

WINTER IN ACTION: A TUTTA FORZA SULLA NEVE

CAPOVOLGI
LA COVER!

menshealth.it

Men's Health

dicembre 2019 - gennaio 2020

**ARNOLD
SCHWARZENEGGER
FOREVER
YOUNG**

**TERMINATOR
È TORNATO!**

**BRAIN
TRAIN
STOP
ALL'ANSIA**

**HAMBURGER
QUELLI
BUONI
CHE FANNO
BENE**

**WORKOUT+
PUNTA SUI
MANUBRI**

**CHIRURGIA ESTETICA
GLI ERRORI
DA EVITARE**

**SUPER
FOOD
metti il turbo
alla tua dieta**

**CUORE
A RISCHIO
COME
SALVARTI**

**DORMI
BENE
E VIVI
MEGLIO**

**Cardio
corri 10 km
in 40 minuti**

€ 3,50 IN ITALIA - MENSILE

ISSN1590-3575

P.1.12/12/2019

NUMERO 212



9 771590 357003

00212

La risposta in una parola

LA DOMANDA

Quale ingrediente ti aiuta a sentire meno dolore e fatica durante il workout?



LA RISPOSTA
Il tabasco

NON C'È NIENTE DI PIÙ MACHO di quando mangi qualcosa di piccatissimo e non fai una piega, come se stessi bevendo acqua fresca. Ma, oltre che dimostrare ai tuoi amici che sei un vero uomo, il **tabasco** ti aiuta anche a stare meglio dopo il workout. In uno studio condotto dall'università di San Paolo, in Brasile, gli atleti hanno assunto 12 mg di capsaicina (il composto chimico che dà al peperoncino la sua pic-

cantezza) oppure un placebo e poi si sono allenati. Gli scienziati hanno testato la capacità degli atleti di fare quattro serie di squat usando il 70% del peso massimo che erano in grado di sollevare. Dai risultati è emerso che chi ha assunto la capsaicina è maggiormente in grado di sopportare il dolore muscolare, sollevando il 25% del peso in più e facendo meno fatica. L'effetto è stato attribuito alla minor infiammazione

muscolare e a un'interruzione dei segnali di dolore che dai muscoli arrivano al cervello e di tutto questo il merito va alla capsaicina.

Allora la prossima volta che devi allenare le gambe fatti uno snack pre-workout a base di peperoncino, da mangiare 45 minuti prima dell'allenamento (è questo il tempo che la capsaicina impiega a raggiungere il picco di concentrazione nel corpo).