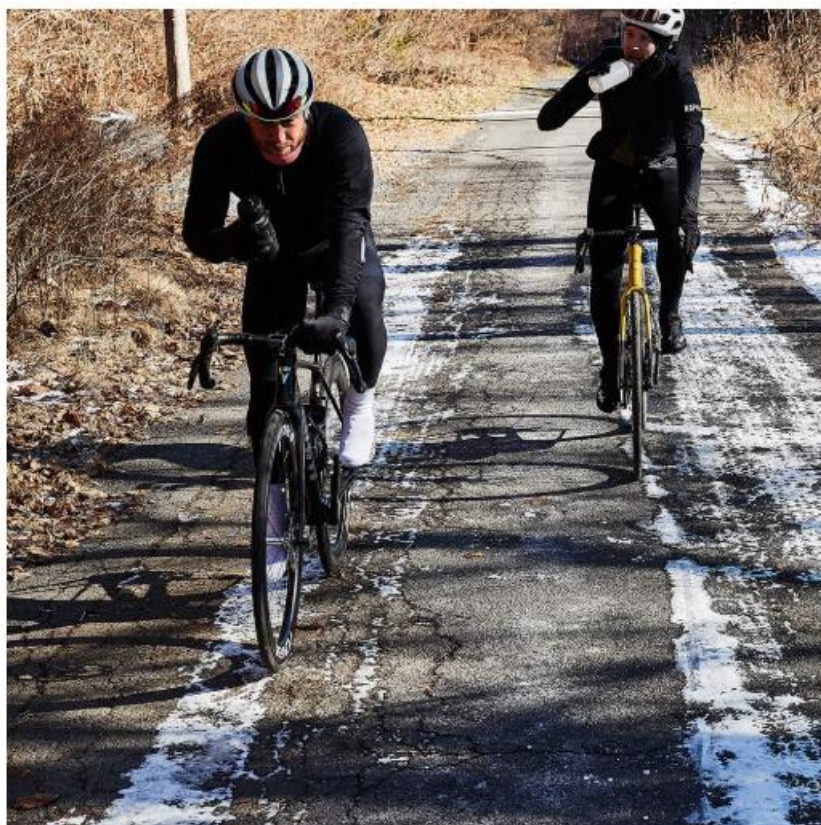


QUATTRO

vitamine e minerali utili a superare indenni l'inverno



Con l'abbassarsi delle temperature, migliora la tua dieta per prevenire raffreddori e malinconia invernale

Nei rigidi mesi invernali per alcuni ciclisti il sistema immunitario e l'umore potrebbero crollare insieme al caldo.

Può dunque essere utile integrare il vostro corpo con questi nutrienti essenziali che vi manterranno forti, mentalmente e fisicamente, durante la stagione fredda.



Vitamina D

La vitamina D è una vitamina unica: il corpo può produrla quando esposto alla luce solare. Con l'accorciarsi delle giornate e il tramonto anticipato del sole, la quantità di vitamina sintetizzata dal corpo diminuisce. La diminuzione si verifica anche con l'uso di creme solari, l'aumento della melanina e l'avanzare dell'età.

Il ruolo della vitamina D

Rafforza il sistema immunitario
Aiuta l'assorbimento del calcio

Rafforza e mantiene ossa e denti forti
Regola l'umore

Alimenti con vitamina D

La vitamina D non è presente naturalmente in molti alimenti, a parte gli alimenti fortificati, a cui è stata aggiunta vitamina D. Gli alimenti che ne contengono una certa quantità includono:

Tuorlo d'uovo

Pesce grasso

Latte scremato non zuccherato

Latte vegetale non zuccherato arricchito con vitamina D

Integrazione con vitamina D

Il modo più semplice per assicurarsi di assumere una quantità adeguata di vitamina D, soprattutto in inverno , è assumere un integratore; questi possono essere disponibili sotto forma di compresse, capsule, liquido o spray. Le fonti raccomandano almeno 600 UI (15 mcg) al giorno per gli adulti, senza superare le 4.000 UI (100 mcg). Gli integratori sono disponibili in farmacia, nei negozi di alimenti naturali e nei grandi magazzini.



Vitamina C

Di solito si consiglia di fare il pieno di vitamina C (acido ascorbico) quando ci si ammala per migliorare i tempi di recupero, ma a quel punto potrebbe essere troppo tardi perché i benefici della vitamina sull'immunità siano efficaci. *Studi hanno dimostrato che l'assunzione di vitamina C per un periodo di tempo prolungato può ridurre leggermente la durata del raffreddore e la gravità dei sintomi.*

Il ruolo della vitamina C

Rafforza il sistema immunitario

Aiuta l'assorbimento del ferro

Aiuta la riparazione e la crescita di tutti i tessuti (ossa, cartilagine, pelle e vasi sanguigni)

Agisce come antiossidante, proteggendo le cellule dai danni quotidiani

Alimenti con vitamina C

Agrumi

Peperoni Cavoletti

di Bruxelles

Broccoli

Piselli mangiatutto

Frutta come kiwi, fragole, pesche, papaya e guava

Verdure a foglia come cavolo riccio e rucola

Pomodori

Patate

Integrazione con vitamina C

Sebbene sia facile assumere vitamina C attraverso la dieta, sono disponibili anche integratori. L'assunzione giornaliera necessaria di vitamina C è di almeno 75 mg per le donne e 90 mg per gli uomini.

Le fonti suggeriscono di integrare con 250-500 mg due volte al giorno per ottenere il massimo beneficio. Il limite massimo per gli

adulti è di 2.000 mg al giorno, ma l'assunzione di dosi superiori a 1.000 mg può causare mal di stomaco o diarrea. La vitamina C può essere assunta sotto forma di capsule, compresse, masticabili o polvere.



Omega-3

Gli acidi grassi Omega-3 hanno la loro giusta dose di benefici diversi, ma gli studi hanno dimostrato che gli integratori di Omega-3, assunti tramite olio di pesce o capsule di olio di pesce (per mascherarne il sapore), potrebbero non offrire gli stessi benefici per la salute del cuore rispetto alle fonti alimentari. ALA, DHA ed EPA sono i tre principali tipi di acidi grassi Omega-3 presenti negli alimenti.

Il ruolo degli Omega-3

Regola i livelli di serotonina e migliora l'umore basso
Riduce il rischio di sviluppare malattie cardiache (abbassa la pressione sanguigna, i livelli di trigliceridi e previene la formazione di coaguli di sangue)

Riduce il dolore e l'infiammazione
Migliora la funzione cognitiva

Alimenti con omega-3

ALA (presente negli oli vegetali)
Olio di semi di lino, olio di canola, olio di noci, olio di soia
Chia
EPA e DHA (pesci grassi e frutti di mare)
Salmone, aringhe, sardine, tonno
Uova e latte ricchi di Omega-3

Integrazione con Omega-3

Dai priorità all'assunzione di Omega-3 attraverso la dieta, ma se assumi integratori, assicurati che contengano EPA e DHA e controlla il contenuto di ciascuno (probabilmente sarà composto per il 30% da Omega-3 e per il 70% da altri grassi). L'assunzione giornaliera raccomandata di EPA e DHA combinati è di 250-500 mg, mentre l'assunzione totale di Omega-3 è di 1.100 mg per le donne e 1.600 mg per gli uomini.

Tieni presente che gli oli di pesce sono deperibili (quindi cerca di non acquistarli in grandi quantità) e che gli Omega-3 vengono assorbiti meglio se assunti con pasti grassi.

Ferro

Il ferro è un minerale che svolge il ruolo fondamentale nella sintesi dell'emoglobina, una proteina presente nei globuli rossi che trasporta l'ossigeno ai tessuti del corpo. I primi segni di carenza di ferro includono affaticamento e mal di testa, poiché il corpo non riceve l'ossigeno di cui ha bisogno: questo può influire significativamente sulla capacità di svolgere attività sportive, soprattutto nel ciclismo. Labbra screpolate, pelle più pallida del solito e mani e piedi freddi

potrebbero non essere dovuti solo al clima freddo e secco: potrebbero essere sintomi di carenza di ferro.



Il ruolo del ferro

Migliora i livelli di energia

Migliora la regolazione della temperatura corporea

Aumenta le prestazioni negli esercizi di resistenza

Migliora le funzioni cognitive e immunitarie

Alimenti con ferro

Ostriche

Carne rossa

Fegato

Legumi

Spinaci

Tofu

Cioccolato fondente

Cereali fortificati per la colazione

Integrazione di ferro

A volte il corpo può avere difficoltà ad assorbire il ferro; anche i vegetariani potrebbero aver bisogno di assumere integratori di ferro, disponibili senza ricetta, per sostituire quello fornito dalla carne rossa. Il medico potrebbe non considerare "bassi" i livelli di ferritina subottimali, quindi assicurati di fargli sapere che sei un ciclista e che sei consapevole del fatto che gli atleti hanno bisogno di più ferro.

Le donne di età compresa tra 19 e 50 anni sono maggiormente a rischio di carenza di ferro a causa delle perdite di sangue durante il ciclo mestruale e si raccomanda loro di assumere 18 mg di ferro al giorno. Agli uomini di età superiore ai 19 anni e alle donne in postmenopausa si raccomanda un apporto giornaliero di soli 8 mg.

Un eccesso di ferro derivante dagli integratori può causare stitichezza o mal di stomaco. Assumere vitamina C insieme al ferro per aumentarne l'assorbimento ed evitare di assumerla insieme a caffeina e calcio (latte, formaggio, yogurt), che possono ostacolarne l'assorbimento.

ARTICOLO ORIGINALE:



<https://cyclingmagazine.ca/sections/healthnutrition/4-essential-vitamins-and-minerals-to-keep-you-strong-this-winter/>