

## **BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP PER UNA MERENDA SANA, GENUINA È GUSTOSA**

### **SCOPRIAMO CON I CONSIGLI DELL'ESPERTO LA MERENDA PIÙ ADATTA AL NOSTRO FABBISOGNO ENERGETICO**

La merenda è da sempre uno dei pasti più importanti della giornata, poiché ci permette di ricaricarci e di arrivare ai pasti né troppo affamati né troppo sazi. “Introdurre uno spuntino a metà mattina e a metà pomeriggio – afferma Michelangelo Giampietro, **nutrizionista e medico dello sport** – evita un livello di fame eccessivo e la conseguente necessità di attingere alle energie di riserva, riduce i cali glicemici e migliora il metabolismo. Una merenda sana dovrebbe coprire circa il 5-10% dell’energia totale della giornata e dovrebbe avere 3 caratteristiche: pratica (meglio se monoporzione), fatta con ingredienti leggeri e genuini, gustosa. Deve permettere all’organismo di riprendere le ‘forze’ ma non deve appesantirlo”.

**Un buon panino è sempre l’idea giusta** – Qual è la merenda più adatta secondo il nostro esperto? “In generale – afferma Giampietro – l’ideale è che si tratti di spuntini che non forniscano troppe calorie, che contengano carboidrati, senza escludere le proteine, e una quota di grassi, la più ridotta possibile. Questi ultimi in particolare, troppe volte irrazionalmente demonizzati, se consumati nelle giuste quantità oltre a fornire energia, apportano anche acidi grassi essenziali, aumentano il senso di sazietà e veicolano le vitamine liposolubili. Per una merenda gustosa e nutrizionalmente bilanciata consiglio yogurt o latte, frutta fresca e secca, prodotti e dolci da forno senza creme o un panino con la Bresaola della Valtellina IGP che, grazie al ridotto apporto calorico (76 chilocalorie per 50 g) e all’elevato contenuto in proteine ad alto valore biologico di facile digestione, è un ingrediente di ottima qualità per una merenda genuina e nutriente”. Un panino di 40 grammi, accompagnato a 30 grammi di **Bresaola della Valtellina IGP**, fornisce, per esempio, 158 chilocalorie e permette ai soggetti in crescita di disporre del corretto apporto di proteine, ferro, zinco e vitamine del gruppo B. Grazie, infatti, al ridotto apporto calorico, all’alto potere nutrizionale e alla facile digeribilità, la Bresaola della Valtellina Igp è uno degli alimenti più amati dagli sportivi e da coloro che tengono alla propria forma fisica. Le proteine nobili, pari al 33,1% dei macronutrienti complessivi del prodotto e l’adeguata quota di amminoacidi ramificati garantisce un’ulteriore fonte energetica nei momenti di sforzo fisico intenso, accorciando i tempi di recupero, favoriscono la sintesi proteica e, di conseguenza, l’aumento della massa magra.

**“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](mailto:info@bresaoladellavaltellina.it)  
[consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it](mailto: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.