

La Gazzetta dello Sport



19 maggio 2011

Spaghetti a colazione, poi la tappa

Al Giro, e comunque quando si fanno uscite molto lunghe in bici, è importante fare il pieno di carboidrati

CIRO SCOGNAMIGLIO
cscognamiglio@gazzetta.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La pasta a colazione, le barrette durante la corsa, i panini passati al rifornimento. Molti, quasi tutti, avranno già capito che stiamo parlando — per sommi capi — dell'alimentazione di un ciclista in un giorno-tipo di una grande corsa a tappe. Ma proviamo a scendere più nei dettagli: tra colazione, tappa, cena e spuntini, che cosa deve mangiare e che cosa deve bere un corridore professionista impegnato in questi giorni al Giro d'Italia? Ne abbiamo parlato con Roberto Corsetti, dottore della Liquigas-Cannondale e presidente dei medici di ciclismo.

Differenze Va fatta una premessa: c'è differenza tra una tappa non lunghissima in pianura e un tappone dolomitico con cinque montagne da scalare. Nel primo caso si può stimare un consumo di 5.800 calorie nella giornata (3.800 per la tappa); nel secondo si sale fino a 7.800 calorie (5.800 per la tappa). Dunque anche l'alimentazione cambia: ma la differenza sostanziale non è nella qualità o nelle cose che ci mangiamo, bensì nella loro quantità.

Colazione Pasta: 120-140 grammi (80 se c'è tappa «facile»), condita con olio extravergine d'oliva crudo (chi vuole può mettere un po' di grana). Tre bianchi di uova sode, sosti-

tuiti quando c'è una giornata «facile» da una frittata con 3 bianchi e un rosso d'uovo. Cinquanta grammi di prosciutto crudo magro e dolce, sgrassato. Pane integrale, una fetta di formaggio leggerissimo.

Marmellata, miele, frutta secca (noci, nocciole, mandorle). Acqua: 650 centilitri circa di naturale. Un cappuccino (caffè decaffeinato) con fruttosio.

Corsa Una decina di panini al latte, svuotati della mollica: 4 con prosciutto crudo, 3 al miele, 3 alla marmellata (anche di marroni o nutella, se fa freddo). Per una giornata «facile», i panini scendono a 6. Quattro barrette solide, integratori di zuccheri e proteine; 2 borracce di maltodestrine, 2 di sali minerali.

Per la parte finale della tappa, gel con zuccheri semplici, a rapida assimilazione. Con una temperatura normale sei borracce d'acqua, per complessivi tre litri. All'arrivo in hotel, macedonia, yogurt, oppure delle patate lesse se la temperatura è più rigida.

Cena Pasta o riso: 300, 350 grammi condita con olio extravergine d'oliva crudo (alla fine di una giornata «facile», la quantità scende a 200 grammi). Trecento grammi di carne rossa, verdure cotte, per finire con una fetta di crostata, quest'ultima riservata solo per le giornate con salite dure da scalare. A proposito: il 94° Giro d'Italia, da domani a domenica, di queste giornate ne porrà tre di fila.

I CONSIGLI QUANDO E COSA MANGIARE

<p>ore 9:00</p>	<p>ore 12-17</p>	<p>ore 18:00</p>
<p>La giornata tipo di un corridore impegnato con le fatiche del Giro</p>		<p>ore 20:30</p>

La Gazzetta dello Sport

