

VANESSA PIGINO

IL MIELE

Il miele è un alimento ideale per gli sportivi di tutte le età e di tutte le discipline grazie al suo elevato potere energetico e nutritivo.

Per migliorare le nostre prestazioni – e anche la nostra alimentazione in generale, dobbiamo iniziare a usare il miele come dolcificante primario lungo tutta la giornata.

Dalla colazione alla merenda, dallo snack pre-gara allo snack tra gli allenamenti senza dimenticare la fase di recupero.

A colazione il miele va spalmato sulle fette biscottate o sul pane di farine integrali al posto della marmellata, oppure ricercato come ingrediente nei biscotti secchi.

Ma possiamo aggiungerlo anche allo yogurt bianco con i cereali integrali o con i fiocchi di avena e usarlo per addolcire il caffè.

Nello snack pre-gara o tra gli allenamenti usiamo quello in formato bustina, pratico da portare veloce da ingerire che ci dà una carica di energia subito spendibile andando ad aumentare l'efficienza muscolare sostenendola nel tempo.

Inoltre il miele non sovraccarica lo stomaco perché è altamente digeribile grazie agli enzimi e ai flavonoidi che contiene.

Nel recupero può essere usato come dolcificante nel tè o nelle tisane per favorire la reidratazione. In questa fase porta anche benefici grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e antibatteriche. Non solo: il miele, a differenza dello zucchero bianco, contiene diverse tipologie di zuccheri: fruttosio, glucosio, maltosio e solo l'1% di saccarosio. Questo mix di zuccheri permette di avere sia un assorbimento rapido – grazie al glucosio che viene trasmesso subito ai muscoli creando la nostra riserva di energia; sia un assorbimento lento – grazie al fruttosio, che verrà immagazzinato nel fegato come riserva.

Allora andiamo a cercare un miele possibilmente naturale o bio, scegliamo il gusto che più ci piace e iniziamo ad introdurlo nella nostra giornata e durante gli allenamenti per vedere come il nostro corpo reagisce.

Vanessa Pigo è una consulente nutrizionale sportiva.
Dal 2019 collabora con ISS.
Per informazioni: info@vanessapigo.net