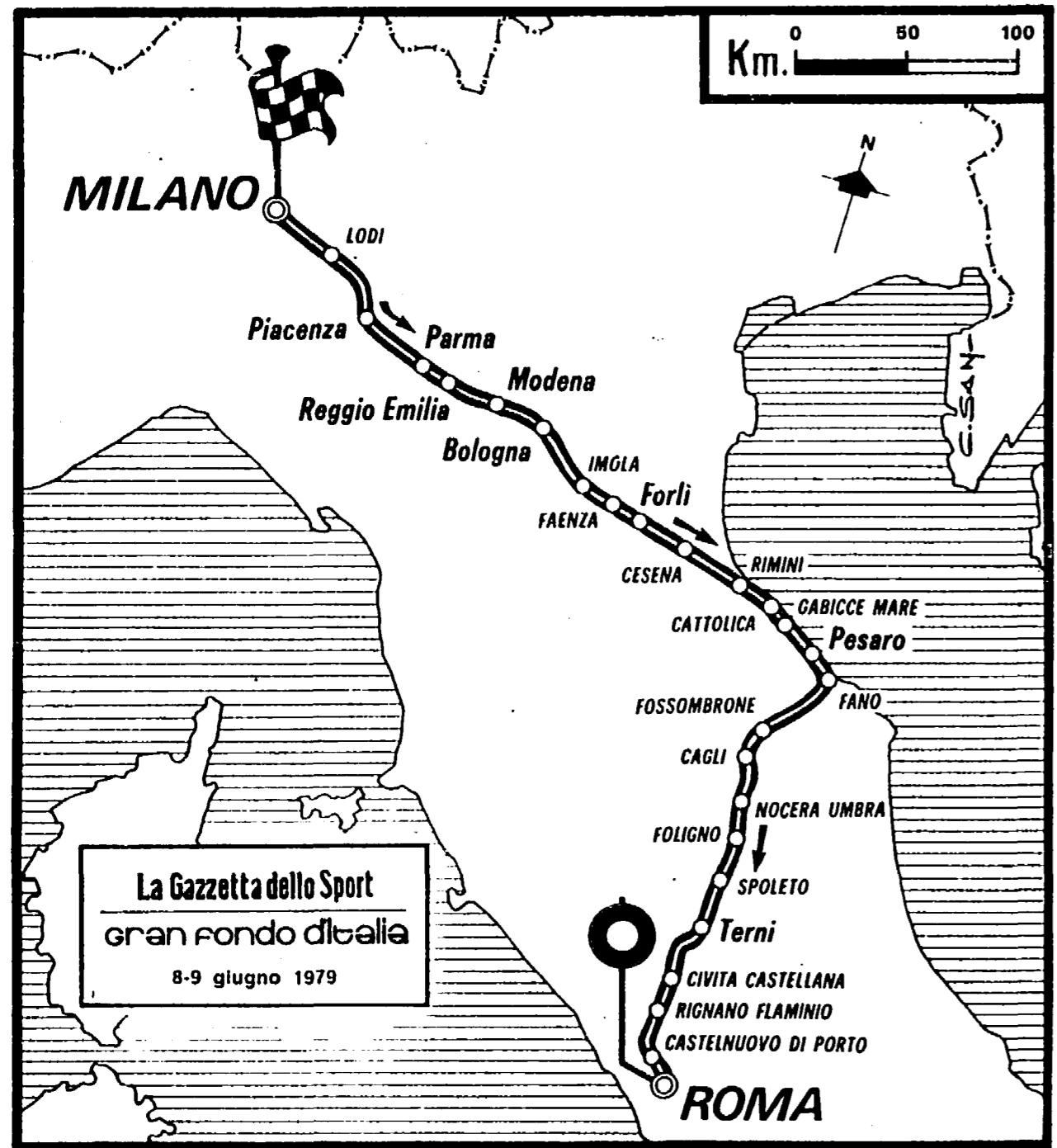


Appunti del dottor Bertini sull'alimentazione dei corridori

## La dieta del «girino» chiede molti zuccheri

*E poi la «gran fondo»*



Il 62° Giro d'Italia avrà una... coda che rievocherà i tempi del ciclismo eroico. Si tratta della «gran fondo» il cui tracciato figura nel riquadro del grafico. La cavalcata da Milano a Roma misura 670 chilometri, la partenza è fissata per le ore 20 dell'8 giugno e l'arrivo è previsto fra le diciassette e le venti del giorno seguente. In Italia i precedenti di queste gare di lunga resistenza so-

«Tutto capita a tutti, prima o poi, se c'è abbastanza tempo» (G.B. Shaw). Ci capiterà così di vedere il giro un Moser in rosa a Milano, ma, vero, come è vero, che il percorso del 62° Giro d'Italia gli calza a pennello. Torriani doveva togliersi il pettine denti prima o poi, e l'ha fatto alla grande, senza anestetico, regalando al corridore trentino un tracciato che l'interessa, puntiglioso e autotitolario, gli andava chiedendo di tempo. Ora Moser è atteso ad una riprova che non può permettersi di fal-

lare. La corsa si annuncia facile sulla carta, con le più impegnative salite sufficientemente lontane dagli arrivi con cinque «crono» che sembrano inserite apposta per favorire gli specialisti di queste prove. L'ultima in special modo, puntando direttamente verso l'apoteosi di Milano.

Lascio ai tecnici delle varie squadre l'individuazione e la adozione di tattiche e controtattiche che possono rendere dura la corsa ed incerto l'esito finale ed auguro loro successo, da buon sportivo, perché altrimenti assisteremmo ad un monologo che affogherebbe nella mattina ogni interesse. Vorrei comunque sottolineare l'importanza di altri fattori più specificatamente medici che non debbono essere sottovalutati.

L'aspetto psicologico, ad esempio. Sappiamo che il timore del fallimento e l'inesperata volontà di affermazione possono galvanizzare ma anche spezzare quel delicato meccanismo delle trasmissioni degli impulsi dal centro (cervello) alla periferia (muscoli) con conseguente incoordinazione motoria. Risultato: maggiore spesa e minor rendimento.

Giocano il loro ruolo anche fattori farmacologici, tossici, alimentari. Infatti se è vero che le gare non si vincono a tavola, è altrettanto vero che a tavola si possono perdere. Va attuata quindi una dieta equilibrata con un apporto massimo di glucidi (zuccheri) e minimi, seppure sufficienti, di grassi e proteine. Il muscolo consuma zuccheri e quindi il pasto pre-gara dovrà esserne ricco, così come l'alimentazione di base in modo da favorire l'immagazzinamento, la riserva, sotto forma di glicogeno, nel fegato e nei muscoli. Da garantire, ovviamente, anche un certo apporto di vitamine e sali minerali mentre una respirazione corretta deve assicurare il massimo «acquisto» possibile di ossigeno ed una ottimale efficienza cardio-vascolare dovrà renderne perfetto il trasporto. Non sono infine da sottovalutare gli organi di supporto (fegato, reni) deputati allo smaltimento delle scorie, meccanismo importantissimo nelle corse a tappa.

In un Giro nervoso (è il lusorio pensarlo?) quale si annuncia, la minima disfunzione in questo meccanismo biologico perfetto, ma dell'atleta, porterebbe inevitabilmente verso più fatici e più elevati debiti di ossigeno con conseguenze irrimediabili sul potenziale atletico.

Problemi non molto dissimi presenti la «gran fondo» di 600 chilometri, revival impietoso per la collocazione infelice a due giorni dalla fine del Giro. Sarà opportuno evitare pasti ingordi anche se il consumo di calorie risulterà elevato: basterà la raccomandazione di cercarle in un'alimentazione prevalentemente glucidica sia nei giorni che precedono la competizione sia durante il suo svolgimento? Con tanta benedizione alle bistecche di manzo e alle dozzine di uova dei tempi eroici.

Bertino Bertini

Alla partenza del Giro d'Italia

## TUBOLARI D'Alessandro

presenti con le squadre

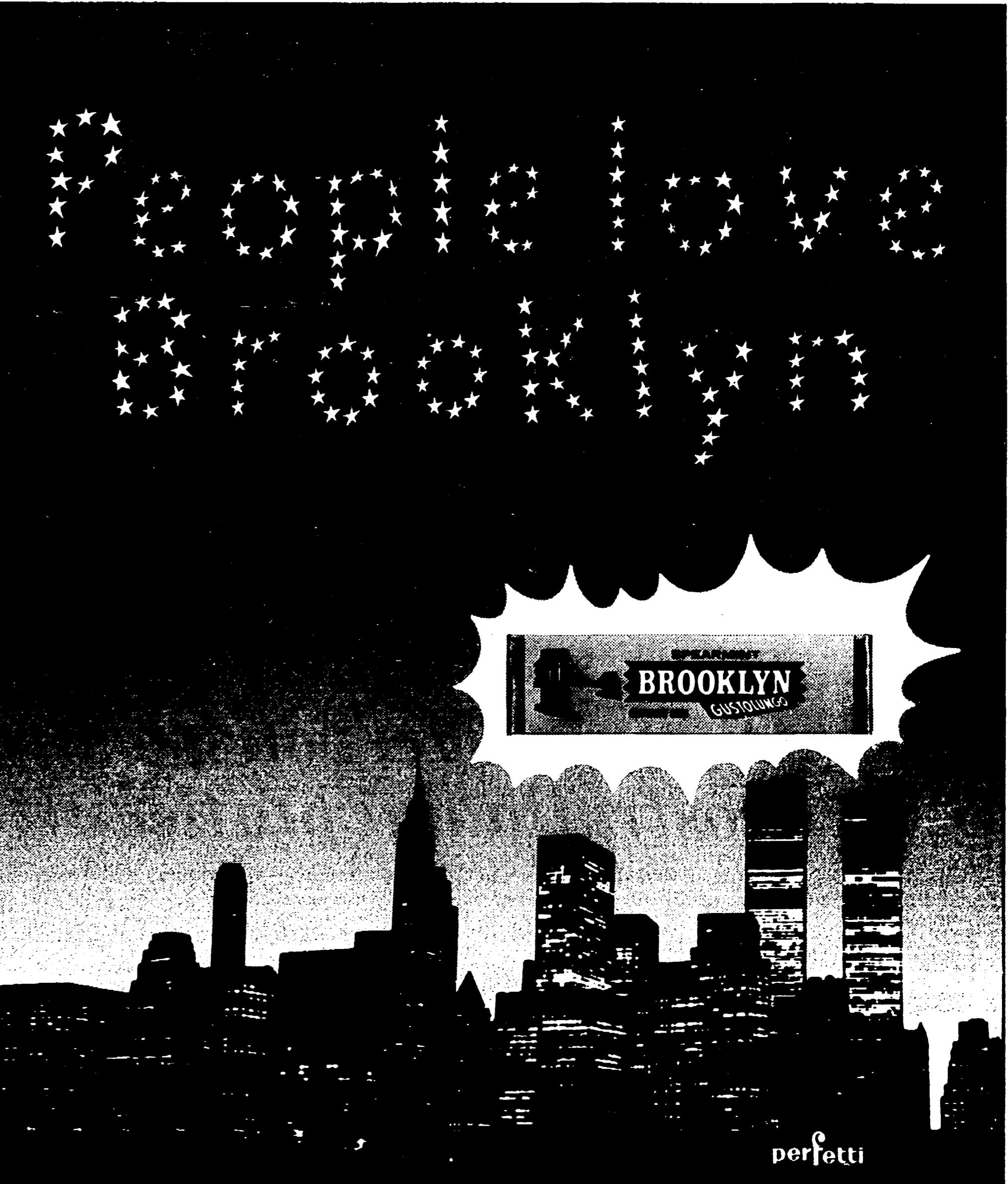
C.B.M. FAST - GAGGIA (biciclette Pinarello)  
SAPA ASSICURAZIONI (biciclette Colnago)  
CARLOS - GALLI - CASTELLI (biciclette Carlos)

Vittoria di MARIO NORIS al giro di Toscana

Vittoria di VITTORIO ALGERI al G.P. di Larciano  
equipaggiati con i più recenti TUBOLARID'Alessandro  
già utilizzati  
per l'assistenza a tutte le squadre durante l'ultimo Giro delle Regioni

Anche in campo professionistico si afferma la qualità

D'Alessandro



**FAST®** il gonfia  
e ripara

corre il GIRO D'ITALIA

HAI FORATO  
E SEI NEI GUAI?



**FAST®** E TE NE VAI...

LA RUOTA DI SCORTA  
IN BOMBOLETTA  
GONFIA E RIPARA  
DEFINITIVAMENTE  
OGNI FORATURA

...E TU CE L'hai?

NEI TIPI PER AUTO, MOTO E CICLO IN VENDITA  
PRESSO CICLISTI, AUTO-MOTO-ACCESSORI,  
GRANOI MAGAZZINI E STAZIONI DI SERVIZIO

FAST-GAGGIA È EQUIPAGGIATO CON biciclette PINARELLO • tubi COLUMBUS  
• tubolari D'ALESSANDRO • gruppi e freni CAMPAGNOLO

# GS

# il gelato dei campioni

# GS