

Libri & Sport: "I Forzati della strada hanno fame! L'alimentazione nel ciclismo eroico. Miti ed evidenze" di Mario Cionfoli e Carlo Delfino

Di Simone Salvador - Pubblicato alle ore 12:04 0 Comments e 0 Reactions TAGS:
[Alimentazione](#), [Bottecchia](#), [Carlo Delfino](#), [Ciclismo Eroico](#), [Libri e Sport](#), [Mario Cionfoli](#)

Dopo aver presentato la recensione di [Carlo Delfino](#) sulla storia di Gambacurta, ciclista degli anni '30, è il momento di recensire l'ultima opera dello stesso **Carlo** e di **Mario Cionfoli**.



Cominciamo proprio dagli autori. Mario Cionfoli e Carlo Delfino. Si sono conosciuti all'Eroica del 2011; si sono parlati, hanno ragionato, si sono sintonizzati, si sono raccontati di quanto sia bello il ciclismo d'epoca. Due colleghi di professione e di passione sportiva non potevano non stimarsi, e così è stato. Forgiata l'amicizia con una pedalata e con un'impressione culturale, i due hanno deciso di raccogliere le loro conoscenze e competenze unendo gli sforzi per pubblicare un lavoro su come mangiavano i "forzati della strada". Ed è giusto dire proprio come "mangiavano" perché cento anni fa non si parlava di alimentazione ma di come togliersi la fame, di come riuscire a sopportare fatiche inimmaginabili, di come riuscire a trovare per strada qualcosa da mettere sotto i denti....

Il libro in questione (il titolo completo è: ***I Forzati della Strada hanno fame. L'alimentazione nel ciclismo eroico. Miti ed evidenze***) ci racconta di quando e come furono i primi tentativi di capire quando e come fosse meglio mangiare; il cosa e quanto mangiare era un optional perché il più delle volte si mangiava quello che capitava.

Di esperienza in esperienza, di aneddoto in aneddoto, di certezza scientifica in sicurezza prontamente confutata, arriviamo ai giorni nostri con un breve ma esaustivo accenno alle prime rudimentali pratiche dopanti come tentativo di favorire "la Carburazione" e l'utilizzo di ciò che veniva ingurgitato.

Il libro edito dalla **Marcianum Press di Venezia**, consta di **152 pagine** ed è completato da una trentina di **foto** che colorano l'ambientazione storica e il tema. Tutti i grandi protagonisti del ciclismo eroico del secolo scorso trovano spazio con le loro storie e i loro aneddoti legati alla fame e alla sofferenza.

Brunero, Bottecchia, Gerbi, Gordini, Pavesi, i Campioni Francesi...per finire a **Coppi e Bartali**. Però anche le decine di **isolati** che hanno caratterizzato le cronache del '900 ciclistico diventano protagonisti della storia dell'alimentazione. Tutti portano un contributo in termini di esperienza e di ricordo. Ma si farà anche accenno (proponendo stralci interessantissimi) ad alcuni libri ormai introvabili come quello del **Dott. Friemann**, a quello

di **Groni** e **Desgrange**, primi tentativi di codificare una scienza che era tutta in divenire e che ai giorni nostri avrebbe assunto invece una importanza estrema.