

JENNY MADFIELD

# Quattro alimenti ideali per chi corre

Chi ama la corsa sa bene che per sostenere l'elevato apporto energetico richiesto per sostenere questo tipo di attività fisica occorre scegliere un'alimentazione adeguata. Jenny Hadfield, una personal trainer specializzata nelle discipline basate sulla corsa (jogging, footing, running, trail running, ecc.), consiglia dalle pagine del magazine Health.com quattro alimenti particolarmente indicati per questo tipo di pratiche sportive.

**Mandorle, arance, patate dolci e tonno assicurano un valido apporto di energia, di proteine e di vitamina C e quindi sono ideali per chi pratica regolarmente la corsa**



**Mandorle.** Essendo una fonte di vitamina E, un antiossidante, prevengono i dolori muscolari derivanti dall'affaticamento eccessivo. Forniscono un apporto proteico e le fibre contenute evitano che l'intestino possa brontolare durante la corsa. Il suggerimento è di mangiarne una manciata a colazione cinque volte alla settimana.

**Arance.** La corsa può provocare microlesioni ai muscoli e la vitamina C contenuta nelle arance può aiutarli a guarire. Inoltre la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro, un minerale che abbassa la soglia della fatica e riduce il fabbisogno energetico dell'organismo. Si consiglia di mangiare un'arancia o di bere 200 grammi di succo d'arancia ogni giorno.

**Patate dolci (o patate americane).** Poco comuni in Italia, le patate americane forniscono un elevato quantitativo di carboidrati e di beta carotene, oltre a minerali come il potassio e il magnesio che vengono persi attraverso la sudorazione e devono essere reintegrati. Una patata dolce di medie dimensioni contiene circa 100

calorie, per cui conviene mangiarne una due o tre volte alla settimana.

**Tonno.** Sono richiesti 60-90 grammi di proteine al giorno per ricostituire i muscoli dopo una sessione di corsa. Il tonno è una fonte proteica eccellente: bastano 100 grammi per fornire la metà del fabbisogno proteico quotidiano. Inoltre il tonno è ricco di acidi grassi omega-3, molto salutari per il cuore.

Conviene allora inserire nella propria dieta 100 grammi di tonno al naturale due volte alla settimana.

