

BRESAOLA E SPORT, UN BINOMIO VINCENTE

La Bresaola della Valtellina IGP è l'integratore naturale più amato dagli sportivi

Nel menu degli sportivi e di chi vuole tenersi in forma, la Bresaola della Valtellina IGP è l'alleato numero uno sia come spuntino pre e post allenamento sia come secondo piatto. Tutto questo grazie alla presenza di aminoacidi ramificati, necessari per "nutrire" le fibre muscolari, all'alto contenuto di proteine, vitamine e sali minerali, che la rendono un vero e proprio integratore naturale. È ormai dimostrato che l'alimentazione gioca un ruolo importante nell'attività fisica. Quando è corretta ed equilibrata, consente la buona resa della prestazione e previene l'insorgenza di sovrappeso e obesità. Basta pensare che 50 grammi di pane bianco e 75 grammi di Bresaola contengono poco più di 5 grammi di aminoacidi ramificati (5,2 grammi)

Consumata dopo l'attività sportiva, per i nostri esperti la Bresaola della Valtellina IGP è un valido alleato per soddisfare il fabbisogno proteico, grazie alla presenza di valina, leucina e isoleucina, gli aminoacidi ramificati e di tutti gli altri aminoacidi, essenziali e non, utili per "nutrire" le fibre muscolari. Inoltre, vista la sua elevata digeribilità, la Bresaola della Valtellina IGP può essere consumata anche prima dell'attività fisica.

Ma quanta Bresaola della Valtellina IGP possiamo consumare? Per rispondere a questa domanda, sicuramente più tecnica, ci affidiamo alle parole e all'esperienza del Dott. Michelangelo Giampietro: "La quantità consigliabile, al pari della quota proteica giornaliera globale, varia in funzione dell'età, del sesso, del tipo di attività sportiva e della struttura fisica dello sportivo – premette Giampietro. "In generale per chi si allena 2 o 3 volte a settimana per un'ora (palestra o corsa, ad esempio), consiglieri una porzione da 50 grammi 1-2 volte alla settimana." Per chi invece pratica un'attività ad alto "consumo" energetico (maratoneti e nuotatori ad esempio) il fabbisogno proteico è maggiore. "In questo caso le porzioni, senza inutili eccessi, possono arrivare anche a 60-70 grammi", conclude il nutrizionista.

"Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) - PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA - GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL"

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzini, 23 - 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.