



Combatti a tavola crampi e infiammazioni

di Paola Nardi

Se sei impegnata in allenamenti intensi che ti stanno mettendo a dura prova, magari perché hai deciso di candidarti alla *Dm Negev Adventure*, non trascurare nulla. Idrata il corpo, nutrirlo e assicuragli il giusto riposo. «Negli sforzi prolungati i muscoli si saturano di acido lattico e spesso non ricevono più abbastanza ossigeno e sali minerali. Ecco perché è più facile soffrire di crampi» dice la nutrizionista Lucia Rossi. La buona notizia è che puoi prevenire questo fastidio a tavola o con integratori ad hoc. «L'anticrampo naturale per eccellenza è il cetriolo» svela l'esperta. «Grazie al buon contenuto di potassio, fosforo, magnesio e ferro, questo ortaggio è ottimo per contrastarli. In più, contiene molti componenti, come la vitamina C, i folati, la vitamina K e l'acido tartarico, che contribuiscono, in varia misura, a far raggiungere una performance atletica ottimale». Puoi prevenire i crampi muscolari anche con bibite che contengono gli stessi

sali minerali, da bere regolarmente prima, durante e dopo la pratica sportiva. Per mineralizzare il corpo l'esperta consiglia anche di sorseggiare, al mattino a digiuno un bicchiere di acqua e limone, e di assumere magnesio prima di dormire che favorisce il sonno e il rilassamento muscolare. «Hai gli stessi benefici aggiungendo alla dieta cereali integrali, vegetali verdi, banane, mandorle e nocciole» dice. «E anche le rape rosse migliorano le prestazioni: prova a berne il succo (circa 180-220 ml) nei 3-4 giorni che precedono un training intenso. Quando sottoponi il fisico a sforzi esagerati, puoi ritrovarti con un'inflammatione muscolare. «Lo zenzero la contrasta» dice la nutrizionista. «Abbinato ad altri alimenti, che non devono mancare sulla tua tavola, come il pesce azzurro e i semi di chia che contengono Omega3 e la curcuma che disinfiamma grazie alla curcumina. Meglio, invece, stare alla larga da lattosio e glutine, che possono favorire gli stati infiammatori.»

Chi ti prepara



Lucia Rossi,
34 anni,
nutrizionista e
farmacista.

Fa parte del team di Strategic nutrition, centro di nutrizione a Bologna che elabora piani alimentari personalizzati per sportivi.



A fine ottobre cinque runner potranno volare per una settimana in Israele, dove vivranno l'emozione di correre 80 km alla scoperta del **DESERTO DEL NEGEV**. Vuoi essere una di loro? Iscriviti fino al 2 settembre sul sito www.donnamoderna.com/negev-adventure-corri-con-noi. Raccontaci come è nata la tua passione per la corsa e come hai superato i tuoi limiti. Poi rispondi alle brevi domande del form. Entro settembre sceglieremo le nostre cinque desert runner. Buona fortuna!