

Prefazione

Noi che ci occupiamo di Ecologia della Nutrizione e, tanto per facilitarci l'esistenza, siamo pure vegetariani ci siamo piuttosto stupiti ed entusiasmati all'idea che qualcuno nel mondo stesse tramando per coniugare bicicletta e vegetarianismo. Apparentemente così lontani.

È legato per sempre alla nostra infanzia il ricordo delle tappe del Giro d'Italia trasmesse in diretta dalla TV di allora; il bianco e nero del tempo faceva risaltare le maglie a strisce verticali bianche e nere della Carpano e di Nino De Filippis, grande campione su cui si concentrava il nostro tifo; ricordo le prime interviste televisive ai ciclisti di allora, ingenui e gloriosi, e così naturali quando, rispondendo alle domande di qualche telecronista, snocciolavano con la massima naturalezza tutto quello che avevano mangiato a partire dalle prime luci del mattino in vista dei tapponi dolomitici con salite e discese da urlo. Pasta, certo, ma anche salsicce, braciole di maiale, bistecche di manzo, polpettoni in cui le carni macinate raggiungevano il loro trionfo.

Era l'Italia anni Cinquanta, quando il doping farmacologico si limitava all'assunzione oggi risibile di qualche compressa creduta miracolosa e l'unico aiuto per sopportare l'immane e diuturna fatica del succedersi di lunghe tappe, spesso percorse su fondi stradali sconnessi, era un'alimentazione considerata più ricca e nobile nei suoi caratteri nutrizionali, segno di un elevato stato sociale, raggiunto per meriti sportivi coniugati con la sofferenza e il sacrificio di sforzi inenarrabili che hanno reso mitico il ciclismo di allora.

Oggi, l'alimentazione applicata alle attività sportive si è arricchita di un bagaglio di conoscenze insperabili solo qualche anno fa. È vero, anche il doping è diventato scientifico e continua a flagellare il mondo delle due

ruote; ma per noi che continuiamo a credere alla bellezza dei valori dello sport, alla loro importanza sociale, e a ciascuna disciplina sportiva come il mezzo attraverso il quale promuovere e maturare le proprie capacità individuali, la bicicletta o, meglio, il ciclismo, ludico-ricreativo o amatoriale o agonistico, rimane un'attività di riferimento prioritario nel panorama delle specialità sportive.

Ci piace il mezzo, la bicicletta, per la sua semplicità strutturale, per qualcosa di naif che ci comunica quando la guardiamo; ci piace l'idea di spostarci nello spazio utilizzando esclusivamente la forza dei nostri muscoli; ci piace il pensiero che, con la nostra bicicletta, percorreremo itinerari agresti o montani, attraverseremo pianure, scaleremo colline, affronteremo strade e sentieri come nelle avventure che eravamo soliti fantasticare da ragazzi.

Ci sentiamo felici quando pensiamo che tutto ciò si realizza semplicemente spendendo noi stessi, senza minimamente incidere sugli equilibri naturali con il rilascio di scorie, utilizzando l'energia contenuta nel nostro corpo, derivata dal consumo dei cibi che costituiscono la nostra dieta.

E per incidere ancora meno, il minimo possibile, sull'ambiente, sarà bene che, per nutrirci, le nostre scelte facciano riferimento a uno stile alimentare vegetariano.

Vegetarismo e bicicletta sono proprio gli argomenti su cui si focalizza l'attenzione di Michela De Petris e Mauro Destino, ambedue specialisti in scienza dell'alimentazione, ambedue sportivi: Michela si muove solo in bicicletta, Mauro la propone anche per viaggiare.

In questo libro, frutto delle loro fatiche fisiche e mentali, troverete una messe infinita di notizie su cibi e attività sportiva. Avrete modo di capire quali alimenti è bene che gli sportivi consumino a sostegno della loro attività muscolare; in che modo possiamo proteggere gli equilibri naturali anche semplicemente scegliendo, per nutrirci, cereali e legumi piuttosto che carne e pesce; quali strategie seguire, quali limiti rispettare per intraprendere sempre nuove avventure. Voi e la vostra bicicletta.

VINCENZINO SIANI

FIDAL-CONI

Università di Roma "Tor Vergata"

Presidente della Società Italiana di Nutrizione Vegetariana