

STILE DI VITA

A CHI FA SPORT, SERVONO DAVVERO GLI INTEGRATORI ALIMENTARI?



Chi pratica sport, anche a livello amatoriale, di solito è più attento all'alimentazione e assume spesso integratori nutrizionali di vario tipo nella convinzione di migliorare le proprie performance sportive o mantenersi più in forma.

Nel vasto settore degli integratori alimentari (in Italia il giro di affari nel 2012 è stato di circa 1,9 miliardi di euro l'anno) una larga fetta è occupata proprio dagli integratori sportivi, principalmente "energetici", a base di aminoacidi (proteine), vitamine e sali minerali. Questi prodotti sono venduti liberamente in farmacie, erboristerie, negozi sportivi e su internet e sono soggetti a una pubblicità spesso ingannevole che collega direttamente il loro impiego alla possibilità di ottenere massimi risultati nello sport. Ma il ricorso agli integratori alimentari è spesso superfluo e, se fatto senza controllo e prescrizione medica, anche potenzialmente dannoso per la salute.

Sport agonistico e integratori

Negli sport a livello agonistico gli integratori possono essere prescritti dai medici dello sport o dai nutrizionisti come supplementi che, accanto a un' [equilibrata alimentazione](#), possono contribuire al raggiungimento dello stato nutrizionale ottimale. Parliamo però di sportivi professionisti, quelli che, per intenderci, fanno 4-5 partite di calcio alla settimana o partecipano a gare ciclistiche che li impegnano anche per 3-4 ore di seguito. Simili prestazioni atletiche comportano un elevato lavoro muscolare, sudorazione intensa e un consumo energetico che può essere anche doppio rispetto alle giornate in cui l'atleta non pratica sport.

La perdita di sali minerali, vitamine e proteine, può richiedere in questi casi un'integrazione di nutrienti, dato che non è sempre possibile aumentare la quantità di specifici nutrienti con l'alimentazione. Sarà comunque il medico dello sport o il nutrizionista, in base alle caratteristiche dell'atleta e dello sport praticato, a decidere quale integratore somministrare, la quantità e la durata dell'assunzione stessa.

L'integrazione nello sport amatoriale: moda o necessità?

Gli sportivi amatoriali, quelli che partecipano ad esempio a partite (come calcio, basket, tennis, ecc.) o praticano sport individuali (come nuoto, palestra, ciclismo, ecc.), per una durata di circa 1 o 2 ore, da 2 a 4 volte alla settimana, anche con un buon impegno fisico ma non professionale, non hanno necessità di utilizzare integratori per via della loro attività sportiva, salvo diversa prescrizione medica.

Di solito, **un'alimentazione equilibrata** in **carboidrati** (zuccheri), **proteine**, **grassi**, **vitamine** e **minerali** e proporzionata in calorie per fornire il giusto **bilancio energetico**, **riesce a garantire allo sportivo amatoriale un corpo forte e robusto, un corretto stato di salute psicofisico e buone performance sportive.**

Se non hai modo e tempo di calcolare l'apporto energetico e nutrizionale dei tuoi pasti, puoi utilizzare il nostro strumento gratuito dei **Menu Personalizzati**: inserendo i tuoi dati, saprai, subito e gratuitamente, quante calorie dovresti assumere ogni giorno e riceverai via e-mail 8 menu (2 per stagione) composti da 5 pasti giornalieri, **bilanciati in macronutrienti e calibrati per le calorie che devi assumere normalmente**. Segui i menu tutti i giorni, ricordandoti di aumentare l'apporto calorico nelle giornate in cui fai sport. Per scoprire quante calorie consumi con la tua attività fisica, consulta la tabella che trovi in [questo articolo](#).

Se si segue una **corretta alimentazione**, assumere integratori non aiuta, come al contrario si pensa, a ottimizzare gli effetti dell'allenamento o a migliorare le prestazioni sportive; anzi, i supplementi, se assunti in eccesso o quando non ve ne sia una reale necessità, possono avere effetti negativi per la salute oltre che per la stessa performance fisica.

Integratori di vitamine e minerali

Vitamine e minerali sono micronutrienti fondamentali, soprattutto per chi pratica sport, ma è anche vero che **un eventuale surplus vitaminico-minerale** raggiunto con il ricorso ad integratori (difficilmente lo si ottiene naturalmente) **viene eliminato con le urine** (è quindi superfluo) **oppure è trattenuto nei tessuti con possibili effetti negativi quali vomito, diarrea, cefalea e perdita di peso**. In particolare, sintomi di tossicità acuta si verificano quando si introducono quantitativi di vitamina A superiori alle capacità di stoccaggio del fegato (ipervitaminosi). La SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) informa che chi assume integratori di vitamina A non dovrebbe superare dosi singole di 120 mg e dosi prolungate nel tempo di 9 mg/die nell'uomo e 7,5 mg/die nella donna.

È importante però anche evitare possibili carenze di vitamine (avitaminosi), soprattutto di quelle del gruppo B. **Le vitamine del gruppo B**, in particolare la B1 e la B12, sono indispensabili per la trasformazione di proteine, grassi e carboidrati in energia, e, secondo alcuni studi sono direttamente collegate al **mantenimento delle prestazioni sportive**. È quindi importante, per tutti ma ancora di più per lo sportivo, assumere settimanalmente alimenti ricchi di vitamine del gruppo B come carne, pesce, uova, latte e derivati come il Grana Padano DOP, frutta e verdura.

Importantissime sono anche le vitamine A, C ed E, e minerali, come lo zinco e il selenio, che svolgono una potente azione **antiossidante** contro i radicali liberi, sostanze dannose per l'organismo che vengono liberate durante la **produzione di energia**.

Uno sportivo produce più radicali liberi in quanto "brucia" più energia del normale e di conseguenza ha bisogno di un **maggiore apporto di antiossidanti** e nutrienti protettivi.

Per sapere se assumi una buona quantità di antiossidanti fai il **test**: otterrai, subito e gratuitamente, un punteggio che ti dirà se la tua alimentazione e il tuo stile di vita sono corretti per il tuo organismo. Compilando il test **riceverai inoltre**, via e-mail, **8 guide** (2 per stagione) **con l'elenco degli alimenti che sono più ricchi di antiossidanti in quel periodo e tante indicazioni gustose su come cucinarli per non disperdere le loro proprietà.**

Le proteine non fanno crescere i muscoli

Molti sportivi utilizzano in alcuni casi integratori di aminoacidi (proteine) e/o seguono diete iperproteiche perché credono che così facendo possono aumentare la propria massa muscolare, quindi la propria forza.

In realtà **le proteine sono in grado di riparare le strutture muscolari danneggiate** (funzione plastica o strutturale) **ma non possono far crescere il volume, la quantità e la forza dei muscoli** di un individuo adulto. Tali aspetti possono essere incrementati prima dei 40-50 anni solo con l'attività fisica, mentre un'alimentazione sufficientemente ricca di proteine riesce piuttosto a contrastare la sarcopenia, ossia la progressiva **perdita di massa muscolare** che di solito ha luogo nelle persone dopo i 50 anni di età.

È comunque vero che uno sportivo ha bisogno di più proteine rispetto a un uomo sedentario, soprattutto se lo

sport praticato è di alta intensità, come mostra la tabella che segue:

QUANTITÀ GIORNALIERA, VALORI MEDI, DI PROTEINE NECESSARIE PER INTENSITÀ DI ATTIVITÀ FISICA (grammi per chilogrammo di peso corporeo)			
Quotidiana bassa intensità	Media intensità: 40' - 3 volte a settimana	Alta intensità: 60' - 6 volte a settimana	Sport agonistico intenso
g 0,8*	g 0,8	g 1,2**	g 1,8**

* Fonte: SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana)

** Fonte "Alimentazione nello Sport" William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch

Di conseguenza, uno sportivo, oltre ad assumere una dose di carboidrati che costituiscono la principale fonte energetica per i muscoli (sia di immediato utilizzo sia di riserva, sotto forma di glicogeno) e di grassi, altra fonte energetica importante, è necessario che mangi un sufficiente quantitativo di proteine (catene di aminoacidi), soprattutto di alto valore biologico. Le proteine ad alto valore biologico sono dette essenziali perché si possono assumere solo dagli alimenti di origine animale come carne, uova, pesce, latte e Grana Padano DOP che ne è un concentrato, quest'ultimo ricco di aminoacidi ramificati: **valina, isoleucina e leucina. In particolare in 100 g di Grana Padano DOP sono contenute 33 g di proteine, in gran parte di alto valore biologico, di cui il 22% circa degli aminoacidi liberi sono costituiti da aminoacidi ramificati.** Questi aminoacidi vengono captati direttamente dai muscoli dove possono essere utilizzati per riparare le strutture proteiche danneggiate o per scopi energetici. Con la loro azione sono anche in grado di contrastare la produzione di acido lattico. Tuttavia, dosi eccessive di proteine, assunte con l'alimentazione o con integratori, possono comportare diversi rischi per la salute, soprattutto a scapito dei reni e delle ossa. Si consiglia quindi di rispettare le quantità di proteine consigliate nella tabella riportata sopra.

La dieta dello sportivo:

- Assumi ogni giorno 4-5 **porzioni** di alimenti come **pasta, riso, pane, patate o castagne**: offrono una buona dose di carboidrati e nella versione integrale apportano molta **fibra**.
- Mangia 1-2 porzioni al giorno di alimenti proteici a scelta tra **pesce** (almeno 3 volte a settimana), **carne** (massimo 3-4 volte alla settimana), **uova** (non più di 1-2 volte alla settimana) e formaggi stagionati come il **Grana Padano DOP** (circa 2 volte a settimana), che, essendo un concentrato di latte, offre proteine di ottima qualità, tanto calcio, vitamine del gruppo B come la B12, oltre che antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio.
- Mangia quotidianamente 2 porzioni di **verdura** (cruda e cotta) e 3 **frutti** di stagione, variandone il più possibile i colori (bianco, verde, giallo/arancio, viola/blu ecc.): i prodotti ortofrutticoli sono ricchi di vitamine e minerali e ad ogni colore corrispondono diversi tipi di antiossidanti.
- Come condimento preferisci i grassi di origine vegetale, con particolare riguardo per **l'olio extravergine di oliva**, ricco di importanti antiossidanti come vitamina E e polifenoli. Ricorda che i grassi sono già contenuti nei prodotti animali, anche in quelli magri.