

## **I consigli del dottore**

### **introduzione**

Il corpo umano ,al pari di un'automobile ricava l'energia necessaria al sostenimento di tutte le sue funzioni essenziali dalla degradazione di un combustibile che viene assunto mediante l'alimentazione.

I principali combustibili alimentari sono rappresentati dagli zuccheri (frutta,verdura,cereali e derivati etc.) e dai grassi (animali e vegetali).

I primi possiamo considerarli una benzina super per il nostro motore organico in quanto rappresentano la prima scelta per sforzi di media-alta intensità; i grassi viceversa sono equiparabili ad una benzina diesel in quanto richiedono una maggiore quantità di ossigeno per essere degradati e fornire energia .

Questa loro relativa lentezza di utilizzo fa sì che vengano utilizzati in attività di media-bassa intensità e prolungate nel tempo.

Inoltre il serbatoio che contiene gli zuccheri non possiede la stessa capacità di quello che contiene i grassi ; mentre le riserve dei grassi sono pressochè illimitate anche nei soggetti magri, quelle degli zuccheri sono dell'ordine di 500 g totali suddivisi tra i muscoli (400 g) ed il fegato (100g), è pertanto necessario che quotidianamente tramite l'alimentazione vengano reintegrati le scorte di zuccheri consumate ,consumo che sarà maggiore in coloro che svolgono un'attività sportiva regolare rispetto a soggetti del tutto sedentari.

### **L'alimentazione**

Per affrontare 'le salite dei campioni' le scorte di zuccheri non sono sufficienti a soddisfare il totale fabbisogno energetico e pertanto è necessaria una loro integrazione durante l'attività.

Se ciò non avviene l'esaurimento delle scorte di zuccheri costringe il ciclista a ridurre l'intensità dell'esercizio (manca la benzina super) e non permette allo stesso tempo il corretto utilizzo di grassi di riserva (la benzina diesel).

### **A colazione**

A colazione prima di affrontare le 'salite dei campioni' è consigliabile saturare i depositi muscolari ed epatici consumando alimenti che ne sono ricchi (frutta, cereali , dolci etc..) ma senza eccedere nella quantità in quanto una volta che i serbatoi sono pieni l'eccedenza viene convertita in grasso di riserva che influisce negativamente sul rendimento sportivo.

### **In sella**

Durante il tragitto ad intervalli regolari , si devono assumere bevande zuccherate che consentono un regolare apporto di combustibile ai muscoli in attività favorendo il risparmio delle riserve per le fasi successive dell'esercizio.

### **A Cena**

Dopo aver terminato con successo il circuito delle 'salite dei campioni ' , la cena assume una certa sacralità.

Un abbondante piatto di pasta o 'tayaran' accompagnati da un sugo non particolarmente pasticciato, può essere il cuore della ristorazione serale.

Naturalmente non potranno mancare salumi locali, il formaggio Murazzano e la carne all'albese,in generale vanno bene tutti quei menu equilibrati dove venga esaltato il gusto della materia prima.

Fermarsi in uno dei ristoranti convenzionati e con moderazione rabboccare il serbatoio, con tutte le specialità che l'Alta Langa propone, sicuramente è un'indicazione da non scordare!

**Dott. Gianluca Toselli**

Specialista in medicina dello Sport