

# Convegno CSEN sull'alimentazione nel ciclismo

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



CARIATI (CS), 30 marzo 2015 - Si è svolto il 29 marzo a Cariati (CS) il convegno "Bike & Diet", organizzato dal Comitato provinciale di Catanzaro Csen (ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni) in collaborazione con la palestra Ma.Pi. Fitness e tenuto dal dottor Giuseppe Musolino, nutrizionista con lunga esperienza nel campo dell'alimentazione sportiva. Il dibattito è stato incentrato sulle problematiche dietetiche nel ciclismo.

"Come in ogni altra attività sportiva, la corretta alimentazione è un cardine per chi si allena in bici" - ha spiegato Musolino - "ma rispetto ad altre discipline, nel ciclismo non è sufficiente seguire una dieta equilibrata, occorre organizzare con scrupolo la giornata dal punto di vista alimentare. Tutto cambia in base all'orario di uscita: se ci si allenerà alle sette del mattino l'alimentazione dovrà essere differente da quella di chi uscirà alle dieci oppure nel pomeriggio. Ma al di là di questo va capito che, anche se l'attività è svolta a livelli amatoriali, occorre prima di tutto regolarizzare il proprio peso corporeo. [MORE]

Non si può pensare di avere una prestazione ottimale se si è sovrappeso. Allo stesso modo, fino a poco tempo fa si pensava che si dovesse essere i più leggeri possibili per rendere meglio; oggi invece si sta cominciando a capire che una certa massa muscolare è importante anche per i ciclisti, perlomeno per quelli dediti a certe specialità. Di conseguenza ciò ha puntato sempre di più i riflettori

sul mondo della nutrizione, cambiando l'approccio alla dieta dello sportivo". Un largo spazio è stato dedicato all'utilizzo degli integratori. "Credo fermamente che l'utilizzo dei supplementi alimentari, quando inserito in un contesto nutrizionale ben calibrato, possa fare la differenza in termini di prestazione sportiva e soprattutto tenere lontani i giovani dal fenomeno doping", ha concluso Musolino.

"Un uso sempre supervisionato da esperti del campo dell'alimentazione, ma il ciclismo è uno sport molto dispendioso ed è quantomeno insensato fare a meno di strumenti, legali, che potrebbero invece tornare molto utili. Tutto, ripeto, sempre sotto l'attento controllo di uno specialista e antepoendo a ogni altro aspetto la salute del soggetto. Le semplici maltodestrine (miscele di zuccheri che aiutano il ciclista ad avere sempre dietro con sé una scorta di energia rapida) sono forse l'esempio più lampante nel caso dei ciclisti, ma si potrebbe continuare citando decine di molecole potenzialmente vantaggiose per l'atleta. È insensato biasimare a priori i supplementi nutrizionali, significa non conoscerne le proprietà oppure chiudersi a riccio su posizioni spesso frutto di pregiudizi. Entrambe attitudini non consone a un professionista".

(notizia segnalata da Francesco Boccia)

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/convegno-csen-sull-alimentazione-nel-ciclismo/78370>