

LE

GUIDE

DI

Men's Health

NEVE AL
GUSTO
PISTACCHIO

Allenarsi in inverno

Come reagiamo al freddo

Sciare con i pistacchi in tasca

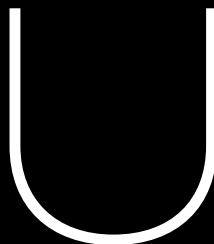
Curiosità e consigli

**I MIGLIORI
ALLEATI
PER GLI
SPORT
INVERNALI**





**I pistacchi americani,
antiossidanti di natura,
sono ricchi, tra gli altri,
di vitamine e sali minerali.
Ottimi per accompagnare
l'appassionato nelle lunghe
ore di sport sulla neve**



Un camino, una montagna incantata e tanta voglia di neve: è questa l'immagine che viene in mente quando si pensa all'inverno. Senza dimenticare la passione viva e intensa per le attività all'aria aperta come lo sci, lo snowboard, ma anche le passeggiate con le ciaspole, il trail running sul nevischio o ancora le risalite con le pelli di foca prima di buttarsi nella neve fresca.

Sono numerose le possibilità che la stagione fredda offre per godere della natura facendo attività fisica e regalando stimoli per corpo e mente. Eppure spesso associamo il "prendere freddo" alla possibilità di ammalarsi. Ma è davvero così? Secondo diversi studi, invece, fare attività sportiva a temperature basse aiuta a migliorare la prestazione fisica oltre a spingere il metabolismo a bruciare più calorie e, in definitiva, a dimagrire. Allo stesso tempo, il freddo è una fonte di stress molto potente, pertanto è importante dare modo al proprio organismo di abituarsi in maniera progressiva e non traumatica, seguendo alcuni accorgimenti che permettono di ritrovarsi sulle piste da sci in salute e carichi di energia. Per rendere tutto ciò possibile, nelle settimane che precedono il nostro ritorno sulle piste sarebbe utile seguire un programma di allenamento che potenzi la resistenza aerobica e muscolare, alternando esercizi di potenziamento con sessioni di corsa. Dal punto di vista nutrizionale, invece, è fondamentale mantenere una corretta idratazione e un adeguato apporto energetico attraverso un'alimentazione ricca e varia per riuscire a contrastare gli effetti dell'ipotermia. Validi alleati per gli sportivi sono i pistacchi americani che, ricchi di energia e considerati una proteina completa, rappresentano uno snack perfetto in ogni situazione, anche in mezzo a una pista da sci.

COME CI SI ALLENA IN INVERNO?

«Il fatto che un ambiente sia più o meno ostile, obbliga a considerare, già nella fase di riscaldamento, anche tutti gli adattamenti mentali». A parlare è Matteo Artina, preparatore atletico e fisioterapista della Nazionale Italiana di Snowboard Alpino che lavora privatamente con diversi atleti di sci alpino di Coppa Europa e Coppa del Mondo e che, in passato, ha allenato le due medaglie d'oro olimpiche di PyeongChang 2018 Sofia Goggia e Michela Moioli. Secondo l'allenatore, per arrivare al meglio sulle piste è importante svolgere attività di presciistica nei mesi precedenti all'inverno. «La presciistica che si fa in palestra è importante perché permette di rafforzare i muscoli, lavorare sull'equilibrio, la tenuta e la forza. Però non basta: bisogna pensare che lo sport poi si deve svolgere all'aperto per cui l'attività indoor non dovrebbe mai prescindere da una fase outdoor». Spazio dunque alla corsa o alla camminata veloce, fino al nordic walking per far sì che il corpo diventi uno strumento d'azione in qualunque situazione atmosferica e affinché il freddo possa diventare una condizione ordinaria e non stra-ordinaria. «Resto del parere che tutte le persone che

SE SI È IN GRADO
DI REAGIRE
ALLE BASSE
TEMPERATURE,
ALLORA ANCHE
DAL PUNTO
DI VISTA MENTALE,
LO SHOCK RISULTA
MENO IMPATTANTE
E CIÒ PERMETTE
DI RIMANERE
PIÙ LUCIDI

COME "ATTIVARSI" PRIMA DI SCIARE

Prima di mettere gli sci è bene fare un riscaldamento che definiamo "attivazione" in cui vengono fatti lavori di mobilità articolare che interessano caviglie, ginocchia, bacino, tronco, spalle.

1. **Circonduzioni delle caviglie** e delle ginocchia; apertura e chiusura angoli di caviglie e ginocchia; retro-anti-ersione del bacino seguita da circonduzioni prima strette e poi sempre più ampie. Infine, circonduzione delle spalle.
2. **Attivare le gambe:** il Leg swing, o meglio l'oscillazione della gamba avanti e indietro, è l'esercizio ottimale per scaldarne i muscoli. Puoi utilizzare il bastoncino da sci come appoggio. Si può incrementare la difficoltà dell'esercizio oscillando le gambe di lato, da destra a sinistra. Il peso degli scarponi da sci contribuirà all'efficacia dell'esercizio.
3. **Attivare il core:** prendi la racchetta da sci e posizionala sulle spalle, dietro la testa. Tenendola alle estremità, comincia a ruotare il busto il più possibile in entrambe le direzioni.
4. **Riscaldare le braccia:** in posizione eretta, con i piedi leggermente divaricati alla larghezza delle spalle, far roteare le braccia prima in avanti e poi all'indietro. Almeno 10 rotazioni complete per direzione.



vogliono praticare sport invernali dovrebbero imparare a esporsi al freddo, a conoscerlo e ad abituare il proprio corpo perché se si è in grado di reagire alle basse temperature, allora anche dal punto di vista mentale, lo shock risulta meno impattante e ciò permette di rimanere più lucidi».

Parlando poi di allenamento vero e proprio, Matteo aggiunge: «Per allenarsi al freddo e praticare sport invernali bisogna cominciare a considerare il momento di riscaldamento come parte dell'allenamento stesso. La fase di warm up richiede la soddisfazione di un solo obiettivo: l'aumento della temperatura corporea che vuol dire attivare i processi biochimici per produrre più energia». Una fase di riscaldamento che si esegue a -10°C, dovrà essere più ricca di esercizi, richiedere più tempo ed essere più intensa. Nel 1964 il fisiologo russo Masterovoi ipotizzò che la temperatura muscolare dipendesse dalla vascolarizzazione. «Bisogna aumentare la circolazione del sangue eseguendo esercitazioni, movimenti, gesti muscolari per portarlo più velocemente in giro per il corpo e, con esso, il calore», continua.

MA COSA SUCCEDDE AL NOSTRO CORPO QUANDO FA FREDDO?

Quando ci esponiamo a basse temperature, il nostro fisico ha un solo obiettivo da raggiungere: alzare la temperatura corporea fino a raggiungere il livello ottimale che si attesta intorno ai 36°C. Il mantenimento di questo grado di calore ottimale è uno degli obiettivi principali per la sopravvivenza. Per far sì che ciò avvenga, il nostro corpo mette in atto il processo della cosiddetta termogenesi attraverso il quale produce calore. «La termogenesi si può verificare in due modalità: con brivido, dove la produzione di calore avviene attraverso una contrazione ritmica e isometrica del tessuto muscolare non finalizzata al movimento, o senza brivido in cui la generazione del calore avviene attraverso reazioni biochimiche», spiega.

CENTRO DI CONTROLLO

«Nella nostra scatola cranica c'è una struttura deputata alla gestione della temperatura corporea che si chiama ipotalamo che è proprio il centro di controllo, il nostro termostato interno addetto a verificare che i 36 gradi siano mantenuti costanti». Non è un caso che le prime civiltà siano tutte nate in Regioni del mondo dal clima compreso tra i 30 e i 40 gradi. Poi con il nomadismo, l'evoluzione ha fatto in modo di creare un centro di controllo che favorisse la termoregolazione, ovvero la capacità sia in difetto che in eccesso, di mantenere costante la temperatura corporea. «L'ipotalamo è lo snodo al quale arrivano tutte le informazioni dei recettori del corpo umano: la cute possiede 150.000 recettori di Krause per il freddo, mentre soltanto 15.000 di Ruffini per il caldo. Tutto questo per permettere al centro di controllo di capire se la temperatura del corpo si sta abbassando al di sotto di quello che è il nostro livello fisiologico, ovvero di quello che ci mantiene fondamentalmente sani. Quello che succede allora è che si innestano delle reazioni che avvengono soprattutto nel tessuto muscolare, nel fegato e nel co-



siddetto grasso bruno, che si trova facilmente nei bambini e che ha lo scopo di bruciare i nutrienti, principalmente il grasso, per aumentare la produzione di calore. L'attivazione del tessuto adiposo bruno, stimolata dal freddo, è principalmente legata al rilascio di noradrenalina», continua Matteo. Siamo di fronte dunque a un processo che «funziona a grassi» e che può portare a un aumento del metabolismo basale, cioè il consumo energetico della giornata, anche del 10 /15%.

SCI E FREDDO

«Nello sci, l'attività si distingue in ore a bassissima intensità e pochi minuti a media alta intensità: per 3 minuti di discesa ce ne sono altri 15 minuti di risalita. Il metabolismo energetico utilizzato negli sport invernali è quello aerobico, ovvero quello riferito all'uso di grassi, anche se la discesa, ovvero la fase intensa, quasi sicuramente funzionerà per zuccheri». Non è un caso che, dopo una mattinata sugli sci, si avverta il bisogno di consumare pasti completi e importanti. Per evitare di arrivare eccessivamente affamati a fine giornata, l'utilizzo di frutta secca ricca di grassi buoni e oleosi, rappresenta l'integrazione ideale. «Quelli della frutta secca, e in particolare dei pistacchi americani, sono dei grassi facili da utilizzare, entrano velocemente nelle reazioni biochimiche e vengono utilizzati in maniera preferenziale». La vitamina B6, molto presente nei pistacchi, contribuisce alla conversione dell'acido lattico in glucosio, un meccanismo importante per dare energia ai muscoli mentre la niacina, una vitamina del gruppo B presente in questi frutti è essenziale per il rilascio di zuccheri a livello muscolare durante l'attività motoria e per la trasformazione dei depositi di grassi in energia.

PERCHÉ I PISTACCHI AMERICANI

Vero toccasana per corpo e mente, il pistacchio è un alimento ricco e completo per accompagnare l'appassionato nelle lunghe ore di sport sulla neve. Ne parla Sara Cordara, biologa nutrizionista specializzata in scienza dell'alimentazione umana ed esperta in nutrizione e integrazione sportiva. «Parliamo di un alimento meraviglioso dal punto di vista nutrizionale che fa parte della famiglia della frutta secca, da non confondere con quella disidratata in cui le calorie arrivano dagli zuccheri. Per quanto riguarda la frutta secca a guscio come i pistacchi, le calorie derivano principalmente dai grassi buoni, come l'Omega3 e l'Omega6, i cosiddetti acidi grassi polinsaturi che fanno bene al cuore, fluidificano il sangue, proteggono dalle malattie cardiovascolari e per questo sono vivamente con-

sigliati a chi pratica sport». Dal momento della raccolta nei campi della California, i pistacchi americani non subiscono nessun processo chimico, se non una fase di tostatura che non ne altera le caratteristiche nutrizionali. «Sono un concentrato di minerali e vitamine. Sono ricchissimi di vitamina del gruppo B, ma anche di vitamina C e vitamina A, vitamina K e vitamina E, che è uno dei più potenti antiossidanti del nostro corpo. Poi troviamo ferro, potassio, ma non contengono colesterolo». Chi pratica sport invernali sottopone il suo fisico a sbalzi importanti di temperatura o momenti di forte stress fisico e mentale che possono causare l'alterazione della flora intestinale. I pistacchi, poiché ricchi di fibre, rappresentano un valido aiuto. «I Pistacchi Californiani crescono in terreni



La carta d'identità del pistacchio

CATEGORIA: frutta secca

ORIGINE: Asia Minore

DOVE CRESCE: oggi viene coltivato soprattutto in Medio Oriente, Tunisia, Cina e California e richiede climi particolarmente caldi e asciutti

COSA CONTIENE:

Ricca fonte di acido linoleico e steroli vegetali che contribuisce al mantenimento di normali livelli di colesterolo;

Potassio, che normalizza la pressione arteriosa;

Tiamina, che contribuisce alla normale funzionalità cardiaca;

Rame, manganese, selenio, zinco, riboflavina e vitamina E, che contribuiscono a proteggere le cellule dallo stress ossidativo;

Ferro, che favorisce il normale trasporto dell'ossigeno nell'organismo;

Vitamina B6 e folati, che contribuiscono al normale metabolismo dell'omocisteina;

Cromo, che contribuisce al mantenimento di normali livelli di glucosio nel sangue

CURIOSITÀ: Il pistacchio è una proteina completa, ovvero quello che la Food and Drug Administration definisce come un alimento che contiene una quantità adeguata di tutti e nove gli aminoacidi essenziali, necessari per sostenere la crescita e mantenere la salute degli individui a partire dai 5 anni.

PER LO SPORT: aiutano a costruire e preservare i muscoli. Senza colesterolo, ricchi di fibre, antiossidanti, luteina, potassio, grassi sani e vitamine del gruppo B aiutano il corpo a fare "rifornimento" e a rigenerarsi prima e dopo l'allenamento.

e proprietà
nutrizionali

molto fertili a temperature calde perché i loro alberi sanno resistere anche a lunghi periodi di siccità, mentre non tollerano l'umidità eccessiva. La California produce e coltiva pistacchi Kerman dal 1957 una qualità che si distingue per il gheriglio molto chiaro e per la caratteristica di contenere tutti i nove aminoacidi essenziali. Insomma, è una proteina completa».

COME E QUANDO CONSUMARLI - Durante un'attività prolungata come una giornata di sci dove la termogenesi porta anche a una variazione del metabolismo basale, un'alimentazione in grado di fornire il giusto apporto calorico è fondamentale. «I pistacchi americani sono perfetti in ogni momento della giornata, la quantità giornaliera consigliata è 30/35 g che corrisponde a circa 49 pistacchi, porzione che fornisce circa 160 calorie. Si possono mangiare tutti insieme come snack, sia mezzora prima di allenarsi per ricavare energia per sostenere il fisico durante l'allenamento, ma anche per spezzare la fame tra una discesa e l'altra. Infine, sono perfetti anche per il post sciata, poiché vanno a ricostituire i danni muscolari in quanto ricchi di beta-sitosterolo, un fitosterolo ad azione antinfiammatoria simile al cortisone. Insomma, invece di assumere un integratore, è meglio una manciata di pistacchi americani». Molto versatili in cucina, questi frutti possono essere aggiunti a pietanze dolci e salate oltre che trasformati in creme spalmabili (da leggere sull'etichetta che abbiano una bassa percentuale di zuccheri) che in pesto per condire la pasta.

UN'AZIONE ANTIOSSIDANTE - Un recentissimo studio condotto dalla Cornell University e pubblicato sulla rivista "Nutrients", ha dimostrato che i Pistacchi Californiani sono dotati di una capacità antiossidante molto elevata, tra le più alte rispetto a quelle relative a cibi comunemente noti per il contenuto di queste sostanze (mirtilli, melograni, ciliegie e barbabietole). «Dal punto di vista chimico, gli antiossidanti sono sostanze chimiche presenti naturalmente nei pistacchi americani, in grado di proteggere l'organismo dall'attacco dei radicali liberi. Questi ultimi, infatti, possono attaccare le cellule sane del nostro corpo, contribuendo alla loro infiammazione e invecchiamento. Alcune normali attività metaboliche che caratterizzano la nostra vita quotidiana, come esporsi a lungo al sole, praticare troppo sport o fumare, fanno aumentare i radicali liberi nel nostro organismo. Gli antiossidanti li combattono distruggendoli o riducendo la loro quantità», dice Sara Cordara.

PISTACCHIO LOVERS - Sui social sono tantissime le fanpage dedicate ai "pistacchio lovers", anche grazie alla crescita del numero di persone che si avvicinano e praticano un regime alimentare plant based. Versatile in cucina, con questo alimento si possono realizzare tantissime e sfiziose ricette che vanno dall'antipasto al dolce e che è possibile trovare sul sito www.americanpistachios.it

INVECE
DI ASSUMERE
UN INTEGRATORE,
È MEGLIO
UNA MANCIATA
DI PISTACCHI
AMERICANI



Uno snack per la neve

Per uno spuntino sempre pronto quando si affrontano lunghe giornate sulla neve, abbiamo chiesto a Giuseppe Marrone - Pasticcere, Formatore e Consulente in pasticceria e gelateria - di creare per noi una ricetta a base di pistacchio americano.

Ingredienti:

- pistacchi americani tostati 250 gr
- cioccolato fondente 70% 350 gr
- semi di sesamo 75 gr
- semi di papavero 75 gr
- muesli 50 gr - uvetta sultanina 50 gr

Procedura:

Sciogliere il cioccolato a bagno maria e aggiungerlo al resto degli ingredienti. Con l'aiuto di un cucchiaino, formare su carta forno o in stampi in silicone, dei piccoli snack a forma di barretta o altro. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente.

