

Alimentarsi d'autunno : fare delle buone scelte per preparare l'inverno

Dopo un lungo periodo caratterizzato da uscite spesso particolarmente impegnative è il momento di concludere la stagione in modo salutare in vista della ripresa primaverile. L'autunno è una stagione intermedia: il fisico ha bisogno di ricaricare le batterie per prepararsi all'arrivo dell'inverno. In questa prospettiva alcuni alimenti possono aiutare il nostro fisico a combattere la stanchezza accumulata e a limitare gli eccessi dell'inverno e delle feste di fine anno.

Ecco alcuni alimenti che ottimizzano il recupero e aiutano ad affrontare l'inverno con tranquillità.



Melanzana

La melanzana è una verdura molto apprezzata per il suo sapore e la sua consistenza.

Caratteristiche nutrizionali:

contenuto calorico molto basso
(23 kcal per 100 gr circa 96 kjoules).

La melanzana è ricca di potassio (260mg per 10 g, di vitale importanza per la contrazione muscolare e gli impulsi nervosi,

contribuisce al buon funzionamento dei reni), di manganese (facilita il metabolismo e la lotta contro gli effetti dei radicali liberi), di rame (coinvolto nella formazione di emoglobina e collagene esso aiuta a combattere i radicali liberi), di vitamina B1 (favorisce la produzione di energia da parte del metabolismo dei carboidrati, partecipa alla trasmissione degli impulsi nervosi e promuove la crescita), di vitamina B6 (favorisce la scomposizione del glicogeno in glucosio, è coinvolta nella produzione di globuli rossi e contribuisce al corretto funzionamento del sistema immunitario). La melanzana inoltre è ricca di fibre con un contributo di 2,5 g per 100 g che facilita la funzione intestinale.

Altre proprietà:

- Antiossidante moderato (indice TAC: 1748 μmol / porzione di 69 g)
- Alcalinizzazione (indice PRAL: -3,4 per 100 g)
- Indice glicemico basso

La melanzana è molto digeribile. È perfetta da aggiungersi alla pasta nelle colazioni pre-gara.



Broccoli

Il broccolo è un ortaggio appartenente alla famiglia delle crucifere, che viene consumato sia cotto che crudo.

Caratteristiche nutrizionali:

basso contenuto calorico (31 kcal per 100 g o 130 kJoules).

Il broccolo è un'eccellente fonte di vitamina C (115 mg per 100 g crudo e da 35 a 90 mg per 100 g cotto), che ha un'azione antiossidante, previene le infezioni respiratorie nelle persone sottoposte a stress intenso, favorisce l'assorbimento del ferro vegetale, promuove la salute delle ossa, di vitamina K, necessaria per la coagulazione del sangue e la formazione delle ossa, ma anche di vitamina B9 o folato, che ha un ruolo essenziale nel metabolismo cellulare, nel funzionamento del sistema nervoso e immunitario e promuove la guarigione delle ferite. È anche una fonte di vitamina A, B2, B5, B6 e di fosforo, manganese, rame, ferro, magnesio, potassio.

Altre proprietà:

- Da moderatamente ad altamente antiossidante

a seconda della porzione:

**il broccolo crudo ha un indice TAC di 731 μ mol / 46 g
mentre quello dei broccoli cotti è 132 μ mol / 82 g.**

- Alcalinizzazione (indice PRAL: -1,2 per 100 g)

- Indice glicemico basso

Il broccolo è potenzialmente un alimento anti-cancro, potrebbe ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e cataratta. Il suo consumo non è raccomandato in caso di disturbi intestinali e nei giorni precedenti la competizione.



Indivia (o scarola)

L'indivia è un alimento leggero e rinfrescante che viene consumato crudo (in insalata) o cotto (indivia brasata, gratinata, ecc.).

Caratteristiche nutrizionali:

contenuto calorico molto basso (13 kcal per 100 g o 53 kJoule).

L'indivia è un'eccellente fonte di potassio con un contributo di 205 mg per 100 g. Con basso apporto di sodio (4 mg per 100 g). È ricca di manganese (0,2 mg per 100 g), di zinco (0,5 mg per 100 g) e di selenio (0,013 mg per 100 g) che aiuta a proteggere le cellule dall'invecchiamento e combatte l'azione dei radicali liberi.

Il suo contributo di vitamina C e folati è interessante per soddisfare le esigenze del corpo (copre circa il 10% dei bisogni)

L'indivia fornisce fibre che promuovono la corretta funzione intestinale. La sua amarezza stimola delicatamente le secrezioni digestive.

Altre proprietà:

- Alcalinizzazione (indice PRAL: -2 per 100g)
- Indice glicemico basso

L'indivia favorisce l'azione dei reni e quindi favorisce l'eliminazione delle tossine. Può quindi essere consumata come insalata durante i pasti di recupero dopo la competizione o dopo un allenamento molto intenso.



Finocchio

Il sapore di anice del finocchio gli conferisce la particolarità di essere un vegetale fuori dal comune.

Caratteristiche nutrizionali:

contenuto calorico molto basso (25 kcal per 100 g o 105 kjoule).

Il finocchio ha la particolarità di contenere più proteine (2,5 g per 100 g contro 1 a 2 g per 100 g per gli altri vegetali) e grassi (0,3 g per 100 g contro meno di 0,2 g per 100 g per gli altri ortaggi) della maggior parte delle altre verdure fresche. Questi lipidi sono prevalentemente acidi grassi polinsaturi ($\omega 3$)

È una buona fonte di potassio (430 mg per 100 g) e ferro (2,7 mg per 100 g). Il calcio (100 mg per 100 g), il fosforo (51 mg per 100 g) e il magnesio (40 mg per 100 g) sono ben rappresentati.

Offre un apporto vitaminico interessante: vitamina C (52 mg per 100 g), carotene o vitamina A (3,7 mg per 100 g), vitamina E (6 mg per 100 g), folato o vitamina B9 (0,1 mg per 100 g)

La presenza di queste numerose "caratteristiche di sicurezza" rende il finocchio particolarmente interessante.

Come quelli del sedano, le foglie di finocchio hanno sostanze anti-infiammatorie e antibatteriche che potrebbero aiutare a combattere il cancro.

Ha la particolarità di avere virtù espettoranti (cioè capaci di espellere il muco dalle vie respiratorie) per calmare l'asma e gli attacchi di tosse. Il finocchio ha un'azione diuretica e lassativa. Viene anche usato come cura per flatulenza, gonfiore e nausea. Consumare piuttosto in periodo di allenamento e dopo un intenso sforzo per eliminare le tossine dovute allo sforzo.



L'uva

L'uva è un'esplosione di sapori. I suoi numerosi effetti benefici sulla salute ne fanno un frutto straordinario.

Caratteristiche nutrizionali:

(da 60 a 80 kcal per 100 g da 251 a 334 kJoule a seconda del contenuto di carboidrati).

L'uva è uno dei frutti più ricchi in termini di carboidrati (da 15 a 18 g per 100 g in media, 22 g in piena maturità contro una media di 12 g per 100 g per gli altri frutti)

È un'ottima fonte di manganese e rame. Contiene una buona quantità di fosforo, potassio e ferro.

L'assunzione di vitamina B (B1, B2 e B6) assicura un buon stato di funzionamento del sistema nervoso e muscolare. Porta anche vitamina A, C ed E (semi d'uva).

L'uva (specialmente nera) è molto ricca di polifenoli che hanno un potere battericida e antivirale importante. Questi polifenoli hanno anche proprietà protettive per il sistema cardiovascolare (abbassa il

colesterolo HDL e aumenta la resistenza dei capillari sanguigni), combattono contro il morbo di Alzheimer e la degenerazione oculare correlata all'età.

Altre proprietà:

- Da fortemente a molto fortemente antiossidante (Le uve rosse hanno un TAC di 2016 μmol , le uve verdi di 1789 μmol e l'uvetta di 2490 μmol .)
- Alcalinizzazione (indice PRAL: -1 per 100 ml di succo d'uva senza zuccheri aggiunti e -21 per uvetta)
- Moderatamente glicemica (eccetto l'uvetta)

Una cura dell'uva è rimineralizzante, disintossicante, rinfrescante, lassativa e tonificante.

È perfetta per ripristinare le riserve di energia muscolare sotto forma di bevanda.

Esempio di 1 litro di bevanda di recupero: 500 ml di succo d'uva + 500 ml di acqua minerale. Questa bevanda può anche essere usata come bevanda pre-gara.

L'uvetta tamponerà l'acidità del tessuto (acido lattico) dovuto ad uno sforzo intenso e ripristinerà le riserve energetiche muscolari ed epatiche. L'uvetta è adatta per gli snack/barrette da utilizzare sia prima che durante la gara o l'allenamento.



La banana

Dati i suoi elementi nutrizionali, la banana è un frutto molto importante per lo sportivo.

Caratteristiche nutrizionali:

molto energetico (95kcal per 100g o 397kjoules)

La banana è ricca di energia a causa dell'elevato contenuto di carboidrati ed è facilmente digeribile (matura).

È un'eccellente fonte di potassio (385 mg per 100 g) e magnesio (30 mg per 100 g o 10% di fabbisogno).

L'apporto di **vitamine** è molto interessante con l'assunzione di vitamine del gruppo B, eccetto la vitamina B12, e un contributo di vitamina B6, 0,5 mg per 100 g pari al 25% dei bisogni. È una buona fonte di vitamina C (12 mg per 100 g), di vitamina A (da 0,08 a 0,2 mg per 100 g a seconda dell'origine del frutto) e di vitamina E (0,6 mg per 100 g).

La banana è ricca di fibre (2 g per 100 g) suddivise in sostanze cellulosiche (che promuovono la funzione intestinale) e pectine (regolazione delle funzioni intestinali, del metabolismo dei carboidrati e dei lipidi). Queste fibre non irritano l'intestino.

Altre proprietà:

- Moderatamente antiossidante (indice TAC di 1037 μmol per una banana di 120 g)
- Altamente alcalino (indice PRAL: -6,9 per 100 g)
- Moderatamente glicemico

È il frutto del recupero per eccellenza!

Tonica e addolcente, la banana può aiutare a riprendersi rapidamente dopo un intenso sforzo sportivo. E' particolarmente raccomandata per spuntini o rifornimenti (in forma secca) durante le gare ciclo-sportive.

La banana avrebbe la capacità di prevenire stati di affaticamento, il calo delle prestazioni sportive e la depressione a causa della sua alta dopamina.



La mela

La mela è il frutto più consumato. Ci sono mele verdi, rosse, gialle, agrodolci, succose o piacevolmente dolci.

Caratteristiche nutrizionali:

moderatamente energizzante (55kcal per 100g o 230kjoules)

La mela contiene carboidrati (da 10 a 15 g per 100 g a seconda della varietà), compreso il fruttosio (metà del contenuto di carboidrati) che gli conferisce un sapore dolce.

È un'ottima fonte di vitamina C (soprattutto nella pelle) ma anche le vitamine del gruppo B sono ben rappresentate.

La fornitura di potassio è interessante (145 mg per 100 g). Sono presenti minerali come fosforo, calcio, magnesio (tra 4 e 9 mg per

100 g) e oligoelementi (zinco, manganese, rame, ...).

Queste capacità antiossidanti ridurrebbero la crescita delle cellule tumorali nel fegato e nel colon.

La mela è ricca di fibre (da 3 a 3,7 g per 100 g con la buccia o 2 g per 100 g se sbucciate). Queste fibre sono in gran parte composte da pectine solubili (regolazione intestinale), cellulose, emicellulose (buccia) e lignina (polpa).

Questo apporto di fibre dà alla mela la sua qualità di "soppressore dell'appetito".

La mela regola il livello di colesterolo nel sangue grazie al suo contenuto di pectina (capace di "imprigionare" i grassi) e aiuta a prevenire i problemi cardiovascolari.

Altre proprietà:

- Fortemente antiossidante (indice TAC di 3000 µmol per 100 g secondo le varietà)
- Alcalinizzazione (indice PRAL: -2,2 per 100 g)
- Indice glicemico basso

La mela contiene flavonoidi (trovati nel vino rosso e tè) che hanno proprietà anti-virali, anti-infiammatori e anti-cancro.

Può essere utilizzata nella composizione dell'alimentazione per gli allenamenti (sotto forma di bevanda o divisa a spicchi) e barrette/snack.



La pera

La pera è un frutto rinfrescante, con un sapore gradevole e diverso a seconda della varietà. È disponibile per molti mesi dell'anno, il che contribuisce anche al suo valore nutrizionale.

Caratteristiche nutrizionali:

moderatamente energetico (50kcal per 100g o 209kjoules)

La pera contiene principalmente carboidrati (da 5 a 7 g per 100 g) essenzialmente sotto forma di fruttosio.

È una buona fonte di potassio (125 mg per 100 g). In quantità moderate sono presenti fosforo (13 mg per 100 g), calcio (10 mg per 100 g), magnesio (7 mg per 100 g), ferro (0,2 mg per 100 g). La fornitura di vitamine è interessante con un apporto di vitamina C (da 3 a 10 mg per 100 g), di vitamine del gruppo B (notevole assunzione di folato), di vitamina E (0,5 mg per 100 g).

La pera è un frutto ricco di fibre (2,3 g per 100 g, variabile però a seconda della qualità). La maggior parte di esse è composta da fibre insolubili (cellulosa, emicellulosa e lignina) e da fibre solubili in piccole quantità (pectine da 0,5 a 0,6 g per 100 g). Queste fibre insolubili possono aumentare il volume del bolo – cioè dell'impasto di cibo masticato, impastato e imbevuto di saliva, che si forma in bocca prima della deglutizione - e accelerare la funzione intestinale.

Altre proprietà:

- **Fortemente antiossidante** (indice TAC di 2943 μmol per 100 g per la pera Anjou)
- **Alcalinizzazione** (indice PRAL: -2,9 per 100 g)
- **Indice glicemico basso**

La pera contiene molta acqua che gli dà il suo lato rinfrescante. Ha anche proprietà lassative, diuretiche e depurative. È meglio consumare la pera durante il periodo di recupero o di allenamento.

* L'indice **TAC** (dall'inglese Total Antioxidant Capacity) indica l'attività antiossidante complessiva di un alimento o di una pianta, ovvero la sua capacità di neutralizzare i radicali liberi presenti nella dieta dell'organismo umano. **Più alto è il valore TAC, più l'alimento è antiossidante**; la sua unità di misura è micromole (μmol).

* Il **PRAL** (dall'inglese Potential Renal Acid Load) è un modo per indicare il potenziale carico di acido renale di un alimento, ovvero il suo effetto acidificante o alcalinizzante sul corpo. È nelle urine che otteniamo la misura di questa carica, che si misura in milliequivalenti (mEq). **Tutti i risultati sopra lo 0 dimostrano un eccesso di acidità.**

Questo articolo è la traduzione di: « **Les aliments d'automne, faites le bon choix pour préparer l'hiver** » di **Christine Coutineau**.

www.topvelo.fr/dossier-nutrition-les-aliments-d-automne-faites-le-bon-choix-pour-preparer-l-hiver-1-275.html