

## FOCUS 2

### TANTE PROTEINE E POCHI GRASSI LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP IDEALE PER OGNI PEDALATA

Il cicloturismo vuole essere alla portata di tutti, grandi e piccoli, biker professionisti e amanti dell'attività all'aria aperta, sia che si tratti di brevi che lunghe distanze, a patto che ci sia un buon allenamento e una sana alimentazione. Parola di nutrizionista. *“La regola base è allenarsi a stomaco vuoto o a digestione completata - spiega **Emilio Buono, biologo nutrizionista, specializzato in ambito sportivo** - Si raccomandano carboidrati complessi o semplici nel pre-pedalata, da reintegrare nella sosta con proteine, indispensabili per il recupero muscolare. In questo la Bresaola della Valtellina IGP si conferma il cibo ideale. Pochi grassi, tante proteine, sali minerali, vitamine. A differenza della maggior parte degli altri salumi, la Bresaola della Valtellina ha pochissime calorie, perché viene prodotta dalla lavorazione da tagli di manzo magri. Per il cicloturista è la soluzione più indicata come pasto principale della giornata, o comunque per un momento di sosta più lungo, per far trascorrere le 2/3 ore richieste per la digestione. Nelle soste intermedie sarà poi bene spartire piccoli recuperi di proteine per minimizzare l'affaticamento, e anche qui la bresaola può dare quel contributo capace di fare la differenza. Nelle soste più brevi meglio, invece, fare ricariche di zuccheri semplici: se ne avvertirà il bisogno durante il tragitto”.*

**Una porzione da 50 grammi** (consigliata dai LARN) di Bresaola della Valtellina IGP apporta mediamente **76 kcal e solo 1 grammo di lipidi**. È ricca di **proteine nobili di alto valore biologico** (16 g per 50 g di prodotto) e **vitamine** (B1, B6 e soprattutto B12, tanto che una porzione da 50 grammi è in grado di coprirne il 25% dei fabbisogni della popolazione adulta per la vitamina B6 e il 18% per la vitamina B12). Inoltre, **non mancano i sali minerali, soprattutto ferro, zinco, fosforo, potassio e selenio, preziosi alleati del metabolismo**, con proprietà antiossidanti e “amici dei muscoli”. Sono assenti i carboidrati, il calcio e la vitamina D, integrabili associando alla bresaola del pane e qualche scaglia di formaggio grana o parmigiano.

Il suo gusto lievemente aromatico, la consistenza morbida e l'alta digeribilità la rendono l'alimento preferito da chi ama la leggerezza senza rinunciare al gusto, nonché da chi pratica sport, a tutte le età: dai più piccoli alla silver generation. *“La Bresaola della Valtellina IGP ha il privilegio di concentrare in sé tanti vantaggi, tanto da considerarla uno scrigno di plus nutrizionali – continua il nutrizionista - È un alimento “magro” con una buona quantità e qualità di proteine, indispensabili per mantenere, riparare e ricostruire i muscoli del corpo. È ideale per qualsiasi dieta equilibrata, anche ipocalorica, perfetta per chi deve ridurre grassi e calorie, in quanto è leggera e molto digeribile e non incide troppo sul conto totale delle calorie ingerite. Inoltre, è utile per recuperare le perdite di sodio, che avvengono con la sudorazione durante l'attività fisica. Infine, è una buona fonte di Triptofano, l'amminoacido che insieme ai carboidrati favorisce la produzione di serotonina (l'ormone della felicità), migliorando umore, concentrazione e memoria. 100 grammi di bresaola ne contengono 336,2 mg, di cui 15 mg liberi”.*

Delicata e raffinata, non ama il connubio con sapori troppo decisi. Si sposa, invece, con prodotti freschi e morbidi. Ingrediente base di infinite ricette è però nel panino che esprime il suo massimo potenziale. Ecco, quindi, le linee guida del nutrizionista per il panino “Destinazione Bresaola” da assaporare fra una tappa e l'altra:

#### 1. Che panino sarebbe senza carboidrati?

Tra i 70 e 120 g di pane post allenamento aiutano a ristabilire la quota di glicogeno muscolare consumato.

#### 2. Per chi fa sport le proteine sono fondamentali.

### CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 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.

80 g di bresaola + 40 g di formaggio (a fette o spalmabile) rappresentano l'apporto di amminoacidi essenziali per la sintesi proteica.

**3. In un pasto le verdure non devono mai mancare, panino compreso.**

Tra i 100 e i 250 g danno un importante apporto di fibre e vitamine.

**4. Bene i grassi, ma senza esagerare**

Dai 10 ai 20 g di olio extravergine di oliva o di pesto forniscono il giusto apporto calorico, con la quota raccomandata di antiossidanti.

**5. Dulcis in fundo, l'ingrediente segreto: un pizzico di creatività**

Lasciarsi stupire dalle combinazioni e dalle sperimentazioni è l'ingrediente finale.

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.calo@inc-comunicazione.it](mailto:i.calo@inc-comunicazione.it)

Valentina Spaziani 349/5743907 – [v.spaziani@inc-comunicazione.it](mailto:v.spaziani@inc-comunicazione.it)

**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.