

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## GLI INTEGRATORI PROTEICI IN ALLENAMENTO

Consumare proteine dopo un allenamento di potenziamento muscolare stimola l'aumento della massa muscolare durante il recupero post esercizio. Di conseguenza, si ritiene che l'integrazione proteica possa massimizzare la risposta adattativa del tessuto muscolo scheletrico per allenamenti prolungati di potenziamento muscolare. Ma come influisce l'età della persona su tutto questo?

Al momento, c'è una notevole discrepanza in letteratura sui benefici della supplementazione nella popolazione più giovane e in quella più anziana. Lo studio si è quindi posto l'obiettivo di definire l'efficacia della supplementazione proteica rispetto alla risposta adattativa dei muscoli per allenamenti di resistenza nella popolazione più giovane e anziana.

È stata condotta una review sistematica di studi precedenti, utilizzando come parametri la massa magra (FFM), la massa grassa, l'area della sezione delle fibre muscolari di tipo I e II, e la forza muscolare valutata mediante ripetizione massima (1-RM) dell'esercizio di leg press. I dati provenivano da sperimentazioni controllate randomizzate che studiavano l'effetto della supplementazione proteica mediante integratori oppure l'adozione di una dieta con contenuto proteico maggiore di 1,2 g/kg/die in associazione ad un allenamento alla resistenza di durata superiore alle sei settimane.

I dati erano inclusi in 22 sperimentazioni controllate randomizzate per un totale di 680 soggetti. La supplementazione proteica mostrava un effetto positivo per la FFM (weighted mean difference: 0.69 kg; 95% CI: 0.47, 0.91 kg;  $P < 0.00001$ ) e ripetizione massima della leg press (weighted mean difference: 13.5 kg; 95% CI: 6.4, 20.7 kg;  $P < 0.005$ ), nonché - solo nei soggetti di età inferiore ai 50 anni - dell'area della sezione delle fibre muscolari di tipo I e II rispetto al placebo.

Secondo gli autori, quindi, gli integratori proteici aumentano la massa muscolare e il guadagno di forza durante allenamento con esercizi di resistenza sia nei soggetti giovani sia in quelli più anziani.

*Fonte: Protein supplementation augments the adaptive response of skeletal muscle to resistance-type exercise training: a meta-analysis. Cermak NM, Res PT, de Groot LC, Saris WH, van Loon LJ. Am J Clin Nutr. 2012 Dec;96(6):1454-64. doi: 10.3945/ajcn.112.037556. Epub 2012 Nov 7.*