

A M E R I C A N PISTACHIOS



Consigli di
snack post
workout per
appassionati
di fitness
e atleti

Che tu sia un appassionato di fitness o un vero atleta, sai bene che il cibo con cui alimenti il tuo corpo può influire sulla capacità di recupero dall'esercizio. Ma lo sapevi che potresti trovare un potente strumento di recupero in questo piccolo snack verde racchiuso in un guscio, noto come pistacchio?



IL POTERE NUTRIZIONALE DEI PISTACCHI

Lo snack ideale dopo l'attività fisica è gustoso, pratico da portare con sé, soddisfa la tua fame e fornisce al tuo corpo l'energia e le sostanze nutritive più importanti di cui ha bisogno per ricaricarsi. I pistacchi sono un concentrato di importanti vitamine, minerali e nutrienti che aiutano a sostenere uno stile di vita attivo.

Lo snack
perfetto per
uno stile di
vita attivo



Magnesio

Supporta il normale funzionamento del sistema nervoso

Proteine

Aiutano a costruire il tessuto muscolare

Rame

Aiuta a mantenere una pelle sana

Fosforo

Contribuisce a supportare la salute delle ossa

Luteina

Aiuta a proteggere la vista dai raggi solari

Potassio

Supporta la funzione muscolare

Ferro

Aiuta a rifornire di ossigeno il tuo organismo

Vitamine B

Aiutano a convertire il cibo in energia

Manganese

Contribuisce alla normale formazione dei tessuti connettivi

CONSIGLI DI ALIMENTAZIONE PER ATLETI



DI BECCI TWOMBLEY

Dietista sportiva per la University of South California
Athletics and Anaheim Angels Baseball



Mentre è noto come l'idratazione adeguata e l'assunzione equilibrata di carboidrati siano importanti dopo l'allenamento, alcuni nutrienti chiave sono spesso trascurati da appassionati di fitness e atleti. Ecco alcuni suggerimenti utili e idee da tenere a mente per fare snack equilibrati, quando hai appena lasciato la palestra o hai bisogno di un snack a base di proteine per mantenere le energie in un giorno di riposo.

1 Non saltare le proteine

La ricerca ha dimostrato che mangiare proteine è molto benefico per il recupero muscolare se consumate dopo un intenso esercizio fisico.¹ Con 6 grammi di proteine per porzione, i pistacchi sono uno spuntino post-esercizio ideale. L'Accademia di Nutrizione e Dietetica suggerisce il rifornimento con un mix di proteine e carboidrati da 15 a 20 minuti dopo l'allenamento per un'ottimale riparazione e recupero muscolare, e per ricostituire le riserve di glicogeno.²

2 Aggiungi antiossidanti

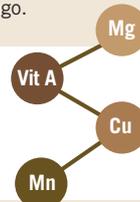
L'attività fisica è una componente essenziale di uno stile di vita sano, ma a volte può causare ai muscoli sforzati dall'esercizio fisico danni e dolori da stress ossidativo e infiammazione. Questo può portare a un calo dell'attività muscolare e un recupero ritardato. Mentre sono necessari ulteriori studi per confermare i risultati, prove emergenti suggeriscono che gli antiossidanti possono aiutare il recupero muscolare.³ I pistacchi sono una fonte naturale di antiossidanti luteina, β -carotene e γ -tocoferolo, e alcuni studi di laboratorio suggeriscono che questo prezioso frutto a guscio ha una forte capacità antiossidante.⁴

3 Dai un'occhiata alle porzioni:

Se è facile "impazzire" per i pistacchi, la porzione corretta è di circa **28 grammi e 49 frutti sgusciati - più unità per porzione di qualsiasi altra frutta secca a guscio!** Anche se questi semi verdi hanno un denso apporto calorico, la ricerca suggerisce che i fan dei pistacchi non ingrassano⁵ più di chi non li consuma.⁵ Non solo i pistacchi richiedono più tempo per essere sgusciati e ti fanno sentire sazio più a lungo.

4 Focalizzati sulla visione d'insieme!

I pistacchi offrono molto più delle sole calorie e proteine. Sono ricchi di nutrienti difficili da integrare come magnesio e vitamina A e altre sostanze fitochimiche che proteggono la salute. I pistacchi sono anche una buona fonte di rame e manganese. Infatti, alcune ricerche mostrano che i mangiatori di pistacchi tendono ad avere una dieta con una generale qualità nutrizionale superiore.⁴



5 Vai col potassio!

Il corpo perde potassio con il sudore durante l'esercizio intenso. Il potassio è un elettrolita importante che svolge un ruolo fondamentale nelle normali funzioni corporee, come la funzione nervosa e il controllo muscolare. Quando c'è perdita di potassio durante l'esercizio fisico, può portare a debolezza muscolare.⁶ Il post allenamento deve includere perciò cibi contenenti potassio insieme all'acqua per aiutare a ricostituire questo importante minerale.⁶ I pistacchi sono una buona fonte di potassio e una porzione di 28 grammi contiene la stessa quantità di potassio della metà di una grande banana.

POWER PLANNING FOR POWER SNACKING

Dai un'occhiata a queste idee di snack per aggiungere un po' di croccantezza, e potenti sostanze nutritive, al tuo piano di allenamento e fitness.

Giorno di riposo

Resisti al consumo di cattivi snack mantenendo i pistacchi a portata di mano! **Prova a mangiare questi spuntini a base di proteine ogni 3 ore per mantenere buoni livelli di energia e frenare le voglie:**

- Pistacchi in yogurt, cereali, insalate o frullati
- Yogurt greco e frutti di bosco
- Tacchino a fette e verdure o cracker integrali

Dopo l'allenamento

Le proteine e i grassi sani dei pistacchi possono aiutare a tenere sotto controllo la fame. I pistacchi forniscono circa 285 mg di potassio per porzione, l'equivalente che si trova nella metà di una grande banana. Post esercizio, ricorda di includere anche carboidrati per ricostituire le riserve di glicogeno muscolare. **Ecco alcuni esempi di spuntini post-allenamento bilanciati:**

- Hummus e cracker integrali
- Salsa di mele e 30 grammi di formaggio
- Frutta secca e pistacchi
- Uovo sodo e pane 100% integrale

¹Lewis PB et al., Clin Sports Med 2012;31:255-262

²Mohr CR. Timing Your Nutrition. Academy of Nutrition and Dietetics (2012). <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442463964>

³Sousa M, et al. Int J Food Science Nutr. 2014; 65(2): 151-163

⁴O'Neil CE, et al. Out-of-hand nut consumption is associated with improved nutrient intake and health risk markers in US children and adults: National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2004. Nutr Res. 2012;32:185-194.

⁵Flores-Mateo G, et al. Am J Clin Nutr. 2013;97:1346-1355.

⁶<http://www.acefitness.org/certifiednewsarticle/715/electrolytes-understanding-replacement-options/>

⁷Study Finds Consuming Nuts Strengthens Beneficial Brainwave Frequencies, Loma Linda University Health News <https://news.llu.edu/research/study-finds-consuming-nuts-strengthens-beneficial-brainwave-frequencies>

Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density for Delta Frequency (1-3Hz) and Gamma Frequency (31-40 Hz) Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, enhanced Cognitive Processing, Recall, and Memory—All Beneficial for Brain Health. Berk, L., Lohman, E., Bains, G. et al. The FASEBJ., 31(1) Supplement 636.24 2017

Effects of a Daily Pistachio (*Pistacia vera*) Afternoon Gouter on Next Meal Energy Intake, Satiety, and Anthropometry in Healthy Women. Bellisle, F., Dougkas, A., Giboreau, A., et al. Presented at the Journée Francophones de Nutrition, Paris, December 14, 2017

American Pistachio Growers is an agricultural trade association representing more than 625 grower members in California, Arizona and New Mexico.

For more information about the health benefits of pistachios, visit AmericanPistachios.it