

A M E R I C A N PISTACHIOS

Consigli per
snack quotidiani
e post-esercizio
per appassionati
di fitness e atleti

Che tu sia un appassionato di fitness o un vero atleta, sai che i cibi che usi per alimentare il tuo corpo possono influire sulla capacità di recupero dall'esercizio. Ma lo sapevi che un potente strumento di recupero potrebbe aspettarti in quel piccolo snack verde racchiuso in un guscio, altrimenti noto come pistacchio?



IL POTERE NUTRIZIONALE DEI PISTACCHI

Lo snack ideale dopo l'attività fisica è gustoso, portatile, 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 tessuto muscolare

Rame

Aiuta a mantenere una pelle sana

Fosforo

Contribuisce a supportare la salute delle ossa

Vitamina A

Supporta il benessere della vista

Ferro

Aiuta a rifornire il tuo organismo di ossigeno

Vitamine B

Preziose alleate della tua energia

Manganese

Supporta la salute delle articolazioni e favorisce la guarigione delle ferite

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 per fare snack da tenere a mente, 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

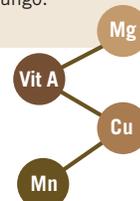
L'attività fisica è una componente essenziale di uno stile di vita sano, ma a volte può causare ai muscoli sforzati dall'esercizio fisico danni e dolori muscolari da stress ossidativo e infiammazione. Questo può portare a un calo dell'attività muscolare e un recupero ritardato. Mentre sono necessari 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 pesano più di chi non li consuma.⁵ Non solo i pistacchi richiedono più tempo per essere sgusciati; sono anche sazianti, e ti fanno sentire pieno 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 PER UN POWER SNACK!

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
- Frutta secca e pistacchi
- Salsa di mele e 30 grammi di formaggio
- 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/>

American Pistachio Growers è un'associazione di settore agricolo no profit che rappresenta più di 625 coltivatori in California, Arizona e New Mexico.

Per ulteriori informazioni sui benefici dei pistacchi per la salute, visita AmericanPistachios.it