

UNO SPUNTINO SALUTARE

FRUTTA SECCA DISIDRATATA E OLEOSA

La frutta secca e la frutta disidratata sono lo spuntino ideale per tutti gli sportivi, i motivi sono molteplici. Nonostante le calorie in essi contenute, questi alimenti forniscono un elevato contenuto di grassi insaturi molto facili da metabolizzare ed apportano benefici all'organismo attraverso fibre, vitamine, acidi grassi essenziali omega 3 e minerali come magnesio e potassio fondamentali per la conduzione di impulsi elettrici nel corpo e quindi per la contrazione corretta dei muscoli.

La frutta secca si può suddividere in due categorie:

- quella ricca in zuccheri (circa 90%) e povera in grassi (albicocche, ananas, mele, uva, banane, datteri, prugne, fichi, mirtili, mango, ecc.), conosciuta come frutta secca non oleosa disidratata
- quella ricca in grassi (intorno al 90%) e povera in zuccheri (arachidi, mandorle, nocciole, noci, anacardi, pinoli, pistacchi), conosciuta come frutta secca oleosa con guscio.

La frutta secca va inserita correttamente nella propria alimentazione, proprio perché altamente energetica, 100 grammi di frutta secca apporta circa 500 Kcal. I grassi contenuti all'interno sono **monoinsaturi** e **polinsaturi**, ovvero grassi buoni, quelli che aiutano a ridurre il colesterolo. Sono un'ottima fonte di sali minerali come **potassio, fosforo, calcio, magnesio** e **ferro** ma anche le vitamine sono presenti in buone quantità, le più rappresentate, per entrambi i tipi di frutta secca sono la **Vit. A, E** e in minore quantità la **Vit. C** e **K**. Contengono fibra, saziano e favoriscono il transito intestinale.

La frutta secca disidratata, è un'ottima fonte di energia in quanto contiene carboidrati semplici, facilmente e velocemente assorbibili, ideale prima di iniziare un allenamento o una gara breve, quella oleosa può essere assunta come razione di recupero, post allenamento o gara, in quanto ricca di acidi grassi polinsaturi (buoni!!!) che aiutano nella costruzione di diversi tessuti organici. Inoltre, l'abbinamento con le proteine (es. yogurt) e le fibre (es. frutta fresca) garantisce un elevato senso di sazietà e ne impedisce l'assunzione di quantità esagerate.

Alcune ricerche scientifiche hanno dimostrato che 30 gr di pistacchi al giorno forniscono una quota energetica paragonabile a quella di una normale merendina, ma con una ricchezza di nutrienti decisamente superiore: migliore qualità dei grassi, basso apporto di zuccheri semplici, elevata presenza di fibre e un contenuto importante di sostanze antiossidanti.

La frutta secca è facilmente trasportabile, nel taschino dei pantaloncini con cui corriamo, nel marsupio e nella tasca del k-way. Utilizzare questi alimenti salutari ci garantisce sazietà, benessere ed energia.