**BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, INTEGRATORE NATURALE PER CHI FA SPORT**

**RICERCA DOXA: 3 ITALIANI SU 10 LA MANGIANO PER TENERSI IN FORMA**

**I CONSIGLI DELL’ESPERTO E 6 RICETTE LIGHT PRE E POST ALLENAMENTO**

*È nella top 5 degli alimenti più amati dagli sportivi e da chi vuole tenersi in forma. La Bresaola della Valtellina IGP è oggi sulle tavole di 42 milioni di italiani, che ne apprezzano soprattutto gusto e leggerezza. Ma non solo. Grazie alle presenza di amminoacidi ramificati, fondamentali per “nutrire” le fibre muscolari, questo salume può essere considerata alla stregua di un vero e proprio “integratore naturale”. A dirlo è Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport, più volte responsabile sanitario delle squadre nazionali di varie discipline sportive anche ai Giochi Olimpici, che ha messo a punto per l’occasione un piccolo vademecum sull’alimentazione pre e post allenamento e 6 ricette che coniugano gusto e salute.*

**Uno dei segreti per vincere di Antonio Conte? La bresaola**. L’allenatore della Juve dei record, ex ct della Nazionale e in testa alla Premier League con il suo Chelsea, impone ai suo giocatori una dieta ferrea, perché anche in campo “l’alimentazione può fare la differenza”. Ecco allora che, grazie all’alto contenuto di **proteine, vitamine e sali minerali, la Bresaola della Valtellina è un ingrediente sempre presente nel menù dei suoi calciatori**, insieme a frutta, verdura e carni magre. E anche un altro grande vincente della storia del calcio italiano come **Pippo Inzaghi** non ha mai nascosto la sua predilezione per questo prodotto, tanto da definirsi un vero e proprio “**divoratore” di bresaola.** Ma tra gli sportivi che non rinunciano alla bresaola ci sono anche il campione di bike trial **Valerio Brumotti** e il “local hero” **Marco De Gasperi** (campione del Mondo di corsa in montagna). Insomma, la lista degli atleti e dei preparatori sportivi estimatori del più magro dei salumi è lunga. E guida idealmente il “gruppone” degli **8 italiani su 10 – circa 42 milioni di persone - che la portano in tavola abitualmente** (dati Doxa/Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina).

Un gradimento crescente e in controtendenza rispetto alla carne rossa in generale (-4,1%), come rilevato anche dall’ultimo Rapporto Coop, collega il trend al fatto che la bresaola sia uno degli alimenti consigliati nelle diete a chi vuol perdere peso. E infatti, secondo l’indagine Doxa/Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina**, il 28% degli italiani la scelgono per la leggerezza che la rende adatta alle esigenze di quanti vogliono stare in forma o vogliono mettersi a dieta**. Mentre il 20% ne apprezza la praticità di avere un piatto pronto in pochi minuti. Ideale per quando si torna a casa tardi dalla palestra e si ha poca voglia e tempo per mettersi ai fornelli… 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.

Per tutti gli italiani che tra corsa, palestra e allenamenti, si tengono in forma, ecco **tutti i consigli (e 6 ricette) messe a punto da Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport**, nell’ambito di una campagna di comunicazione del Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina.

**INTEGRATORI ALIMENTARI? NO GRAZIE, BASTANO DUE FETTE DI BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP**

“*L’uso di integratori da parte di chi fa sport è, salvo rarissimi casi, del tutto ingiustificato e non sempre scevro da potenziali rischi per la salute* – racconta Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport – *un’alimentazione corretta è sufficiente a coprire per intero i fabbisogni nutrizionali dello sportivo, per questo quasi 25-30 anni fa, quando eravamo agli albori della ‘moda’ degli integratori alimentari, sono stato tra i primi a consigliare la bresaola nell’alimentazione sportiva***.***”* Questo salume vanta infatti una **giusta concentrazione di aminoacidi** (i mattoni che costituiscono le proteine) **ramificati fondamentali anche per ‘nutrire’ le fibre muscolari, in linea con le indicazioni del Ministero della Salute**. “*In particolare* – continua l’esperto - *50 grammi di pane bianco e 75 grammi di Bresaola contengono poco più di 5 grammi di aminoacidi ramificati (5,2 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. Immagazzinare una quota proteica , oltre all’energia dei carboidrati può essere vantaggioso: “L’abitudine di consumare una merenda un paio di ore prima della seduta di allenamento – spiega Giampietro - potrebbe contribuire a ottimizzare la risposta dell’organismo al carico di lavoro, contenendo in parte la fase catabolica (distruttiva), inevitabilmente prodotta dal lavoro muscolare.” E per un veloce pranzo pre allenamento il nutrizionista consiglia una rosellina di pizza con Bresaola e zucchine o una piadina condita con robiola, verdure (melanzane e zucchine) e Bresaola.

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

Consumata dopo l’attività sportivala Bresaola 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 uno spuntino post allenamento invece, provate a preparare una millefoglie light alternando strati di farinata di ceci profumata al rosmarino, con pane integrale e Bresaola della Valtellina IGP. Il giusto mix di proteine e carboidrati per favorire la fase anabolica (riparativa e costruttiva) del muscolo che si deve realizzare nel recupero che segue l’allenamento (per ricette e preparazione, v. Focus 1).

**LA PORZIONE GIUSTA? VARIA IN BASE AL TIPO DI ATTIVITÀ SVOLTA**

Vediamo adesso quanta Bresaola della Valtellina IGP consumare. “*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), consiglierei una porzione da 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***”, conclude il nutrizionista.