

**ITALIANI E FORMA FISICA, QUASI 7 SU 10 (66%) PRATICANO ATTIVITÀ AGONISTICA O AMATORIALE  
OGGI PIÙ CHE MAI SI ACCENDONO I RIFLETTORI SULL'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE  
ECCO I CONSIGLI SULLA DIETA GIUSTA E I FALSI MITI SECONDO LA NUTRIZIONISTA DELLO SPORT**

*Sono 38 milioni 653mila gli italiani che nel 2021 hanno praticato regolarmente attività fisica. Lo rivela una nuova statistica dell'Istat su Sport, attività fisica e sedentarietà. Torna d'attualità, visti anche gli ultimi fatti di cronaca, parlare dell'importanza dell'alimentazione dello sportivo, anche se non mancano i falsi miti come quello di abolire i dolci e i grassi o l'erronea convinzione che i carboidrati ingrassino. Grazie alla ricchezza in proteine, vitamine e sali minerali la Bresaola della Valtellina IGP è nella top 5 degli alimenti più amati da chi pratica sport e da chi vuole tenersi in forma. La dietologa nutrizionista e coach sportiva Valeria Galfano ha messo a punto i consigli e 6 ricette pre e post allenamento, con il salume light amato da 38 milioni di italiani, che coniugano gusto e salute*

Negli ultimi 20 anni, in Italia, sempre più persone praticano attività sportiva nel tempo libero: nel 2021 sono 38 milioni 653mila nel 2021 (66,2%) contro i 34 milioni nel 2000. Si è, inoltre, ridotto il numero di persone che non pratica alcuna attività, dal 37,5% al 33,7% (Fonte: statistica [Istat](https://www.istat.it) su Sport, attività fisica e sedentarietà), confermano le evidenze emerse dall'ultimo rapporto Coop secondo cui la salute rimane una priorità per il 2023. E se **il 36% che mette salute e benessere individuale al primo posto nella scala di importanza personale e il 39% intende curare l'aspetto esteriore, ben 1 italiano su 2 (47%) si propone di mangiare meglio, soprattutto a fronte di una maggiore sedentarietà (dal 22,3% al 27,2%) dovuta agli effetti della pandemia.**

L'alimentazione, soprattutto per chi pratica sport, è il primo passo per una resa al top e per una condizione generale di forma fisica. E negli ultimi tempi, visti anche i fatti di cronaca, si sta assistendo ad un notevole aumento dell'interesse nello studio della dieta applicata allo sport (dal calciatore alla ginnasta, passando per chi fa yoga o fitness, dall'agonistico all'amatoriale) perché una corretta alimentazione può influire sulla performance sportiva e sull'obiettivo che ogni singolo appassionato intende raggiungere. Ma non mancano i falsi miti come quello di abolire i dolci e i grassi o l'erronea convinzione che i carboidrati ingrassino.

*"L'alimentazione di chi pratica sport cambia in base al tipo di disciplina praticata e a frequenza, durata e intensità dell'allenamento - afferma **Valeria Galfano, nutrizionista e coach sportiva** - Il calcio, ad esempio, è uno sport a ritmo intermittente in cui i giocatori si fermano e ripartono in continuazione, con un ciclo fatto di corsa, sprint e posizionamento. A causa di queste particolari caratteristiche, il fabbisogno calorico dei calciatori risulta particolarmente elevato prevedendo, anche nei giorni di riposo, un aumentato apporto sia di carboidrati, che forniscono energia immediatamente utilizzabile, sia di proteine, necessarie per il maggior turnover cellulare innescato dall'attività fisica. Grazie alla ricchezza di **proteine, vitamine e sali minerali, la Bresaola della Valtellina IGP è un ingrediente sempre presente nel menù degli sportivi, insieme a frutta, verdura, cereali integrali e carni magre**".* Questo salume della tradizione può essere **un valido alleato - come spuntino pre e post allenamento o come secondo piatto - anche per chi svolge un'attività sportiva a livello amatoriale**, occasionalmente o con una certa regolarità. Non è un caso, se l'**allenatore del Tottenham Antonio Conte** e quello della **Reggina Pippo Inzaghi** non hanno mai nascosto la loro predilezione per il più magro dei salumi tanto da definirsi veri e propri "bresaola lover".

**BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP: "PROTEINE, SALI MINERALI E CARNITINA PER UNA RESA AL TOP"**

*"La Bresaola della Valtellina IGP vanta una giusta concentrazione di aminoacidi ramificati fondamentali per 'nutrire' le fibre muscolari - afferma **la nutrizionista e coach sportiva** -. Può essere considerato, inoltre, un vero e proprio "integratore naturale". 50 grammi apportano mediamente 76 chilocalorie e solo 1 grammo di lipidi.*

**CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA**

Piazza Cavour, 21 - 23100 Sondrio  
T +39 0342 212736 - F +39 0342 515326  
info@bresaoladellavaltellina.it  
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

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

Apporta proteine nobili di alto valore biologico (50 grammi apportano mediamente una quota proteica pari a 16 grammi e 1 grammo di grassi) e vitamine (B1, B6 e B12, tanto che una porzione da 50 grammi è in grado di coprire il 25% dei fabbisogni della popolazione adulta per la vitamina B6 e il 18% per la vitamina B12). Inoltre, non mancano i sali minerali preziosi per la salute come ferro, zinco, fosforo, potassio e selenio. *“Quello che molti non sanno – continua la Dott.ssa Galfano - è che la Bresaola contiene **alcuni composti bioattivi come l’acido lipoico, il coenzima Q-10, la L-carnitina e il glutatione**, che possono esercitare un’attività antiossidante contro i radicali liberi, responsabili dell’invecchiamento del DNA e di alcune malattie degenerative. In particolare, la Bresaola apporta L-carnitina (la carne con cui viene prodotta ne contiene in media 60 mg/100g), che **svolge un ruolo importante nel metabolismo ossidativo dei lipidi e di alcune cellule, tra cui quelle cardiache e muscolari**\*. Sebbene la letteratura attuale non mostri risultati conclusivi, l’integrazione con L-carnitina viene spesso suggerita in ambito sportivo per potenziare la capacità energetica, ottimizzare la performance atletica e favorire la flessibilità metabolica. Infine, un ulteriore vantaggio è che, grazie al suo profilo nutrizionale e al gusto delicato, può essere consumato dalla colazione alla cena, passando per la merenda”.*

La quantità consigliabile di bresaola, 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. In generale **per chi si allena 2 o 3 volte a settimana per un’ora (palestra o corsa, ad esempio), la porzione consigliata è di 50 grammi 1-2 volte alla settimana**. Per chi invece pratica un’attività ad alto “consumo energetico (maratoneti, triatleti, ciclisti, sollevatori di pesi, nuotatori e sciatori di fondo, canottieri, rugbisti o cestisti ad esempio) il fabbisogno proteico è maggiore. In questo caso le porzioni, senza inutili eccessi, possono arrivare **anche a 60-70 grammi**.

#### **PER CHI SVOLGE UN INTENSO ALLENAMENTO AEROBICO: SÌ AD UNO SPUNTINO UN PAIO D’ORE PRIMA**

Ma quando e come inserire la Bresaola della Valtellina IGP nell’alimentazione di uno sportivo? **Grazie alla sua elevata digeribilità, può essere indicata anche prima dell’attività fisica, magari in forma di panino prima di uno sforzo aerobico prolungato**, come un’escursione in bicicletta o una impegnativa sessione di running o interval training. *“Uno studio italiano pubblicato nel 2019 sulla rivista scientifica Food Research International – continua l’esperta - ha dimostrato che l’assunzione di Bresaola è in grado di inibire significativamente l’alfa-amilasi, un enzima implicato nella digestione dei carboidrati, permettendo di ritardare l’assorbimento del glucosio alimentare. Inoltre, lo studio mette in luce l’elevata digeribilità della Bresaola, caratteristica che la rende un’eccellente soluzione come spuntino pre-workout per l’atleta”.*

#### **DOPO LO SPORT: UN PIATTO DI BRESAOLA PER REINTEGRARE IL FABBISOGNO PROTEICO**

Consumata dopo l’attività sportiva la Bresaola della Valtellina IGP è un valido alleato per reintegrare il fabbisogno proteico, grazie alla presenza di **valina, leucina e isoleucina, gli amminoacidi ramificati utili per “nutrire” le fibre muscolari**. Qualche idea per un pranzo o una cena a prova di nutrizionista? Se siamo di corsa, via libera a **tramezzini con Bresaola della Valtellina IGP, gamberi e melanzane grigliate, magari con il tocco pungente dello zenzero**, mentre se abbiamo un po’ di tempo in più potremmo dedicarci un piatto di gustosi **ravioli di Bresaola della Valtellina IGP ripieni di ricotta e spinaci cotti al forno per pochi minuti, mentre per una bella cena post allenamento degli involtini di pollo e Bresaola alla curcuma e curry accompagnati da un pugno di riso basmati sono un piatto unico facilmente digeribile e ideale per il recupero muscolare**. Le spezie inoltre riducono l’aggiunta di sale e rappresentano una fonte naturale di antiossidanti (per le ricette ideate dalla nutrizionista, vd. il focus 1)

\* Picone G, De Noni I, Ferranti P, Nicolai MA, Alamprese C, Trimigno A, Brodkorb A, Portmann R, Pihlanto A, El SN, Capozzi F. “Monitoring molecular composition and digestibility of ripened bresaola through a combined foodomics approach”. Food Res Int. 2019 Jan;115:360-368. doi: 10.1016/j.foodres.2018.11.021. Epub 2018 Nov 14. PMID: 30599953

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.

**Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò Tel. 324 8175786 – [i.calò@inc-comunicazione.it](mailto:i.calò@inc-comunicazione.it)

Valentina Spaziani Tel. 349 574 3907 – [v.spaziani@inc-comunicazione.it](mailto:v.spaziani@inc-comunicazione.it)