**LIBERTÀ E AMORE PER LA MONTAGNA:**

**LO SCIALPINISMO, LA NUOVA PASSIONE INVERNALE**

***Questo sport, che combina lo sci alpino all’alpinismo e***

***consente di esplorare terreni montuosi incontaminati, è sempre più in crescita in Italia. Richiede una combinazione di abilità legate alla disciplina e una buona preparazione fisica, determinata anche dall’alimentazione.***

***In questo, i pistacchi americani, grazie alle loro caratteristiche nutrizionali, possono essere ottimi alleati. American Pistachio Growers, insieme all’esperto di nutrizione Sacha Sorrentino, offre una serie di consigli utili per non farsi trovare impreparati!***

Gennaio 2024 – **Terreni montuosi e incontaminati lontani delle stazioni sciistiche convenzionali affollate, panorami mozzafiato, silenzio assordante**: è ciò di cui lo **scialpinismo** –affascinante disciplina che combina la discesa sulle piste da sci alla salita alpinistica (grazie all’utilizzo delle cosiddette “pelli di foca”) – consente di godere a chi decide di praticarla.

**Sempre più diffusa in Italia** – a seguito del periodo pandemico, che aveva causato la chiusura degli impianti di risalita e della conseguente ricerca da parte delle persone di una maggiore libertà – permette di affrontare terreni differenti: dalla neve fresca e morbida ai pendii ripidi, fino alle cime montuose.

La sua stessa natura avventurosa si riflette spesso in **escursioni fuori pista**: per questo sono necessarie abilità di alpinismo essenziali come il corretto utilizzo dell'attrezzatura da arrampicata, la capacità di orientamento in ambienti montani e l’interpretazione delle condizioni metereologiche. Anche la preparazione fisica è davvero fondamentale per preparare il corpo alla “sfida”. Un aspetto che è strettamente legato all’alimentazione e al cibo che si decide di assumere.

I **pistacchi americani**, ad esempio, possono essere un ottimo alleato da consumare durante e in seguito a una sessione di scialpinismo, per supportare la performance, recuperare le energie perse e contribuire alla ripresa. **American Pistachio Growers** – *associazione no profit che unisce i coltivatori di pistacchi americani* – offre una serie di consigli utili, stilati grazie al supporto di **Sacha Sorrentino** – esperto di nutrizione sportiva.

*“È fondamentale innanzitutto assicurarsi di avere una buona quantità e qualità di carboidrati, specialmente nelle 24 ore prima di una sessione di sci alpinismo” -* **afferma il Dott. Sorrentino** *– “Questi sono infatti la principale fonte di energia durante l’esercizio prolungato e assicurarsene una quantità sufficiente prima di una sessione di scialpinismo può contribuire ad aumentare le riserve di energia, e quindi ad avere una buona performance”*

**Durante l’attività fisica** è possible optare per alcuni snack, pratici e veloci: *“Pistacchi americani, cioccolato fondente o barrette energetiche o pistacchi americani sono quindi perfetti da mangiare ogni 30 minuti circa”* - **prosegue Sorrentino** – “*Questo intervallo permette di mantenere stabili i livelli di glucosio e quindi di energia durante l’esercizio, oltre ad aiutare a prevenire cali energetici e a mantenere così le prestazioni*”

Infine, dopo uno sforzo fisico duraturo è necessario consumare un pasto che favorisca il ripristino dell’energia spesa e la riparazione muscolare. **Spiega Sorrentino**: “*Un ottimo snack post sessione di scialpinismo potrebbe essere un frutto, come banana o una mela associate ai pistacchi americani. Questi ultimi aggiungono proteine, grassi sani, fibre e hanno una texture croccante. Sarebbe ideale consumare il pasto post-allenamento entro 30-60 minuti dalla fine dell’attività, per massimizzarne i benefici*”

Con la loro irresistibile croccantezza e l'inconfondibile sapore, **i pistacchi americani si rivelano il compagno perfetto per affrontare le sfide dello scialpinismo**, in qualsiasi fase della sua pratica, regalando un'energia ineguagliabile ad ogni passo sulla neve. Considerati una proteina completa, in quanto contengono tutti e 9 gli amminoacidi fondamentali, sono utili al processo di recupero muscolare dopo uno sforzo fisico, e di grassi sani, tra cui acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, sono in grado di fornire energia a lungo termine durante la pratica.

**American Pistachio Growers**

American Pistachio Growers è un’associazione no profit del settore agricolo che rappresenta più di 800 membri in California, Arizona e New Messico. APG è governata da un consiglio di amministrazione di 18 soci ed è finanziata interamente da coltivatori e operatori indipendenti con l'obiettivo comune di promuovere le proprietà nutrizionali dei pistacchi americani. Gli Stati Uniti sono al primo posto nella produzione mondiale di pistacchio dal 2008. Per maggiori informazioni: [www.AmericanPistachios.org](http://www.americanpistachios.org).

Per ulteriori informazioni:

**Ufficio Stampa American Pistachio Growers**

Noesis Comunicazione

Asli Gulfidan, Serena Samuelian, Alessandra Marinello Tel. +39 02 831051.1 americanpistachios@noesis.net

Foto in alta risoluzione disponibili qui: [**www.AmericanPistachios.org/Media**](http://www.AmericanPistachios.org/Media)