

Le **GUIDE** di

RUNNER'S WORLD

LA SUPER CARICA DEI PISTACCHI AMERICANI PER LA TUA CORSA

» **PROTEINE COMPLETE
PER I TUOI MUSCOLI**

» **ENERGIA
TASCABILE**

» **UN AIUTO PER
IL RECUPERO**

» **PIÙ SALUTE
PIÙ FORMA**

» **RICETTE
PER RUNNER**



I PISTACCHI AMERICANI

un alimento speciale per i runner



I super poteri dei frutti simbolo della California. Ricchi di energia e fonte proteica completa sono un alleato prezioso per le tue corse e il tuo stile di vita attivo.

PICCOLI MA INCREDIBILMENTE BUONI E GENEROSI. Pochi alimenti come i pistacchi americani racchiudono in così pochi grammi tanta energia di ottima qualità ed un numero così elevato di sostanze preziose per le nostre corse e il nostro benessere. E se uno tira l'altro, è perché piacciono praticamente a tutti! Come snack, a colazione, nei pasti principali della giornata meritano di essere consumati anche tutti i giorni, per avere una marcia in più in allenamenti e gare e aiutare il nostro fisico ad affrontare al meglio le fatiche del running. Scopriamo allora con l'aiuto della dottoressa Elena Araldi, biologa nutrizionista, maratoneta ed Asics FrontRunner, perché i pistacchi rappresentano un alleato così prezioso per le nostre corse e per la nostra salute.

AMICI DELLA CORSA

► **UNA FONTE PROTEICA COMPLETA PER I MUSCOLI DEL RUNNER.** La maggior parte degli alimenti di origine vegetale sono proteine "incomplete", ovvero sono carenti di uno o più amminoacidi essenziali. Ma non i pistacchi. Recenti studi svolti su quelli americani hanno dimostrato che contengono tutti e nove gli amminoacidi essen-

ziali nelle giuste quantità proprio come le proteine di origine animale, rientrando così tra gli alimenti con proteine ad alto valore biologico. E una porzione di 30 grammi di pistacchi apporta ben 7 grammi di proteine.

«Spesso i runner prestano attenzione solo ai carboidrati, ma i nostri muscoli, oltre che di zuccheri, hanno fame anche di proteine», spiega la dottoressa Araldi.

«Il corpo del runner funziona come una macchina di Formula 1, dove le proteine forniscono il telaio e i carboidrati il carburante. Possiamo avere la

benzina della qualità migliore al mondo, ma se il telaio è quello di una vecchia 500 non andremo molto lontano. Ecco perché anche le proteine sono così importanti».

«I pistacchi hanno il vantaggio di avere uno spettro di aminoacidi completo, paragonabile a quello di fonti animali quali carne, pesce, uova e latticini. Sono quindi ideali come snack durante la giornata e anche al termine dell'allenamento, soprattutto dopo un lavoro muscolare importante per favorire la riparazione dei muscoli danneggiati e per supportare la sintesi proteica necessaria per l'incremento della massa muscolare. Magari in alternativa al classico yogurt greco e frutta».

«Inoltre, possono essere un alimento jolly per il runner che segue un'alimentazione vegetariana o vegana».





**SENZA PROTEINE
SIAMO COME UNA
VECCHIA 500.
NON ANDREMO
MOLTO LONTANO.**

► **ENERGIA A PORTATA DI MANO.** I pistacchi americani sono anche un alimento energetico. La porzione giornaliera raccomandata di 30 grammi (49 pistacchi) fornisce circa 160 calorie.

«E non si tratta di calorie “vuote” – puntualizza la nostra esperta –, perché i pistacchi sono un alimento completo. Costituiscono una preziosa fonte di grassi, che possono venirci in aiuto quando corriamo per lunghe distanze».

«Il motore del runner è come quello di una macchina ibrida, che a seconda dei momenti utilizza fonti energetiche diverse. Per gli sforzi brevi e veloci ha bisogno di un'energia immediata, pronta all'uso, e quindi “brucia” i carboidrati. Quando invece le distanze di corsa si allungano e le scorte di carboidrati si esauriscono, utilizza sempre più i grassi come carburante. E questo già a partire dai 5/10 km se parliamo di runner amatori».

«Per i runner appassionati delle lunghe distanze – spiega sempre la Araldi – i pistacchi rappresentano poi un'opzione interessante per l'allenamento e la gara. Agli ultramaratoneti suggerisco sempre di consumare anche dei cibi solidi quando superano certi chilometraggi durante le loro corse, proprio per assicurarsi il giusto mix di carboidrati-grassi. Chi è abituato a mangiare la frutta secca può tranquillamente orientarsi verso i pistacchi». Essendo di origine vegetale, i pistacchi hanno anche il vantaggio di non con-

tenere grassi saturi, i cosiddetti grassi “cattivi” presenti negli alimenti di origine animale. Apportano solo grassi monoinsaturi e polinsaturi “buoni”, amici della salute, che contribuiscono anche ad abbassare il colesterolo.

► **UN PLUS CHIAMATO CROMO.** I pistacchi supportano i meccanismi deputati alla produzione di energia anche con il cromo, micronutriente che svolge un'azione di controllo sulla glicemia.

«La gestione dei livelli di zucchero nel sangue è cruciale per il runner che corre a lungo, ed è per questo che il cromo dev'essere presente nella sua alimentazione. Questo minerale è direttamente coinvolto nel metabolismo del glucosio e contribuisce ad evitare i picchi d'insulina che provocano l'abbassamento dei livelli del glucosio del sangue e il calo delle prestazioni».

► **RICCHI DI PREZIOSA VITAMINA B6.** Non molti la conoscono, ma la vitamina B6, di cui i pistacchi sono ricchi, è doppiamente importante per i runner. Gioca un ruolo chiave nei processi energetici intervenendo nella conversione dell'acido lattico in glucosio per fornire energia ai muscoli durante la corsa. Ma, soprattutto, è un cofattore fondamentale nella sintesi proteica.

«Non è un caso infatti che la quasi totalità dei mix di proteine in polvere presenti in commercio siano addizionati di vitamina B6».

«Teniamo però presente che nelle

QUAL È IL MOMENTO GIUSTO?

► **A colazione**

Una coppa yogurt, cereali e pistacchi è perfetta come colazione dopo essere andati a correre a digiuno la mattina presto, oppure per caricarsi in vista della giornata. Aggiungendo un kiwi o delle fragole si migliora l'assorbimento del ferro.

► **Come snack**

Un sano spuntino a base di pistacchi consente il mantenimento dei giusti livelli di energia tra un pasto e l'altro ed è anche un ottimo rompidigiuno in vista dell'allenamento serale. Ottimi anche come snack per l'aperitivo, al posto (e meglio) delle arachidi.

► **Dopo la corsa**

Dopo una corsa normale, va bene mangiare una porzione di pistacchi americani (30 g) abbinata a un frutto, meglio se nella prima mezz'ora.

I pistacchi, ricchi di proteine, sono particolarmente indicati dopo gli allenamenti muscolari per sostenere i processi di riparazione e crescita del muscolo. In generale, dopo la corsa è bene abbinarli a una fonte di carboidrati per facilitare anche il ripristino delle scorte di glicogeno.

► **A tavola**

È consigliabile aggiungere i pistacchi a preparazioni a base di vegetali, come per esempio all'insalata, ma si può anche impiegare per l'impanatura del pesce o per la realizzazione di gustosi dessert. Grazie al loro apporto proteico aiuteranno a rendere il pasto equilibrato e ben bilanciato tra i vari macronutrienti.



PISTACCHI in cucina

Due ricette facili e veloci a misura di runner, una per reintegrare al meglio dopo le fatiche della corsa, l'altra per un pasto gustoso con basso indice glicemico.

FRULLATO DI BANANA, YOGURT E PISTACCHI



Ingredienti

- 150 g di yogurt greco
- 30 g di pistacchi americani
- 1 banana

Preparazione

Versa i pistacchi, tenendone alcuni da parte, in un mixer e frulla a più riprese finché non ottieni una sorta di farina. Aggiungi gli altri ingredienti e frulla ancora fino all'ottenimento di una consistenza cremosa. Versa in un bicchiere e cospargi sulla superficie i pistacchi rimanenti tritati grossolanamente con un coltello.

I vantaggi per il runner

Questo frullato rappresenta uno spuntino ideale per il recupero muscolare dopo l'attività fisica. La contemporanea presenza di una buona quota proteica, fornita sia dai pistacchi che dallo yogurt greco, e di carboidrati semplici, presenti nella banana, favorisce infatti la riparazione delle fibre muscolari e il reintegro delle scorte di glicogeno muscolare che si sono esaurite con la pratica dell'attività fisica.

Sia la banana che i pistacchi sono inoltre ricchi di sali preziosi quali in particolare il potassio che aiuta a ripristinare l'equilibrio idrico-salino che si è alterato con la pratica dell'attività sportiva, soprattutto se è stata un'attività che ha comportato una sudorazione abbondante. Infine, aggiungere qualche foglia di menta al frullato aiuterà a donare una maggiore sensazione di freschezza, utile in particolar modo durante il periodo caldo.

ORATA AL FORNO IN CROSTA DI PISTACCHI CON POMODORINI ED OLIVE



Ingredienti

- Filetti di orata 300 g
- Pistacchi americani non tostati e non salati 35 g
- Pan grattato integrale 50 g
- Pomodorini freschi 400 g
- Olive verdi denocciolate 10
- Un pizzico di origano
- Olio extravergine di oliva
- Sale q.b.

Preparazione

Sciacqua i filetti di orata privati delle lisce e disponili in una teglia rivestita con carta da forno. A parte prepara un composto con granella di pistacchi, pan grattato integrale, un pizzico di sale, un cucchiaio di olio extra-vergine di oliva ed un pizzico di acqua per renderlo più cremoso. Spalma il composto sui filetti di orata in modo omogeneo. Taglia i pomodorini in un recipiente, aggiungi un pizzico di origano, un giro d'olio per insaporire e qualche oliva mescolando il tutto. Disponi anche i pomodorini nella teglia a fianco dei filetti di orata. Cuoci in forno a 180 gradi per 20 minuti coprendo la teglia con un foglio di carta da forno, quindi termina la cottura per altri 10-15 minuti senza copertura e in modalità ventilata, fino a doratura.

I vantaggi per il runner

Cucinati in questo modo, i filetti di orata sono un secondo piatto molto gustoso, di facile preparazione e che abbina nutrienti diversi in grado di regalare un'esperienza particolare al palato. L'orata è un alimento ricco di proteine ad alto valore biologico, acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi (dunque "buoni") e vitamine. Gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi aiutano a mantenere un buon profilo lipidico, contribuendo ad abbassare il colesterolo LDL ed alzando il colesterolo HDL.

Anche i pistacchi sono un'ottima fonte di acidi grassi polinsaturi, di vitamina E (anti-ossidante) e di vitamine del gruppo B:. Sono inoltre molto ricchi di fibre e, come tutta la frutta secca, forniscono un alto stimolo energetico. Quello che ci vuole per la tua salute... e le tue corse!



RICCHI DI POTASSIO, I PISTACCHI AIUTANO A COMBATTERE I CRAMPI.

proteine in polvere abbiamo una selezione di aminoacidi formulata dalle aziende e poi addizionata con vitamina B6. I pistacchi, invece, sono una fonte proteica completa naturale, con tutti i 9 aminoacidi essenziali, più quel cofattore che è la vit. B6 che sostiene la sintesi proteica».

«Per questo, aggiungere dei pistacchi al frullato o usarli come guarnizione del pesce, di un'insalata o di una qualsiasi pietanza contribuisce a raggiungere la quota proteica giornaliera».

► **POTENTI ANTIOSSIDANTI.** Durante le corse intense o che comunque superano l'ora, nel corpo aumenta la pro-

duzione di radicali liberi, molecole in grado di danneggiare le cellule.

Tra le difese che possiamo mettere in campo contro questi "nemici" della nostra salute, riveste una particolare importanza la vitamina E, che grazie al suo potente effetto antiossidante è in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi.

«Tra i diversi alimenti con i quali un runner può integrare la vitamina E, i pistacchi meritano attenzione perché ne contengono molta», dice la Araldi.

«Cento grammi di pistacchi assicurano un quarto del fabbisogno giornaliero di vitamina E, antiossidante per eccellenza».



UN AIUTO PER IL SISTEMA IMMUNITARIO

Mai come in questi tempi di pandemia ci siamo resi conto di quanto siano importanti le nostre difese immunitarie e di quanto sia importante mantenerle efficienti.

Più forte è il nostro sistema immunitario, maggiore sono le nostre capacità di difesa nei confronti di virus e batteri, e, di conseguenza, minore il rischio di ammalarsi o di contrarre un'infezione.

Tra i fattori che possono influire sul sistema immunitario ci sono l'esercizio fisico e l'alimentazione. Si è infatti visto che una sana pratica della corsa, senza eccessi, rinforza il sistema immunitario, così come lo supportano alcune sostanze contenute negli alimenti.

L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) ritiene che sei vitamine (D, A, C, folato, B6, B12) e quattro minerali (zinco, ferro, rame e selenio) siano essenziali per il normale funzionamento del sistema immunitario. Tutte queste sostanze, ad eccezione delle vitamine D e B12, sono presenti nei pistacchi.

LA BARRETTA PROTEICA AL PISTACCHIO FATTA IN CASA

Facili e veloci da preparare, queste barrette ai pistacchi sono ideali da consumare subito dopo la corsa o in qualsiasi altro momento si avverta la necessità di un sano e gustoso snack.

Ingredienti (per 16 barrette)

- 50 g di mirtilli secchi
- 75 g di fiocchi di cocco non tostati
- 75 g di semi di lino dorato
- 72 g di proteine del siero di latte vaccino o della tua polvere proteica vegana preferita
- 230 g di pistacchi americani salati
- 1 cucchiaino di sale
- 100 g di zucchero
- 1 cucchiaio di olio
- 65 ml d'acqua

Preparazione

Nel robot da cucina mescola i mirtilli secchi, le scaglie di cocco, i semi di lino dorato, le proteine del siero di latte e i pistacchi americani salati per circa 20 secondi.

Versa in una padella piccola il sale, lo zucchero, l'olio e l'acqua, e fai bollire per 15 secondi. Aggiungi gli ingredienti liquidi agli ingredienti secchi e mescola bene.

Ricopri una teglia con la carta da forno, metti la miscela ed appiattiscila in modo uniforme. Congela per 10 minuti e le barrette, una volta tagliate, saranno pronte per essere mangiate. Conserva le barrette avvolte in carta da forno.



I PISTACCHI DANNO I NUMERI

30

grammi: porzione giornaliera
consigliata

49

numero di pistacchi
corrispondenti circa a 30g

160

k/cal apportate da 30g
di pistacchi

46

% di lipidi

21

% di proteine

17

% di carboidrati

9

aminoacidi essenziali (tutti)
contenuti

300

gli anni che può raggiungere
la pianta del pistacchio

0,6

grammi: il peso medio
di 1 pistacchio

► **ALLEATI CONTRO I CRAMPI.** Soprattutto in estate, i runner si trovano a fare i conti con lo spiacevole (e doloroso!) problema dei crampi. Anche qui i pistacchi possono essere di aiuto.

«I pistacchi americani contengono una buona dose di potassio, un minerale che serve al corretto funzionamento dei muscoli e che, quando abbinato a una corretta idratazione, può evitare i crampi. Tutti pensano alle banane quando si parla di potassio, ma in realtà anche i pistacchi sono un'ottima scelta. La porzione raccomandata di 30 g ne fornisce 285 mg, quasi quanto una banana di dimensioni medie. Il potassio, inoltre, aiuta anche a recuperare più velocemente dalla disidratazione causata dall'allenamento».

► **IDEALI PER CHI SOFFRE DI ANEMIA.** Molti runner, soprattutto donne, lamentano una carenza di ferro, fondamentale per il trasporto dell'ossigeno ai muscoli. Stanchezza, "fiato corto" e calo delle prestazioni sono le conseguenze più comuni della sua mancanza. Integrare l'alimentazione con cibi ricchi di questo minerale è il primo passo per avere sempre le batterie cariche.

«I pistacchi garantiscono un buon quantitativo di ferro (4 mg per 100 g di prodotto) e sono dunque tra i cibi indicati allo scopo. Essendo però il ferro dei pistacchi di origine vegetale, viene assorbito con maggior difficoltà rispetto a quello di origine animale, come ad esempio quello contenuto nella carne o nel pesce. Bisogna quindi usare l'accortezza di abbinare il consumo dei pistacchi a una fonte di vitamina C, come kiwi, agrumi, fragole, che ne favorisce l'assorbimento».

► **MUSCOLI PIÙ OSSIGENATI.** Non è solo il ferro che può assicurare una buona ossigenazione dei muscoli, anche sostanze come l'arginina, un aminoacido contenuto nei pistacchi, possono dar loro "maggiore respiro".

«L'arginina – spiega la dottoressa Araldi – attiva la produzione di ossido nitrico, un potente vasodilatatore che favorisce un maggiore flusso di sangue ai muscoli, che risultano così più ossigenati e in grado di sostenere lo sforzo della corsa. L'ossido nitrico previene anche la formazione di trombi ed ha effetti protettivi sul sistema cardio-vascolare».

FERRO E ARGININA DANNO UNA MARCIA IN PIÙ AI MUSCOLI DEL RUNNER.





SONO UN ALIMENTO JOLLY PER IL CORRIDORE VEGETARIANO O VEGANO.



► **PESO FORMA MA NON SOLO.** Tra le virtù dei pistacchi americani c'è anche quella di fornire buoni quantitativi di zinco e selenio, due minerali indispensabili per la tiroide, una ghiandola il cui funzionamento ottimale è molto importante per il runner.

«La tiroide è fondamentale per la gestione dell'energia e del peso corporeo. Basti pensare che chi soffre di ipotiroidismo (ridotta produzione di ormoni tiroidei) tende ad essere sovrappeso e sempre stanco. E che al contrario, chi è affetto da ipertiroidismo (eccessiva produzione di ormoni tiroidei) può manifestare una magrezza eccessiva, alterazioni della frequenza cardiaca, aumento dei consumi energetici e anche qui stanchezza.

Ecco perché il runner che insegue un peso forma ottimale e vuole utilizzare al meglio le sue fonti energetiche ha necessità di mantenere la tiroide in buona forma».

«Detto tutto questo – conclude la dottoressa Araldi –, per il loro contenuto di energia, per la buona componente di grassi monoinsaturi e polinsaturi, per la presenza di fibre e l'ampio spettro di vitamine e sali minerali, i pistacchi meritano un posto nell'alimentazione equilibrata e bilanciata di un runner, supportando non solo il buon funzionamento dei muscoli ma di tutto l'organismo».

PREZIOSI ANCHE PER LA VITA DI TUTTI I GIORNI

► **BENEFICI PER IL CUORE.** Non solo corsa. I benefici dei pistacchi americani sono tanti anche nella vita di tutti i giorni, a cominciare dalla salute del cuore e dei vasi sanguigni.

Il loro contenuto di fitosteroli aiuta infatti a migliorare il profilo lipidico di chi li assume, contribuendo in particolare al contenimento del colesterolo LDL, quello "cattivo".

► **BELLEZZA DELLA PELLE.** L'abbondante presenza di vitamina E funge da potente antiossidante prevenendo l'invecchiamento della pelle e delle cellule del corpo, aiutando anche a disintossicare l'organismo dall'inquinamento e dal fumo.

► **OSSA PIÙ IN SALUTE.** Nei pistacchi, tra gli acidi grassi monoinsaturi prevale l'acido oleico. Questo è lo stesso acido grasso che si ritrova come maggior componente nell'olio di oliva e che non solo vanta una buona resistenza all'ossidazione, ma aiuta anche la crescita e la salute delle ossa.

► UN TOCCASANA PER LA VISTA

In questi frutti verdi è presente un buon contenuto di vitamina A, un antiossidante che aiuta la vista.

UNA PICCOLA, GRANDE RISORSA

All'interno del loro guscio i pistacchi americani nascondono dunque un tesoro di virtù benefiche.

Il loro mix di proteine complete, fibre, grassi buoni, vitamine e sali minerali è un toccasana per l'organismo e per i muscoli del runner.

Sono uno stuzzicante e pratico snack da portare con sé agli allenamenti o da infilare nella borsa della palestra, ma si prestano anche ad essere utilizzati nella preparazione di gustose ricette e persino di barrette energetiche fatte in casa, per un'alimentazione sana e completa... e anche per la gioia del palato!

Direttore responsabile
ROSARIO PALAZZOLO

Testi

MAGDA MAIOCCHI

Hanno collaborato

ELENA ARALDI

BIANCA BALZARINI

Foto

GETTY IMAGES

Coordinamento tecnico

ALBERTO ORIGGI

Servizio grafico

MARIA CELICO

EDISPORT EDITORIALE s.a.s

Via Don Luigi Sturzo, 7 - 20016 Pero (MI)

Tel. +39.02.380851 - Fax +39.02.38010393

The **POWER** of
PISTACHIOS

FAI ESERCIZIO SNACK RIPETI

