

STILE DI VITA

PIÙ ANTIOSSIDANTI PER LO SPORTIVO



Negli ultimi tempi si sente spesso parlare di [antiossidanti](#). Ma sappiamo cosa sono e a cosa servono? Che importanza hanno per chi fa sport? E come possiamo assumerli?

In generale possiamo dire che gli antiossidanti servono a combattere l'azione "dannosa" che i **radicali liberi** hanno sul nostro organismo. Cerchiamo però di vedere nel dettaglio cosa succede.

Radicali liberi: cosa sono e come agiscono

Per produrre l'energia necessaria alla sua sopravvivenza, il nostro organismo "brucia" carboidrati, proteine e grassi, cioè i **macronutrienti** che assumiamo con l'alimentazione. In questo processo di produzione energetica, si formano tuttavia anche delle molecole "**nemiche delle cellule**", i radicali liberi, che, in quantità elevate, innescano reazioni cellulari a catena spesso molto pericolose per l'organismo. Essi possono, infatti:

- **accelerare i processi d'invecchiamento cellulare;**
- **attivare processi infiammatori;**
- **favorire l'arteriosclerosi;**
- **provocare l'indebolimento del sistema immunitario (fino ad avere effetti cancerogeni).**

Chi pratica sport è più "esposto" ai rischi provocati da una produzione elevata di radicali liberi.

Quando facciamo attività fisica consumiamo, infatti, più energia del normale. Produciamo così anche più radicali liberi, col rischio di velocizzare il processo di invecchiamento delle cellule.

I radicali liberi sono in parte responsabili anche del degrado dello stato muscolare, il quale porta ad avere una **minore "resistenza" fisica**. Le [attività aerobiche](#) ad alta intensità e a lunga durata (come ciclismo, corsa, sci di fondo, ecc.) e alcune [attività anaerobiche](#), quali il sollevamento pesi e gli sport di potenza, aumentano la produzione di radicali liberi. È bene quindi praticarle con cautela e senza esagerare.

Tuttavia un'eccessiva attività fisica non è l'unico fattore che accelera la produzione di radicali liberi. Anche il [fumo](#), l'[alcol](#), l'utilizzo smodato di farmaci, l'assunzione di sostanze tossiche, l'inquinamento in generale (a cui, purtroppo, spesso non ci possiamo sottrarre), lunghe esposizioni al sole sono responsabili di una produzione più

elevata di "scorie".

Se non possiamo eliminare queste "scorie" del metabolismo perché l'energia ci serve per la vita, possiamo però fare in modo che esse non si moltiplichino, adottando un corretto stile di vita e mangiando tanti antiossidanti!

Antiossidanti: come agiscono e dove si trovano.

Gli antiossidanti sono delle molecole che esistono in natura e che costituiscono delle vere e proprie **difese contro i radicali liberi** perché creano una barriera protettiva che difende le cellule dalla loro azione negativa. Il processo biochimico è molto complesso, ma a noi basta sapere che **gli antiossidanti aiutano a rallentare l'invecchiamento cellulare e il deterioramento di muscoli e organi.**

Gli antiossidanti si trovano in moltissimi alimenti, sia di origine vegetale, sia di origine animale. Sono antiossidanti alcune **vitamine e minerali**, **flavonoidi e altri oligoelementi**.

Tra i più significativi troviamo le vitamine A, E, C, minerali come zinco e selenio e il licopene (presente nel pomodoro). Ecco un elenco dei cibi più ricchi di antiossidanti.

Sono ricchi di vitamina A: latte, Grana Padano DOP, uova, fegato, verdura e frutta rossa e gialla.

Sono ricchi di vitamina E: olio d'oliva, di soia e verdure a foglia verde.

Sono ricchi di vitamina C: agrumi, kiwi e pomodori.

Sono ricchi di zinco e selenio: alimenti di origine animale e Grana Padano DOP.

Anche se tutte le vitamine sono importanti, tra le più potenti sostanze che combattono in particolare i radicali liberi prodotti dallo sforzo fisico c'è la **vitamina C**. La dose consigliata per lo sportivo è di circa **200 mg al giorno**.

Acidi grassi omega 3

Il pesce, l'olio d'oliva e le noci contengono invece alcuni nutrienti che non si possono definire propriamente antiossidanti, pur avendo funzioni protettive molto importanti per organi e sistemi. Si tratta dei **grassi polinsaturi Omega3** ($\omega 3$), detti acidi grassi essenziali perché il nostro organismo non può sintetizzarli, ma può assumerli solo attraverso alcuni alimenti. Gli Omega 3 svolgono molteplici funzioni vitali, per questo tutti noi dovremmo assumerli nelle quantità consigliate. Gli Omega 3 sono importanti perché aiutano a ridurre il rischio di **infarti, ictus, morte improvvisa, arteriosclerosi e trombosi.**

Gli **sportivi che praticano attività agonistica** a livello professionale, per via dello sforzo continuo e dei "limiti" che si propongono di superare, sono spesso più esposti al rischio di contrarre malattie cardiovascolari. Non a caso sono essi sono tenuti sotto controllo con visite periodiche. Assumere Omega 3 può però aiutare gli sportivi a ridurre tale rischio.

Negli Omega 3 sono presenti, inoltre, due acidi grassi, il **DHA** e l' **EPA**, che:

- favoriscono la trasmissione tra le cellule del cervello e del sistema nervoso;
- **migliorano la concentrazione e i riflessi**;
- aumentano le **difese immunitarie**;
- attenuano i processi infiammatori.

Vitamine del gruppo B: energia e non solo

Le vitamine del gruppo B hanno proprietà molto utili per il nostro organismo. Esse svolgono, infatti, un **ruolo essenziale** per il normale funzionamento del sistema nervoso, per il tono muscolare dell'area gastrointestinale e sono fondamentali per i corretti processi di funzionamento della cute e dei capelli, della bocca, degli occhi, e del fegato. Ma soprattutto, esse **convertono i carboidrati in glucosio**, sostanza utilizzata dall'organismo per produrre energia, e sono fondamentali per il metabolismo dei lipidi e delle proteine. Dalla trasformazione dei macronutrienti in glucosio, l'organismo trae anche le sue riserve di **glicogeno**, una sostanza che viene immagazzinata nei muscoli e viene impiegata quando serve, come, ad esempio, quando si è sotto sforzo.

Se siete degli sportivi è necessario che il vostro metabolismo dei macronutrienti funzioni alla perfezione, poiché avrete bisogno di tutta l'energia possibile per affrontare gli sforzi fisici al massimo delle vostre capacità: una sana alimentazione è quindi necessaria ad assicurarvi un giusto apporto di vitamine del gruppo B.

I diversi ruoli delle vitamine del gruppo B:

- La **B1** agisce soprattutto sul metabolismo dei carboidrati per produrre glucosio e quindi energia.
- La **B2** ha molte funzioni tra le quali la facilitazione dell'assorbimento dei grassi.
- La **B6** consente un buon utilizzo delle proteine e agisce sul metabolismo glucidico e lipidico.
- La **B12**, oltre a favorire il metabolismo di zuccheri e proteine, è indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso.

Gli alimenti che apportano buone quantità di vitamina B:

- **B1** : cereali integrali, lievito di birra.
- **B2** : lievito di birra, latte, fegato, uova.
- **B6** : fegato, tonno, cereali integrali.
- **B12** : latte, Grana Padano DOP, fegato.

Come faccio a sapere se la mia dieta è ricca di antiossidanti?

Anche se abbiamo appreso in quali alimenti sono presenti antiossidanti, è comunque difficile capire se stiamo seguendo un regime alimentare ricco o povero di nutrienti protettivi. È complesso, infatti, calcolare quanti antiossidanti ci servono per contrastare l'azione dei radicali liberi. **Educazione Nutrizionale Grana Padano** ti viene in aiuto con un nuovo strumento, "[Rallentare l'invecchiamento con l'alimentazione](#)" che ti permetterà di sapere se la tua alimentazione attuale è ricca o povera di antiossidanti, e che ti fornirà utili consigli per incrementare il consumo di cibi ricchi di sostanze protettive per il tuo organismo. Iscrivendoti al programma riceverai **due schede per ogni stagione dell'anno** con indicazioni su quali **cibi di stagione** consumare e gustose ricette per portarli in tavola.