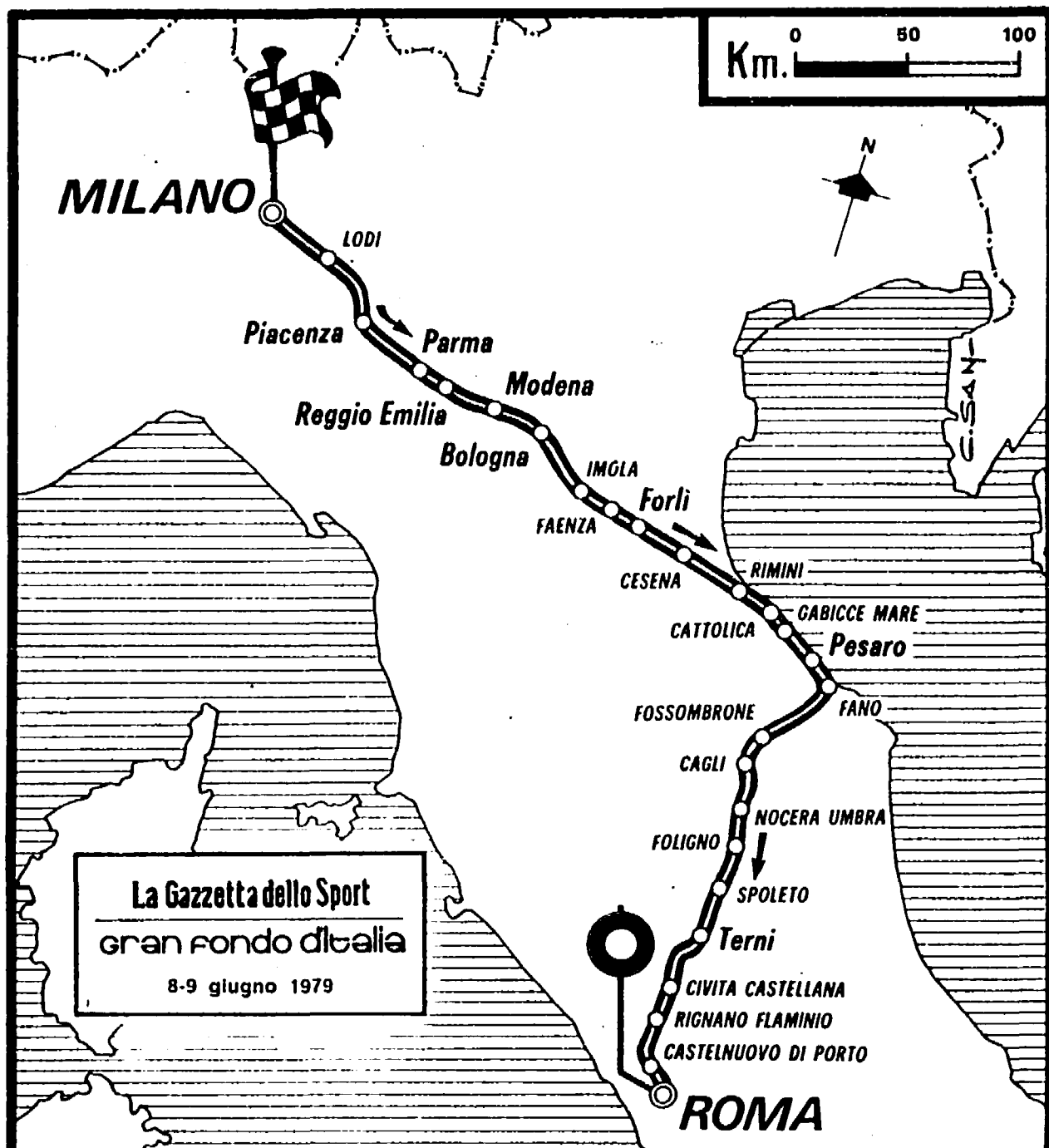


Appunti del dottor Bertini sull'alimentazione dei corridori

La dieta del «girino» chiede molti zuccheri

E poi la «gran fondo»



Il 62° Giro d'Italia avrà una... coda che rievocerà 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 la sera 20 dell'8 giugno e l'arrivo è previsto fra le diciassette e le venti del giorno seguente. In Italia i precedenti di questa gara di lunga resistenza sono otto e vanno dal 1894 al 1941. I vincitori: Sauli, Brusoni, Rossignoli, Brusoni, Ganna, Girardengo, Sivocci e Bini. La media più alta è quella di Bini (31,852). La prossima «gran fondo» ri-proponerà temi antichi: come nutrirsi e come resistere al sonno, per esempio, e nonostante i progressi tecnici e scientifici dei giorni nostri, sarà un'avventura tutta da vedere e tutta da descrivere.

«Tutto capita a tutti, prima o poi, se c'è abbastanza tempo» (G.B. Shaw). Ci capiterà così di vedere in giugno un Moser in rosa a Milano, se è vero, come è vero, che il percorso del 62° Giro d'Italia gli calza a pennello. Torriani doveva togliersi questo dente prima o poi, e l'ha fatto alla grande, senza anestesia, regalando al corridore trentino un tracciato che l'interessato, puntiglioso e autoritario, a volte persino ricattatorio, gli andava chiedendo da tempo. Ora Moser è atteso ad una riprova che non può permettersi di fallire.

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

Lascio ai tecnici delle varie squadre l'individuazione e l'adozione di tattiche e contro-tattiche 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 noia 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'esserata volontà di affermazione possono galvanizzare ma anche spezzare quel delicato meccanismo della trasmissione degli impulsi dal centro (cervello) alla periferia (muscoli) con conseguente incoordinazione motoria. Risultato: maggior 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 minimo, seppure sufficiente, 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 tappe.

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

Problemi non molto dissimili presenta 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 bisticche di manzo e alle dozzine di uova dei tempi eroici.

Bertini 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 TUBOLARI

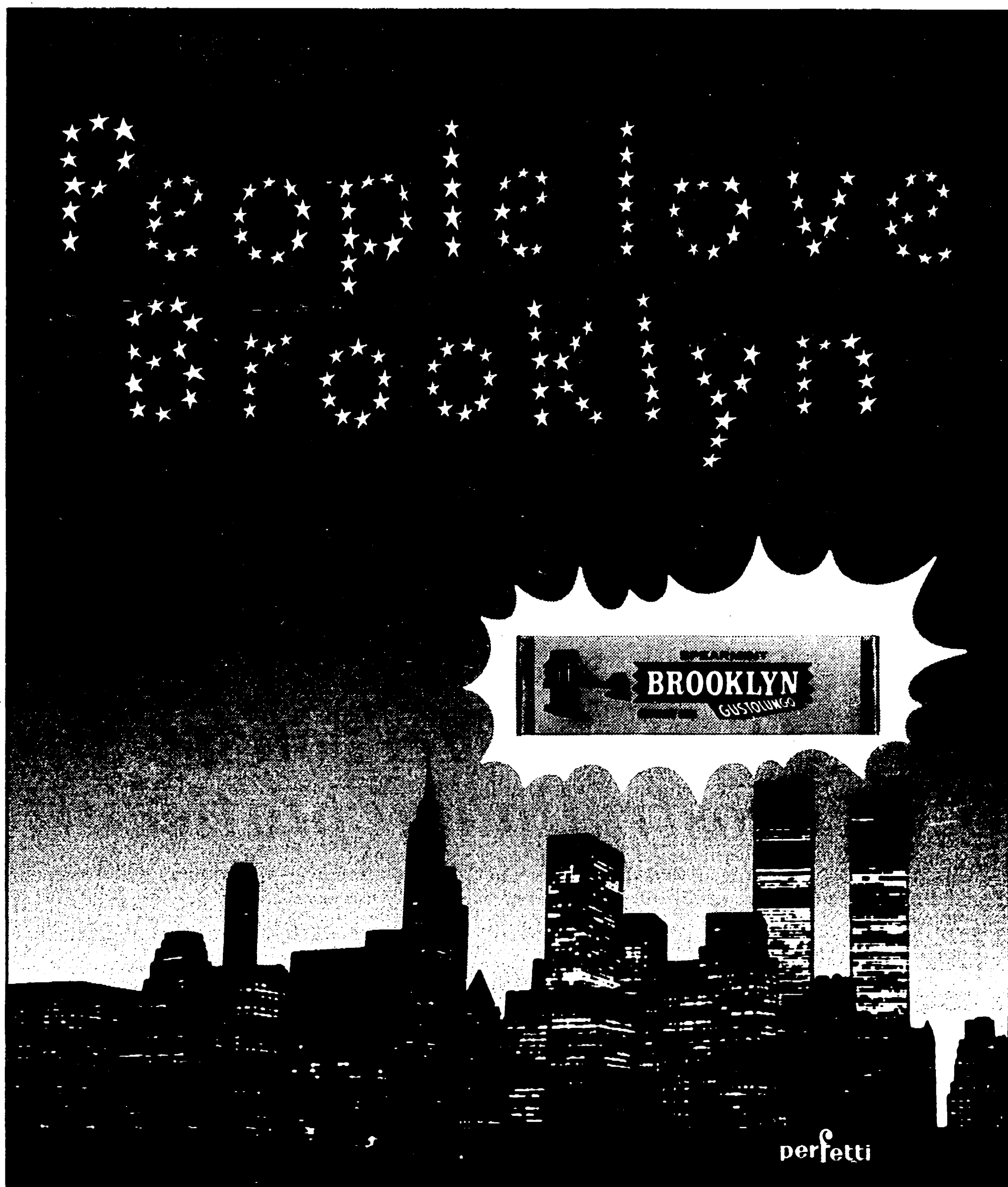
già utilizzati

per l'assistenza a tutte le squadre durante l'ultimo Giro delle Regioni

Anche in campo professionistico si afferma la qualità

D'Alessandro

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 CICLI È IN VENDITA PRESSO CICLISTI, AUTO-MOTOCICLISTI, GRANDI MAGAZZINI E STAZIONI DI SERVIZIO

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

GIS

il gelato
dei campioni

GIS