

Consulenza Casa della Mandorla

Indicazioni brevi per singolo prodotto

Terzo tempo:

Dopo un esercizio di tipo intermittente con sollecitazioni muscolari rilevanti come uno sport "di squadra", ci sono piccoli ma non trascurabili eventi infiammatori ed ossidativi. In quel momento è importante che si assumano anche proteine, in discreta misura. La miscela di noci di "TERZO TEMPO" è un ottimo compromesso per assumere alimenti con straordinarie proprietà antiossidanti e con una razione di proteine che può significativamente contribuire alle necessità del "dopo partita". Dosi consigliate: 60g, da associare ad un alimento di piccola dimensione composto da carboidrati e proteine (esempio: 80g di pane con 60g di affettato o tonno)

Maglia rosa

Se l'intensità di sforzo non è elevatissima, la combinazione di "MAGLIA ROSA" fornisce una razione di zuccheri, proteine, sali e grassi, che diventa ideale per sostenere l'esercizio. Durante sforzo non intensissimo la digestione, sebbene in modo intermittente, avviene efficacemente, quindi una composizione dei 3 macronutrienti (zuccheri grassi proteine) con particolari propensioni energetiche ma con significative capacità antiossidanti, rappresenta un'eccellente soluzione. Dosi consigliate: 60g/ora sempre accompagnate da acqua.

Vado di corsa

Durante le lunghe marce o trekking, serve un costante apporto di zuccheri, sali ed energia di supporto che può essere fornita da grassi nobili. La formulazione di "VADO DI CORSA" è studiata specificamente per assolvere a queste necessità. La compresenza di bacche, mandorle, nocciole e noci pecan, con queste proporzioni è un eccellente conforto nutrizionale per questo specifico tipo di attività, a piccole ma costanti assunzioni. Dosi: 50g/ora accompagnate da acqua

Fischio d'inizio

Non è quasi mai bene cominciare attività fisica digiuni, la miscela di frutta disidratata e secca di "FISCHIO D'INIZIO" è studiata apposta per condurre i muscoli ad affrontare lo sport. Gli zuccheri della frutta disidratata porteranno energia pronta, in modo graduale; la componente data da mandorle, anacardi e nocciole, verrà assorbita lentamente, costituendo un ottimo contributo al recupero post-esercizio. Da assumere tra i 60 e i 40 minuti prima dell'esercizio. Dosi: 70g accompagnati da acqua

Aspetti dietetici specifici

che possono essere usati per avvalorare l'uso della frutta secca o disseccata, sia in occasione di sport che nella vita comune.

Assorbimento: la frutta disidratata, mantenendo una ricca quota di zuccheri, ha una componente di fibra considerevole. Se da una parte la fibra rallenta i processi digestivi, dall'altra, trattandosi di fibra idrosolubile, ottimizza la digestione degli altri nutrienti presenti

nelle diverse frutta disidratata. Il suo contenuto in vitamine, polifenoli, catechine e sali rimane intatto, conservando quindi il potere benefico ampiamente dimostrato (*Joseph*). Importante che quando si consuma questo genere di alimenti si beva acqua, in modo da favorire ed ottimizzare l'ideale digestione ed il successivo assorbimento.

Appetito: Le particolari caratteristiche di noci, nocciole e mandorle determinano effetti che possono essere sfruttati con interessanti effetti. La digestione completa di questi alimenti è lenta ma i molti nutrienti che le compongono danno una sequenzialità di assimilazione che presenta molti vantaggi. Ad esempio, il consumo di mandorle, e dei diversi tipi di noce, alla fine di un pasto, determina un allungamento del senso di sazietà, ovvero aiutano a regolare spontaneamente l'apporto alimentare e danno una spontanea migliore consapevolezza di sazietà (*Sze Jan*). Consumate come snack, invece, contribuiscono a regolare meglio l'appetito (*Tan, Zaveri*). Da questo punto di vista il razionale del loro uso in relazione allo sport ha due principali ragioni: modulare l'assorbimento dei nutrienti che eventualmente si associano e dare un cospicuo apporto energetico in piccolo volume.

Prestazione: sebbene la prestazione atletica sia solo uno degli aspetti che interessano la nutrizione dello sport, giova ricordare che vi è documentazione che dimostra che le mandorle migliorano la durata e l'efficienza in esercizi di lunga durata (*Yi*). Questo accade per due ordini di ragioni: l'apporto di acidi grassi preferenzialmente utilizzabili dal muscolo come fonte energetica e il ruolo di modulazione dei processi ossidativi legati all'esercizio. Certo l'assorbimento di questi nutrienti è lento quindi è sensato il loro utilizzo solo durante esercizio di lunga o lunghissima durata.

Si aggiunga poi che il consumo di frutti oleosi durante esercizio di lunga durata, riduce la necessità di zuccheri, determinando una migliore armonia dietetica e una regolarità di somministrazione energetica che si traducono in una minore stancabilità, fatto dimostrato anche in soggetti non allenati, quindi non abituati a questo tipo di sforzo (*Arieli*). Di particolare interesse il contenuto in arginina di molti frutti oleosi (noci, pecan in particolare) che si può tradurre in una regolazione delle funzioni endoteliali ovvero in una migliore ossigenazione del muscolo sotto sforzo (*Yi*).

Salute: Alla base di molti processi patologici ci sono due principali meccanismi: quello infiammatorio e quello ossidativo. Aiutare la gestione dei processi ossidativi, è un obiettivo con sicuri effetti salutari, su questo si sono concentrati studi relativi a singole sostanze che non hanno dato certezze, invece i medesimi nutrienti consumati nel loro contesto naturale hanno dimostrato eccellenti funzioni.

Prugne e albicocche hanno contenuto in potassio e calcio che le rende molto utili, sia durante esercizio fisico che a riposo. Uva e le altre bacche rosse contengono elevate quote di polifenoli e catechine la cui assunzione aiuta processi antiossidanti ed anti-infiammatori.

L'interesse nei polifenoli alimentari è stata stimolata principalmente da studi epidemiologici che indicano un'associazione inversa tra l'assunzione di alimenti ricchi di questi composti e l'incidenza di malattie, quali malattie cardiovascolari, diabete mellito e cancro. L'evidenza epidemiologica correlata al beneficio di consumare una dieta ricca di alimenti contenenti polifenoli, è molto convincente. Nello specifico si sono documentati effetti positivi sulla salute di diversi organi: di particolare fascino quelli sull'osso (*Urpi*); interessanti le ripercussioni positive dei polifenoli sulla salute e sull'invecchiamento dei neuroni: il loro utilizzo rallenta la degenerazione legata all'invecchiamento (*Joseph*);

I frutti oleosi si rivelano salutari per il loro contenuto in grassi "nobili" il cui consumo si riflette sulla funzione endoteliale ovvero sulla salute delle arterie (*Smith*). Analizzando in

modo più generale l'andamento della salute in consumatori di questi alimenti, si evidenzia una significativa riduzione del rischio di malattie ed una più lunga sopravvivenza (*Rune*). Dati incoraggianti anche nei bambini: migliora la salute sul breve e sul medio termine, c'è una regolazione delle funzioni intestinali davvero incoraggiante (*Burns*). In definitiva il consumo di frutti oleosi e di frutta secca è associato ad una migliore salute e quindi ad una superiore aspettativa di vita (*Zamora, Hsheh*).

Letteratura di riferimento:

- Alyssa M. Burns et al. Diet quality improves for parents and children when almonds are incorporated into their daily diet: a randomized, crossover study. *Nutrition Research* 36 2016 80-89
- Arieli A. et al. Effect of food intake on exercise fatigue in trained and untrained subjects. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol*. 1985;54(3):297-300.
- Hsheh TT et al. Nut consumption and risk of mortality in the Physicians' Health Study. *Am J Clin Nutr*. 2015 Feb;101(2):407-12. doi: 10.3945/ajcn.114.099846.
- Joseph JA, Shukitt-Hale B, Casadeus G. Reversing the deleterious effects of aging on neuronal communication and behavior: beneficial properties of fruit polyphenolic compounds *Am J Clin Nutr* 2005; 81: 313S- 6S
- Rune Blomhoff, Monica H. Carlsen, Lene Frost Andersen and David R. Jacobs Jr. Health benefits of nuts: potential role of antioxidants. *British Journal of Nutrition* (2006), 96, Suppl. 2, S52-S60
- Smith CE, et al. Dietary fatty acids modulate associations between genetic variants and circulating fatty acids in plasma and erythrocyte membranes: Meta-analysis of nine studies in the CHARGE consortium. *Mol Nutr Food Res*. 2015 Jul;59(7):1373-83.
- Sze Yen Tan, Jaapna Dhillon, and Richard D Mattes. A review of the effects of nuts on appetite, food intake, metabolism, and body weight. *Am J Clin Nutr* 2014;100(suppl):412S-22S
- Tan SY, Mattes RD. Appetitive, dietary and health effects of almonds consumed with meals or as snacks: a randomized, controlled trial. *Eur J Clin Nutr* 2013;67:1205-14.
- Urpi-Sarda M, et al. The Relationship Between Urinary Total Polyphenols and the Frailty Phenotype in a Community-Dwelling Older Population: The InCHIANTI Study. *Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2015 Sep;70(9):1141-7.
- Yi et al. The effect of almond consumption on elements of endurance exercise performance in trained athletes *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2014, 11:18
- Zaveri S, Drummond S. The effect of including a conventional snack (cereal bar) and nonconventional snack (almonds) on hunger, eating frequency, dietary intake and body weight. *J Hum Nutr Diet* 2009;22: 461-8
- Zamora-Ros R, et al. High concentrations of a urinary biomarker of polyphenol intake are associated with decreased mortality in older adults. *Nutr*. 2013 Sep;143(9):1445-50. doi: 10.3945/jn.113.177121