magnesio, calcio intervengono in sinergia e sono tutti ugualmente importanti per mantenere un ottimale contrazione muscolare e per controllare i liquidi nell'organismo.

In prestazioni che superano le 7-8 ore, non reintegrare i sali minerali ed introdurre unicamente acqua può generare scompensi gravissimi, come la iponatremia o la ipopotassemia, che in alcune situazioni hanno avuto conseguenze anche piuttosto gravi.

Per quanto riguarda il reintegro energetico, le prestazioni di durata superiore alle 2 ore possono richiedere l'assunzione di "carburante" per evitare di incorrere nel calo ipoglicemico. Questo rifornimento può avvenire o con alimenti solidi (barrette energetiche specifiche, piccoli panini con marmellata, frutta secca digeribile) o mediante energetici liquidi concentrati; gli alimenti solidi hanno il vantaggio di poter apportare un maggior volume calorico e contrastare la fame, tuttavia hanno generalmente una maggiore permanenza nello stomaco e una maggiore lentezza di digestione, mentre gli energetici liquidi sono più facili da digerire ma non generano lo stesso senso di sazietà e spesso hanno meno energia dei solidi. Ciò che caratterizza una buona barretta energetica è prima di tutto la masticabilità e la digeribilità: alimenti

facili da masticare e deglutire sono da preferire rispetto a formulazioni che "impastano" la bocca e rendono la respirazione difficoltosa. Un altro parametro importante è il contenuto calorico: una buona miscela di carboidrati e grassi può generare un ottimo apporto energetico senza compromettere la digeribilità del prodotto. Il gusto è un parametro importante per tutti i prodotti di integrazione: gli aromi troppo netti e persistenti generano dopo poco una sensazione di nausea, mentre sapori più neutri sono indicati per prodotti da assumere sotto sforzo. Formulazioni senza conservanti e coloranti aggiunti sono sicuramente da preferire. Attenzione alle merendine industriali che possono contenere alte quantità di oli idrogenati e agenti preservanti, la digestione risulterebbe più difficoltosa. Per quanto riguarda gli energetici da gara (o da allenamento), questi dovrebbero avere un buon apporto energetico (dalle 100 kcal in su), avere una rapida azione, ma una buona durata dell'effetto nel tempo. Le miscele di carboidrati con predominanza di maltodestrine e fruttosio sono ottime per dare energia in maniera veloce ma anche duratura; anche l'uso di mono e digliceridi degli acidi grassi può risultare utile per conferire maggior potere calorico e durata dell'effetto alla miscela, tuttavia la loro palatabilità è un po' "untuosa" e non gradita a tutti i ciclisti e l'effetto energetico meno rapido a causa di una digestione un po' più lenta della miscela. L'associazione di piccole aliquote di caffeina o fitoestratti con funzione di stimolante (come il ginseng) può risultare utile per contrastare i primi sintomi del calo ipoglicemico.

DOPO: come recuperare più velocemente

Entro un'ora dalla fine dell'attività, l'organismo è particolarmente predisposto per l'assimilazione di nutrienti preziosi per il recupero.

Dopo l'allenamento, sono diverse le necessità che ha il nostro organismo:

- *ripristinare le scorte idriche*: in ogni caso, i liquidi persi vanno ripristinati bevendo abbondantemente nelle ore successive all'uscita per permettere di riportare lo stato di idratazione ad un livello fisiologico.
- *Cominciare il ripristino del glicogeno muscolare*: le soluzioni ricche di carboidrati hanno la duplice funzione di fornire all'organismo il substrato per ricaricarsi di energia.
- *Smaltire i cataboliti da esercizio*: l'attività fisica genera radicali liberi che possono recare danni ai tessuti e rallentare il recupero muscolare; un'opportuna supplementazione di principi ad alta attività antiossidante (come la vitamina C, la vitamina E, ecc) aiutano a contrastare questo potenziale danno.
- *Promuovere la ricrescita del muscolo*: in questa "finestra anabolica" può rivelarsi strategicamente utile l'uso di amminoacidi liberi che vengono immediatamente assimilati a livello muscolare rigenerando il danno generato dall'allenamento; in particolare gli amminoacidi a catena ramificata (BCAA) e la glutammina sono particolarmente utili per permettere un recupero ottimale.

A questo scopo esistono preparati specifici per facilitare il recupero e per rispondere contemporaneamente a tutte le esigenze post-allenamento.

Alcuni aiuti per il ciclista A prescindere dalle esigenze legate strettamente alla singola performance, la pratica del ciclismo può generare problematiche che alimenti e integratori possono contrastare prima che assumano la forma di patologie.

- *Carenze di ferro*: gli sport aerobici possono generare stati di sideropenia, ovvero di mancanza di ferro, usato nella sintesi dell'emoglobina e della mioglobina. In chi pratica attività intense è opportuno equilibrare bene la dieta e prevedere un adeguato consumo di cibi contenenti ferro nella forma biodisponibile (es carne e pesce). In caso di carenza può essere opportuno integrare ferro insieme a vitamina C e acido folico, per mantenere la concentrazione ematica di questo nutriente all'interno dei valori fisiologici.
- *Stati infiammatori, stress ossidativo*: gli agenti atmosferici e il volume di allenamento possono generare stati infiammatori che si possono manifestare in vari modi: stanchezza cronica, broncospasmo, stati influenzali, ecc ecc. La letteratura scientifica ha riconosciuto ad alcune classi di molecole la capacità di inibire lo stress radicalico. Gli antiossidanti, di cui fanno parte l'acido lipoico, il glutatione, gli antocianosidi sono molecole capaci di intercettare i radicali liberi e quindi di contrastare lo stress ossidativo. La letteratura suggerisce anche che l'assunzione di acidi grassi poli-insaturi Omega 3 da un contributo positivo nella risoluzione di stati infiammatori generalizzati.
- *Carenze di vitamine*: tutti gli sport possono richiedere un apporto vitaminico extra rispetto ai livelli di assunzione raccomandati; oltre ad un aumento del consumo di frutta e verdura, l'integrazione periodica di vitamine e sali minerali può contribuire a mantenere un funzionamento ottimale dell'organismo e, di conseguenza, un buono stato di forma fisica.