



DIETA E INVERNO: Più calorie per combattere il freddo

L'inverno richiede una dieta più calorica e ricca di vitamine perché all'organismo occorrono energia e stimoli per l'attività del sistema immunitario.

Durante l'inverno è essenziale apportare all'organismo una quantità di calorie capace di aumentare la temperatura corporea. È altresì fondamentale nutrirsi scegliendo cibi che rinforzino le difese immunitarie, rendendole maggiormente efficienti contro i virus influenzali in circolazione. Dal momento che, in inverno, al corpo umano occorre una quantità di energia maggiore rispetto a quella richiesta nelle altre stagioni, è necessario che la dieta da voi seguita conceda in primo luogo ampio spazio ai carboidrati (pane, cereali, pasta) soprattutto a pranzo, in modo da poter essere efficienti nelle ore pomeridiane e potere contare su energie sufficienti sia per il pomeriggio lavorativo che per la vostra attività fisica. È opportuno che l'alimentazione preveda anche dei grassi, ma è preferibile non eccedere con quelli di origine animale (panna, burro) e scegliere invece condimenti più leggeri e di maggiore digeribilità, come l'olio extravergine di oliva. Mai rinunciare alla vitamina C (agrumi, frutti di bosco, kiwi) in quanto si tratta di una sostanza fondamentale per prevenire e combattere i malanni tipici dell'inverno. Anche la vitamina D (pesce, uova, latte) rappresenta un valido sostegno per le difese immunitarie. Da non trascurare poi la vitamina B



(carne rossa, legumi, patate, riso intero), in quanto essa consente la trasformazione del cibo in energia all'interno dell'organismo e garantisce equilibrio tra stimoli della fame e quantità di calorie bruciate. Non dimenticate infine la verdura di stagione: essa contiene vitamine antiossidanti e sali minerali, preziosi alleati per opporsi alle conseguenze dello stress a cui il nostro organismo è sottoposto dal cambio di stagione.

QUATTRO ALIMENTI IDEALI PER CHI CORRE

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.

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.

- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. 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 perduti 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.
- 4. 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.