

# InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

## ALLENAMENTO INDOOR A DIGIUNO: COSA MANGIARE A COLAZIONE? I CONSIGLI DELLA DR.SSA ANNALISA FAÈ.

Maurizio Rocchi · Sunday, January 3rd, 2021

Sono diverse le pubblicazioni scientifiche che dimostrano – nonostante siano necessari ulteriori studi – che **l'allenamento a digiuno** di tipo aerobico (quello effettuato al di sotto dell'80% della frequenza cardiaca massima) migliori gli adattamenti indotti dall'esercizio fisico a livello metabolico e favorisca il metabolismo dei grassi come combustibile.

Ma come bisogna affrontare un **allenamento indoor a digiuno**, per esempio, sul JARVIS MagneticDays? **E cosa mangiare a colazione dopo la sessione di allenamento indoor?** Prima di rispondere a queste domande, partiamo dal presupposto che **l'allenamento sui rulli**, troppo spesso, viene visto da molti come l'ultima spiaggia dove rifugiarsi per tenersi in forma o addirittura allenarsi. E, come tale, anche la parte relativa a come alimentarsi correttamente viene completamente tralasciata.

Anche se la letteratura scientifica è abbastanza povera al riguardo, quello sui cui però è concorde, è che **il dispendio energetico** durante una sessione di **allenamento indoor** non deve essere sottovalutato. E questo è ancor più vero se l'allenamento viene eseguito sui **rulli per bici MagneticDays** – che associati alla **metodologia di allenamento personalizzato HTT** – permettono di lavorare su parametri fondamentali quali Watt, Newton ed RPM. Proprio per questo, gli allenamenti MagneticDays non superano per scelta i 60 minuti. Nel caso di professionisti e/o amatori di medio e buon livello, la durata di questo tipo di allenamenti può arrivare al massimo fino a 90 minuti, tempistica confermata da una serie studi scientifici pubblicati nel 2013 e 2014.

### Gli allenamenti autogestiti MagneticDays nell'allenamento indoor a digiuno

Fatte queste dovute premesse, diventa chiaro come un **allenamento a digiuno** della tipologia HTT sviluppi un livello di intensità elevato, ben sopra la soglia aerobica, tale da essere sconsigliato in una sessione mattutina. Ma c'è un però. Perché **tra i protocolli di allenamento sviluppati dal team di Coach MagneticDays figurano gli allenamenti autogestiti**, ovvero “scheletri” costituiti da una struttura madre che si adatta ogni volta sulla base dei valori di Watt ed RPM in soglia impostati dall'atleta nel proprio profilo della App MD WiFi.



Photo Courtesy: [www.hlmphoto.it](http://www.hlmphoto.it)

Gli **allenamenti autogestiti** – che si svolgono in completa autonomia senza il supporto e l’osservazione di un Coach ufficiale MD – hanno la stessa struttura (ovvero sono tutti diversi tra loro) ma differente livello di intensità in base ai valori impostati dall’atleta. **Considerando poi che la letteratura scientifica dimostri ampiamente come eseguire sempre allenamenti ad alta intensità possa provocare stanchezza cronica**, sottoponendo il fisico a potenziali malanni stagionali (che visto il periodo sarebbe meglio evitare), diventa ancora più facile potersi allenare a digiuno utilizzando gli **allenamenti autogestiti** e inserendo valori di Watt ed RPM pari al 40% in meno di quelli in soglia. Questa opzione permette all’atleta di rimanere sempre nella zona aerobica e sfruttare l’allenamento a digiuno per stimolare i grassi come combustibile.

## Allenamento indoor a digiuno: cosa mangiare a colazione?

Fatte queste dovute premesse, abbiamo chiesto alla **Dr.ssa Annalisa Faè** – farmacista e consulente nutrizionale Pro Action – **cosa mangiare a colazione dopo aver svolto una sessione di allenamento indoor a digiuno sui rulli per bici MagneticDays**. Ecco cosa ci ha raccontato: *“Sicuramente prima di iniziare un allenamento a digiuno sarebbe consigliabile idratarsi. Respirando, perdiamo all’incirca 200 ml di liquidi a notte, con le tante variabili collegate alla temperatura e all’umidità della stanza. Una tazza abbondante di tè verde con mezzo cucchiaino di miele, può fornirci l’energia per essere performanti, soprattutto in termini di concentrazione, con l’apporto di circa 30 kcal. Una volta eseguito l’allenamento – continua la Dr.ssa Faè – ci sono dei punti essenziali da tenere in considerazione:*

- **idratazione:** bere a fine allenamento almeno altri 250 ml di liquidi (acqua con sali di magnesio e potassio);
- **i carboidrati** sono necessari (altrimenti non abbiamo “benzina” per sopperire agli impegni della giornata), dunque ricordiamoci che il cervello lavora con gli zuccheri; è vero che l’allenamento a digiuno a bassa intensità attiva il metabolismo dei grassi ma in minima parte consuma anche le nostre riserve di glicogeno che durante la notte sono state messe a disposizione per le funzioni vitali di base;
- **i grassi “buoni”:** frutta secca oleosa come noci, nocciole oppure frutta oleosa come l’avocado, ci forniscono grassi che danno sazietà e aiutano il mantenimento di un organismo elastico;

- ***l'assunzione di proteine*** è essenziale per evitare il catabolismo muscolare.

*Ricordiamoci inoltre, che l'allenamento ha un effetto prolungato sul nostro organismo, perché attiva il cosiddetto EPOC (Excess Postexercise Oxygen Consumption), vale a dire il consumo di ossigeno nel post allenamento che si traduce in un alleato prezioso per il dimagrimento. E se l'obiettivo è proprio questo, è ancora più importante impostare la colazione post workout aumentando la quota proteica.”*



## **Qualche esempio di cosa mangiare a colazione dopo un allenamento a digiuno sui rulli per bici MagneticDays**

Dopo aver compreso meglio anche gli aspetti legati all'alimentazione, **la Dr.ssa Annalisa Faè ci fornisce qualche esempio di cosa mangiare a colazione (e in modo bilanciato) dopo un allenamento a digiuno sui rulli per bici MagneticDays:**

- **2 fette di pane tostato integrale + 1 cucchiaino di burro di arachidi o di mandorle + 1 mela a fettine;**
- **125 g di yogurt greco + frutti rossi (mirtilli, lamponi, more) con aggiunta di 15 mandorle;**
- **2 fette di pane tostato integrale + 2 uova alla coque + mezzo avocado;**
- **300 ml di smoothie (frullato a base di frutta o verdura che ha la caratteristica di essere cremosa, spumosa e soprattutto freddissima) con frutta fresca di stagione o frutti rossi + 125 ml di latte vegetale + 2 misurini di proteine in polvere oppure 2 cucchiai di fiocchi di avena lasciati a bagno la notte precedente (usare anche l'acqua di ammollo);**
- **budino di chia (1 cucchiaio di chia + 200 ml di yogurt liquido proteico + frutti rossi): in un contenitore si versa lo yogurt liquido, si aggiunge la chia e si lascia in frigo tutta la notte.**

*“Una colazione bilanciata nei nutrienti permette di arrivare al pasto mantenendo sotto controllo la fame – conclude Annalisa Faè – complice uno spuntino a metà mattina che è sempre consigliabile, specie se a base di frutta fresca o di frutta secca oleosa e una fonte proteica magra.”*

*fonte Magnetic Days–Copyright © InBici Magazine ©Riproduzione Riservata*

---

This entry was posted on Sunday, January 3rd, 2021 at 10:00 am and is filed under [News](#), [STRADA](#), [TECNICA](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.