

ALIMENTAZIONE & INTEGRAZIONE ANTINFIAMMATORIA

Come ben sappiamo la corsa è una attività molto allenante, i benefici dal punto di vista fisico e mentale si nota in poco tempo con un costante allenamento e corretta alimentazione, ma al tempo come ogni attività sportiva ha in sé aspetti positivi (tanti) e qualche aspetto negativo. Uno di questi è sicuramente la componente traumatica e infiammatoria della corsa sui nostri muscoli, tendini, articolazioni. Allora in questo articolo proverò a evidenziare dei consigli sull'alimentazione e sull'integrazione che possa far migliorare quell'aspetto infiammatorio che tanto condiziona la nostra corsa.

ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATORIA

- **Pesce e omega3:** sono indiscutibili gli effetti sulla salute mediante un'alimentazione a base prevalente di pesce, e soprattutto quel pesce che abbia una alta quantità di omega3, acidi grassi polinsaturi, come (EPA) eicosapentaenoico e (DHA) docosaesaenoico, due acidi grassi che compongono gli Omega3. Essi hanno notevoli proprietà di contrastare i fenomeni infiammatori del nostro organismo, e la corsa è una attività che crea notevoli infiammazioni. Inoltre come abbiamo visto in diverse occasioni permettono anche di "spazzare via" la parte dannosa dei nostri LDL (colesterolo cattivo), con notevoli benefici per il nostro organismo. **Consiglio:** alimentarsi almeno per 4-5 giorni alla settimana con del pesce contenente notevoli quantità di Omega3, come Salmone, Tonno, Sgombro, Sardine, Crostacei. Preferibile cuocere il pesce al vapore per mantenere tutte le proprietà organolettiche e nutritive, altrimenti anche in padella facendo cuocere il pesce il giusto per non rovinare sapore e distruggere le sostanze importanti per la nostra salute. Preferire pesce fresco al pesce in scatola, in quanto ci potrebbe essere qualcuno di voi con intolleranza al nickel. Di seguito alcune quantità di Omega3 nei diversi pesci a nostra disposizione:

Contenuti di Omega-3 in pesce e crostacei (la quantità è in grammi rispetto a una porzione da 100 grammi)

Salmone dell'Atlantico, di allevamento, cotto al forno/alla piastra 1.8
Acciuga europea, sott'olio, sgocciolata 1.7
Sardina del Pacifico, in salsa di pomodoro, sgocciolata, con lisce 1.4
Aringa dell'Atlantico, in salamoia 1.2
Sgombro dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra 1.0
Trota arcobaleno, di allevamento, cotta al forno/alla piastra 1.0
Pescespada, cotto a secco 0.7
Tonno bianco, conservato in acqua, sgocciolato 0.7
Ippoglossone dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra 0.5
Pesci piatti (tipo sogliola, platessa), cotti al forno/alla piastra 0.4
Halibut del Pacifico e dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra 0.4
Aglefino, cotto al forno/alla piastra 0.2
Merluzzo dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra 0.1
Cozza blu, cotta al vapore 0.7 Ostrica orientale, selvatica, cotta al forno/alla piastra 0.5
Capasanta, di varie specie, cotta al forno/alla piastra 0.3
Vongole, di varie specie, cotte a vapore 0.2
Gamberetti, di varie specie, cotti a vapore 0.3

(Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference)

- **Noci o frutta secca:** sappiamo quanto siano importanti le proprietà salutistiche e antinfiammatorie della noci e frutta oleosa in genere. È vero che le Kcal apportate rispetto a una fonte carboidrati è maggiore, in quanto 1gr di apportano 9Kcal rispetto alle 4Kcal dei carboidrati, ma questa quota lipidica della frutta secca, di tipo oleoso, è ricca di **grassi insaturi** preziosi per il nostro organismo. Ad esempio c'è la presenza dell'**acido alfa-linoleico** della famiglia degli acidi grassi **omega-3 che abbiamo menzionato pocanzi a riguardo del pesce**, in grado di svolgere un'importante azione di controllo dei livelli dei trigliceridi, di prevenzione delle irregolarità del battito cardiaco, di miglioramento del tono dell'umore. Le **proteine** della frutta secca contengono un composto importante ai fini della prevenzione delle nostre arterie, **l'arginina**. Inoltre nelle Noci e frutta secca in genere non bisogna dimenticare la presenza delle **fibre alimentari e delle vitamine e Sali minerali**. In primis la vitamina E con grande potere antiossidante in grado di contrastare l'effetto dei radicali liberi che vengono prodotti in eccesso durante attività fisica e per chi ha una vita iperattiva e stressante. Inoltre, c'è anche la presenza **dell'Acido Folico** che controlla la concentrazione nel sangue di fattori di rischio per la nostra salute. Il **magnesio**, fondamentale e per

molto processi metabolici, come trasmissione degli impulsi nervosi e muscolari per attivare la contrazione muscolare e quindi movimento. **Consiglio:** Quindi un utilizzo giornaliero di frutta oleosa (noci, anacardi, mandorle) possa migliorare la nostra condizione fisica e quindi essere un potente alleato per la nostra corsa contro l'infiammazione, è possibile introdurla nella colazione insieme allo yogurt, oppure con frutta fresca, o essere utilizzata nei primi piatti o anche nelle insalate miste. E' preferibile prenderla sempre quella con guscio e pulirla al momento.

- **Semi oleosi:** sono indubbi anche le proprietà di numerose tipologie di semi presenti nella nostra alimentazione, da annoverare soprattutto i **semi di lino**, fonte eccezionale di **Lignani** (sostanze naturali indispensabili al nostro organismo per mantenere il cuore sano e migliorare il sistema immunitario, potenti anticancerogeni), e di **acido alfa-linolenico**, un acido grasso essenziale della famiglia degli omega-3 di cui ne abbiamo già parlato. Ma per farsi che questi Omega3 possano apportare le giuste dosi di salute al nostro organismo è anche opportuno limitare o eliminare assunzioni di oli vegetali ricchi di omega6 (oli di semi di girasole e di mais) o grassi insaturi idrogenati (biscotti, crackers, torte). I semi di lino possono essere assunti anche come infuso per calmare le infiammazioni anche dell'apparato digerente e della pelle, oppure proprio sotto forma di olio di lino. **Consiglio:** utilizzare questo alimento nelle sue varianti per apportare le giuste dosi di sostanze indispensabili alla nostra salute fisica e mentale, è possibile come abbiamo visto utilizzarlo in differenti modi, sotto forma di semi con assunzione di abbondante acqua, sotto forma di infuso per le vie interne, e sotto forma di olio come condimento.

INTEGRAZIONE ANTINFIAMMATORIA

Come per l'alimentazione vale la stessa cosa per l'integrazione, possiamo fare in modo di apportare quelle sostanze antinfiammatorie che servono per farci recuperare prima dopo allenamenti impegnativi. Come ho sempre affermato, [l'integrazione è utile solo quando la normale alimentazione non permette di coprire il fabbisogno del nostro organismo](#), vuoi per aumentata attività sportiva (fase di preparazione maratona), vuoi per delle carenze nutrizionali e periodi di stress eccessivo. Dopo questa doverosa premessa vediamo quali possono essere i prodotti e sostanze utili al nostro organismo per tale scopo: antinfiammatorio.

- **Olio di fegato di merluzzo:** è risaputa la storia della nonna che dava da mangiare il fegato di merluzzo, e tutto sommato dalle nuove ricerche possiamo affermare che aveva ragione. Si è visto che l'assunzione di fegato di merluzzo migliora diversi aspetti per la nostra salute, come l'artrite e malattie dei tessuti. Ma al tempo stesso è opportuno non esagerare in quanto la presenza di Vitamina A può creare un sovradosaggio e quindi una intossicazione nel nostro organismo.
- **Omega3 liquido e capsule:** ne abbiamo già parlato in altre occasioni delle innumerevoli funzioni dell'olio omega3 che è possibile trovare in capsule molto più pratiche, oppure sotto forma di olio come condimento degli alimenti. Oramai molte aziende hanno messo in commercio integratore di omega3, ma è necessario che tale prodotto abbia determinate caratteristiche per essere utilizzato al meglio delle proprie potenzialità. Il prodotto è preferibile che sia a [distillazione molecolare](#) per eliminare agenti inquinanti. Che [sia concentrato](#), cioè abbia le giuste dosi e proporzioni, e all'incirca di 75% di omega3 (EPA + DHA). Sia puro, come abbiamo visto senza agenti inquinanti. Sia integro, è opportuno che si mantengano tutte le qualità del prodotto, in quanto facilmente deperibile. **Consiglio:** integrare nei momenti di maggior stress durante la preparazione con 2,5/3gr di omega3, è possibile come visto con capsule che potrebbero corrispondere a 6/8 capsule divise nell'arco dei diversi pasti (colazione, pranzo, cena), oppure mediante omega3 liquido con un'unica soluzione di un cucchiaino di olio come condimento nell'insalata, pasta, o come desiderate.

Questi accorgimenti, consigli sull'alimentazione soprattutto e anche sulla corretta integrazione sportiva, sono convinto che se messi in pratica in maniera costante e regolare nell'arco della vostra preparazione, vi permetteranno di allenarvi con maggior frequenza e ottenendo notevoli risultati dal punto di vista del recupero, della reattività e della vostra salute in generale. Come ogni cambiamento e abitudine che si rispetti per ottenere dei risultati è opportuno che ci sia una certa regolarità e frequenza nel consumare alimenti contenenti omega3 e non solo, periodi di sana alimentazione e corretta integrazione, alternati a periodi di alimentazione scorretta e integrazione non appropriata, non vi permetterà di ottenere benefici. Provare per credere ogni giorno dopo ogni giorno.

Buona Corsa

Prof. Antonacci Ignazio
www.runningzen.it
info: 3389803260