EL PISTATXO: FONT DE RECUPERACIÓ A L’ESPORT

26 agost, 2024

El pistatxo és un fruit sec que ajuda el nostre organisme a recuperar-se de qualsevol esforç que fem practicant futbol o qualsevol altre esport. El pistatxo té nombroses propietats beneficioses per a la salut que contenen els fruits secs dels que gaudim, i fins i tot poden dir que és un súper aliment pels experts de nutrició esportiva.

Beneficis del pistatxo per a l’activitat esportiva

Aquest fruit sec és sense dubte un bon amic pels que practiquem qualsevol esport. Amb ell millorarem l’eficiència que tenim en l’activitat esportiva, gràcies als seus nutrients i propietats de gran valor pel nostre organisme.

Vitamines que compte el pistatxo que beneficien l’esport

Una de les principals vitamines que porta el pistatxo és la vitamina B1 (Tiamina), la Riobofravina.

Un dels principals beneficis del pistatxo procedeix de les vitamines que conté. Entre eles la vitamina B1 que ens aporta el pistatxo (Tiamina) la Riboflavina o Vitamina B2 i Piridoxina o Vitamina B6, totes elles família de les Vitamines B. Aquestes ajuden al nostre organisme a reacciona de forma òptima per la obtenció d'energia a l'hora de fer activitat física.

Una ingesta pressa de forma adequada de pistatxos fa que es redueixi el cansament i la fatiga durant l'exercici.

Pistatxo: energia i sals minerals

Aquest fruit sec conté magnesi, per la qual cosa aquesta font d'energia resulta molt important per funcionament dels músculs. I, a més, està relacionat amb els processos de transmissió neuronal, el balanç electrolític i a l'igual que les vitamines, allibera una bona quantitat d'energia que ens ajuda a fer esport.

Pistatxo i recuperació esportiva

El pistatxo també és un dels aliments més recomanats per la recuperació esportiva. Ens ajudarà a recuperar forces després d'un entrenament intens o una competició. I tot, gràcies als greixos saludables que conté, que ens ajuden a recuperar la pèrdua energètica derivada de l'esforç físic.

Les sals minerals que porta, com el magnesi, ens ajudarà a la recuperació esportiva ja que contribueix a la redistribució del sucre en sang i la reducció de l'àcid làctic que estan acumulats en els músculs durant l'exercici.

Les vitamines del grup B, no només ens donaran energia, també ens aportarà energia que perdem desprès de l'exercici. També ajuden a metabolitzar les proteïnes.

Els pistatxos i la prevenció de lesions

La recuperació esportiva només es cosa de futbolistes o esportistes professionals com a amateurs ens ha de preocupar. I també preocupa la prevenció de les lesions per continuar fent esport regularment.

Doncs bé, els pistatxos afavoreixen els músculs, els ossos i el nostre sistema immunològic que preveu malalties oportunistes, com cap altre fruit sec o fa.

Mantenir una bona hidratació, fer els estiraments adequats (FIFA 11 +, i FIFA 11 * Kids) i mantenir una alimentació equilibrada, ens donarà més seguretat a l'hora d'evitar lesions.

Les proteïnes del pistatxo

El pistatxo te una sèrie de proteïnes té un alt nivell biològica i ens ajuden a combatre la reducció de massa muscular. Aquesta és molt normal després de l'activitat física.

Tampoc ens hem d'oblidar dels antioxidants el pistatxo que protegeixen enfront al mal oxidatiu que poden produir els radicals lliures derivats d'una pràctica intensa i esgotadora.