

Dopo lo sport succo di ciliegie per recuperare meglio

È celebre il motto “una ciliegia tira l'altra”, così come il definire qualcosa che non si riesce a smettere “è come le ciliegie”. Un'ottima forma di “pubblicità”, nella cultura popolare, per questo delizioso frutto, tipico della stagione estiva. Ma, come molti altri, questo frutto non è solo buono ma fa anche bene, grazie all'elevata presenza di sostanze benefiche, tra le quali flavonoidi, vitamine e antociani.

Sono diversi in letteratura scientifica gli studi che hanno associato il consumo di ciliegie con effetti benefici per la salute. Recentemente i ricercatori della Northumbria University di Newcastle hanno dimostrato come il consumo di un tipo di ciliegia, la visciola, dopo l'attività fisica aiuti a recuperare meglio la forma e a ridurre lo stress ossidativo. La notizia, che farà sicuramente piacere a tutti gli amanti dell'attività fisica è stata pubblicata sulla rivista *Nutrients*.

Gli studiosi inglesi sono giunti a questo risultato dopo aver analizzato i dati di un gruppo di 16 ciclisti volontari che hanno partecipato ad una simulazione di gara della durata di tre giorni. I partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi: nei giorni precedenti la prova, è stato chiesto al primo gruppo di bere 30 ml di succo concentrato di ciliegie Montmorency due volte al giorno, mentre al secondo gruppo è stata somministrata -sempre due volte al giorno- una bevanda placebo di pari contenuto calorico.

Alla fine del test gli studiosi hanno rilevato che il gruppo di ciclisti al quale era stato somministrato il succo di ciliegie mostrava un indice di infiammazione e stress ossidativo metabolico decisamente inferiore rispetto al gruppo al quale era stata somministrata la sostanza placebo.

L'esercizio fisico soprattutto se intenso è infatti in grado di causare infiammazione e stress ossidativo temporanei, una condizione che può procurare dolori muscolari e ridurre drasticamente la capacità di recupero dopo lo sforzo. Gli autori ritengono che l'effetto sia da attribuire ai composti naturali contenuti nel succo di ciliegie, in particolare agli antociani.