

DAI UNA CARICA ALLA TUA GIORNATA IL SEGRETO PER RESTARE CARICHI

SCEGLI IL CARBURANTE GIUSTO

Per mantenimento di energia a lungo termine si intende la scelta di alimenti che forniscano energia a lento rilascio per ore, evitando quegli sgraditi cali energetici. I cibi sani che forniscono una combinazione di proteine, fibre e grassi danno questo tipo di energia in quanto il corpo impiega più tempo a digerirli, assorbirli e metabolizzarli.

Gli alimenti ricchi di carboidrati o zuccheri, come le bevande gassate, i biscotti e i dolci, hanno l'effetto contrario, poiché vengono metabolizzati velocemente creando improvvisi picchi e cali degli zuccheri nel sangue che possono tradursi in una crisi glicemica. Le proteine e le fibre forniscono energia in maniera stabile e una manciata (30 grammi) di mandorle, con 6 grammi di proteine vegetali, 4 grammi di fibre e 9 grammi di grassi monoinsaturi rappresenta una grande fonte di energia prolungata.



PERCHE' E' IMPORTANTE L'ENERGIA PROLUNGATA: *livelli stabili di glucosio nel sangue*

Mangiare cibi integrali ricchi di fibre non è una novità per mantenersi in salute, ma la loro energia prolungata ha diversi benefici. La lentezza nel metabolizzare i cibi ricchi di fibre si traduce in un livello di glucosio nel sangue più stabile e in un senso di pienezza che dura più a lungo. Mantenere dei livelli di glucosio stabili è importante per tutti e ancora più importante per chi soffre di prediabete e diabete. Un consiglio per chi soffre di diabete è quello di mangiare carboidrati complessi (carboidrati che contengono fibre) per controllare i livelli di glucosio nel sangue oltre a bilanciare proteine e grassi insaturi buoni.

Studi condotti sul lungo periodo¹ mostrano gli effetti benefici delle mandorle sulla regolazione dei livelli di glucosio nel sangue e sulla salute cardiovascolare quando incluse in una dieta sana. In uno studio della durata di 6 mesi su 50 indiani asiatici con diabete di tipo 2 e livelli di colesterolo alti, i partecipanti hanno

seguito una dieta pensata per persone che soffrono di diabete ed è stato chiesto loro di camminare per 45 minuti al giorno per 5 giorni a settimana per uniformare l'attività fisica. E' stato inoltre richiesto loro di mantenere lo stesso livello di attività per il resto dello studio.

Il glucosio nel sangue e i marker cardiovascolari sono stati misurati al basale. Ai partecipanti è stato chiesto anche di includere nella dieta mandorle non tostate (che fornivano il 20% del fabbisogno calorico). Le mandorle sono state utilizzate al posto di grassi (come olio di cottura e burro) e di alcuni carboidrati. In seguito all'inserimento delle mandorle, i ricercatori hanno scoperto che l'emoglobina A1C (un indicatore del controllo del glucosio nel sangue a lungo termine)

migliorava insieme ad altri valori cardiovascolari (circonferenza vita, rapporto vita/altezza, colesterolo totale, trigliceridi, colesterolo cattivo LDL e proteina C-reattiva).

Le limitazioni dello studio sono l'assenza di misurazione dell'insulina e una durata del trattamento del gruppo di controllo inferiore rispetto al trattamento del gruppo test. Comunque quest'ultima ha avuto un effetto minimo in quanto i risultati ottenuti in questo studio sono paragonabili agli studi con durata equivalente fra i due gruppi di trattamento. Sono necessari ulteriori studi sul

Livelli stabili di glucosio nel sangue

Il senso di sazietà o di pienezza influisce sul comportamento alimentare per tutto il giorno ed è stato collegato a un ridotto fabbisogno calorico. Mangiare alimenti a rilascio energetico lento aiuta a prevenire un'alimentazione eccessiva durante il giorno e riduce la possibilità di effettuare scelte alimentari non sane.

Uno studio di ricerca² su 32 donne adulte sane sopra i 35 anni ha analizzato l'effetto delle mandorle sul senso di sazietà e sul fabbisogno calorico e ha dimostrato che uno snack a metà mattina aiutava a controllare l'appetito

e si traduceva in una diminuzione del fabbisogno calorico durante il resto della giornata. Lo studio ha analizzato gli effetti dell'assunzione di 30g e 42g di mandorle in confronto a nessuno snack sul senso di appetito e pienezza e sull'apporto calorico totale a pranzo e a cena quando veniva chiesto ai partecipanti di mangiare, finché non si sentivano pieni al punto giusto.

I partecipanti allo studio avevano meno fame e assumevano significativamente meno calorie a pranzo e a cena quando consumavano 42 grammi di mandorle come snack. Inoltre, oltre ad assumere approssimativamente 170 o 260 calorie (30-42 grammi) dalle mandorle, non ci sono state differenze nell'assunzione totale giornaliera di calorie, indicando che i partecipanti compensavano naturalmente le ulteriori calorie consumate durante il giorno. Una limitazione dello studio è che non è stato testato alcuno snack di controllo con uguale apporto calorico e volume, il che limita l'interpretazione che il senso di sazietà legato alle mandorle sia correlato alla dose poiché l'effetto potrebbe essere dovuto all'energia assunta e non necessariamente alle mandorle stesse.

5 consigli per un'energia prolungata

Conosci i compagni indispensabili per una disponibilità prolungata di energia

Quando sei alla ricerca di energia prolungata, scegli degli alimenti che rientrino in una o più di queste categorie:

- che siano una buona fonte di fibre (almeno 3 grammi per porzione)
- che forniscano proteine (possono essere fonte di proteine animali o vegetali)
- che contengano grassi insaturi sani

Le mandorle sono una scelta intelligente perché una porzione da 30 grammi contiene fibre, 6 grammi di proteine vegetali energizzanti e fornisce 14 grammi di grassi insaturi sani, con solo un grammo di grassi saturi. Altre opzioni ricche di fibre sono l'avena, i cereali integrali, le lenticchie, i fagioli e la frutta solo per citare alcuni esempi. Le fonti di proteine da scegliere, possono essere vegetali, come le mandorle e la frutta a guscio,



o animali, come le uova, il pollame e la carne. Per quanto riguarda il contenuto di grassi, cerca i prodotti che contengono principalmente grassi insaturi che hanno una quantità limitata di grassi saturi. E, poiché i grassi hanno più calorie per grammi delle proteine o delle fibre, è importante essere consapevoli del proprio fabbisogno energetico totale

Fai degli snack per mantenere i livelli di energia

La ricerca dimostra che fare piccoli spuntini è una strategia intelligente per mantenere i livelli di energia stabili, mantenendo un giusto peso³. Agli atleti in particolare, la International Society of Sports Nutrition raccomanda di fornire energie il proprio corpo più volte al giorno. Scegliere snack sani aiuta la maggior parte delle persone ad andare avanti più facilmente fra un pasto e l'altro.

Regolarizza l'apporto di fibre

Le fibre sono molto utili, mantengono il tratto digestivo in salute e garantiscono un lento rilascio di energie. Gli adulti ne dovrebbero mangiare 30 grammi al giorno.

Tieni lontani i cali di zuccheri

Evita gli alimenti che aumentano il glucosio nel sangue come lo zucchero semplice o i carboidrati raffinati come le patatine, il pane bianco e le bevande zuccherate. Poiché hanno in genere poche fibre, i carboidrati semplici possono causare picchi glicemici nel sangue che poi subiranno un crollo facendoti sentire meno energico.

Non dimenticare di fare attività fisica

Sebbene le calorie siano il primo pensiero quando ci serve energia, fare sufficiente attività fisica, anche solo 20 minuti al giorno, aiuta a sentirsi più energici. Non saltare questa parte della giornata se vuoi combattere la stanchezza.

NOTE:

1. Gulati S, Misra A, Pandey RM. Effect of almond supplementation on glycemia and cardiovascular risk factors in Asian Indians in North India with type 2 diabetes mellitus: A 24-week study. *Journal of Metabolic Syndrome and Related Disorders*. 2017 Mar;15(2):98-105. doi: 10.1089/met.2016.0066.
2. Hull S, Re R, Chambers L, Echaniz A, Wickham SJ. A mid-morning snack generates satiety and appropriate adjustment of subsequent food intake in healthy women. *European Journal of Nutrition* 2014. Aug;54(5):803-10.
3. Aljuraiban G et al. The impact of eating frequency and time of intake on nutrient quality and body mass index: the INTERMAP study, a population-based study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2015; 115(4): 528-536. [https://jandonline.org/article/S2212-2672\(14\)01764-X/abstract](https://jandonline.org/article/S2212-2672(14)01764-X/abstract).