

GUIDA ALL'INTEGRAZIONE SPORTIVA

Gli integratori più popolari:

- ✓ Quali davvero funzionano
 - ✓ Benefici per la performance
 - ✓ Quali sono sicuri per la tua salute



FRANCESCO **CAGNAZZO**
NUTRIZIONISTA SPORTIVO

DISCLAIMER

Le informazioni fornite in questo ebook dall'autore Francesco Cagnazzo sono basate sia su evidenze scientifiche che su suggerimenti basati sulla propria esperienza. Il libro ha scopo esclusivamente formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o nutrizionale.

Qualunque programma nutrizionale riportato o ispirato dal testo deve essere attuato dopo un consulto con uno specialista della Nutrizione.

Nessuno può essere ritenuto responsabile circa i risultati o le conseguenze di un qualsiasi utilizzo o tentativo di utilizzo di una qualsiasi informazione o disinformazione presente in qualsiasi sezione dell'ebook qui proposto.

AUTORE



FRANCESCO CAGNAZZO

PREFAZIONE

In questa breve guida scoprirai come muoverti nell'intricato mondo degli integratori alimentari per sportivi per non essere vittima della PSEUDOscienza e delle promesse (false) del marketing.

Le informazioni che trovi di seguito non intendono essere complete né tantomeno definitive, ma ti aiuteranno ad avvicinarti alla materia in maniera scientifica. Quindi considera questa guida l'inizio di un percorso di conoscenza della Scienza della Nutrizione, che si basa su evidenze e non su opinioni.

Il campo della nutrizione è infatti pieno di bizzarre teorie e di pericolose scorciatoie, che propongono la dieta dell'ultimo momento o l'integratore magico per un risultato immediato.

Peccato che la realtà sia ben diversa!

Io sono Dottore in Farmacia ed in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana e sono docente presso la scuola di alta formazione in Nutrizione ed Integrazione nello Sport; tra i miei insegnamenti ce n'è uno a livello universitario proprio sugli integratori alimentari.

Conosco a fondo la tematica oggetto di questa guida, avendo maturato una solida conoscenza nel settore farmaceutico prima ed in quello della nutrizione sportiva successivamente.

Da oltre dieci anni aiuto gli atleti a seguire le corrette strategie nutrizionali per raggiungere performance, forma fisica e salute ottimali. Ma ancora oggi molti commettono l'errore di un pericoloso fai da te.

Per questo ho deciso di spiegarti un po' di cose...



PRODOTTI DIETETICI PER SPORTIVI

L'utilizzo di prodotti dietetici per sportivi è un fenomeno che coinvolge il 40-70% degli atleti.

E' bene fare chiarezza, infatti il campo è vasto ed in continua evoluzione, andando dai cosiddetti sport food agli integratori, fino ad arrivare ai supplementi.

Tutti questi prodotti trovano impiego nell'alimentazione dell'atleta in relazione a varie situazioni e con finalità nutrizionali del tutto diverse, quando si vuole:

- promuovere gli adattamenti all'allenamento;
- aumentare le scorte energetiche;
- migliorare il recupero tra le sessioni di allenamento;
- mantenere un buono stato di salute, prevenendo malattie ed infortuni;
- migliorare la performance;
- fornire una fonte pratica di nutrienti che sono facili da assumere quando i cibi non sono disponibili oppure non possono essere assunti (soprattutto appena prima, durante e subito dopo l'esercizio fisico).

SPORT FOOD

Gli *sport food* comprendono alimenti liquidi, barrette, gel, bevande e prodotti per il recupero. Essi trovano impiego soprattutto durante allenamenti e gare e nelle fasi che precedono e seguono la prestazione.

In questi casi l'utilizzo di alimenti tradizionali, oltre a non essere di facile attuazione, potrebbe risultare addirittura controproducente.

- **alimenti liquidi:** forniscono un elevato apporto di carboidrati, un contenuto moderato di proteine e basso di grassi; sono facilmente trasportabili e facilmente digeribili
- **barrette energetiche:** contengono prevalentemente carboidrati e spesso sono arricchite con vitamine al fine di ottimizzare il metabolismo energetico



- **barrette proteiche:** consentono di aumentare l'introduzione proteica e glucidica nel corso della giornata, soprattutto nelle ore successive all'allenamento o alla gara.
- **sport gel:** hanno un'elevata presenza di carboidrati, ma, a differenza delle barrette, sono generalmente privi di proteine e grassi.
- **sport drink** (bevande sportive): apportano acqua, elettroliti (sodio, cloro, potassio e magnesio) e carboidrati (maltodestrine, fruttosio e glucosio). A seconda della loro formulazione, alcuni sport drink favoriscono l'idratazione, altri invece forniscono il supporto energetico alla prestazione.
- **prodotti per il recupero energetico:** un pronto recupero post-esercizio richiede una veloce ricostituzione delle riserve di glicogeno da parte dell'organismo. Al termine di una attività muscolare intensa e prolungata la velocità di risintesi di glicogeno è molto elevata nelle prime ore ed è fortemente influenzata dalla disponibilità di glucosio a livello del fegato e dei muscoli. Per ottimizzare questa disponibilità sono stati creati dei prodotti con miscele di carboidrati a rapido assorbimento (maltodestrine, glucosio e saccarosio).

INTEGRATORI

Gli integratori alimentari comprendono un'ampia gamma di prodotti che hanno lo scopo di "integrare" (non di sostituire) la nostra alimentazione, che per varie ragioni può risultare insufficiente a coprire i nostri bisogni. Tra gli integratori sono compresi anche i nutraceutici, cioè componenti alimentari o principi attivi presenti negli alimenti che hanno effetti positivi per il benessere e la salute.

Prodotti a base di proteine in polvere

Proteine del siero del latte

"Whey protein" è la denominazione inglese di "proteine del siero di latte". Quelle isolate presentano i più alti indici di valore biologico e del rapporto di efficienza proteica, quindi rappresentano un' eccellente integratore per sportivi.



Infatti, grazie alla presenza di un alto contenuto di aminoacidi ramificati (in particolare leucina) e di aminoacidi essenziali, le proteine del siero di latte favoriscono il recupero dopo l'allenamento, stimolando rapidamente la sintesi proteica muscolare.

E' bene scegliere Whey protein con contenuto di sodio basso (<250 mg/100g). Quando il contenuto di sodio è maggiore significa che una preparazione viene effettuata con precipitazione di idrossido di sodio, un processo che determina perdita di alcuni aminoacidi.

Proteine vegetali (soia, riso, pisello, canapa)

La diminuita capacità delle fonti proteiche vegetali di stimolare la sintesi muscolare deriva dalla loro ridotta digeribilità, dal differente metabolismo, dal ridotto contenuto di leucina e dalla carenza di alcuni aminoacidi essenziali rispetto alle fonti animali. Solo le formulazioni che combinano più fonti proteiche vegetali (ad esempio canapa e pisello), ottenute tramite processi produttivi innovativi e arricchite in aminoacidi sono comparabili dal punto di vista del valore biologico alle proteine di origine animale.

Integratori vitaminici e minerali

I preparati commerciali di vitamine e minerali vengono utilizzati in campo sportivo per prevenire o trattare deficit nutrizionali.

Gli atleti che sono maggiormente a rischio di carenza sono coloro che:

- riducono la propria assunzione calorica per raggiungere obiettivi di peso corporeo;
- seguono regimi alimentari in cui viene ristretta la scelta dei cibi (regimi vegetariani sbilanciati, vegani, ecc.) o coloro che nei viaggi e nelle trasferte hanno accesso inadeguato o limitato ad alcuni alimenti;



- hanno aumentate richieste. Ad esempio il runner potrebbe avere bisogno di un maggiore apporto di ferro a causa delle perdite di tale minerale (tramite microsanguinamenti intestinali, emolisi, sudorazione, mestruazioni);
- sono intolleranti a latte e derivati non assumono la giusta quantità di calcio;
- si allenano al chiuso, hanno la pelle scura, vivono a distanza dall'equatore e usano schermi solari alti. Tali atleti dovrebbero monitorare i propri livelli di vitamina D durante l'anno.

Integratori per la salute dell'atleta

Probiotici: sono microrganismi vivi che settimane dopo la loro somministrazione orale possono aumentare il numero di batteri "buoni" nell'intestino. Sono associati a numerosi effetti benefici per la salute intestinale ed in generale per la funzione immunitaria.

Alcuni studi hanno riportato risultati positivi nell'uso dei probiotici negli sport ad elevata incidenza di infezioni delle alte vie respiratorie (es. maratona, ultramaratona, triathlon, sci nordico).

Omega 3: sono acidi grassi essenziali, cioè sostanze che devono essere introdotte con l'alimentazione per preservare una buona condizione di salute nell'organismo umano. Gli studi si sono focalizzati sul loro effetto antinfiammatorio in caso di dolore muscolare post-esercizio (DOMS- delay-onset of muscle soreness), che solitamente si percepisce 24-48 ore dopo lo sforzo fisico; tuttavia i risultati appaiono discordanti sul reale vantaggio degli omega 3 per la performance sportiva.

Glucosammina: interviene nel mantenimento dell'elasticità, della forza e delle caratteristiche di resistenza meccanica delle cartilagini articolari. La sua assunzione per periodi da 3 a 6 mesi sembra fornire un sollievo in atleti master e anziani fisicamente attivi che soffrono di osteoartrite; tuttavia manca l'evidenza di un effetto "protettivo delle articolazioni" in atleti giovani ed in salute.



SUPPLEMENTI

Tra i supplementi dietetici rientrano tutti quei prodotti la cui assunzione ha come scopo unico il miglioramento della performance (direttamente o indirettamente), attraverso la modificazione di uno o più processi metabolici.

Un mercato enorme!

Purtroppo, la gran parte dei prodotti contiene molecole di dubbia o nulla utilità in campo sportivo; è il caso ad esempio delle sostanze che promettono il dimagrimento, quali piruvato, cromo, tè verde, acido alfa-lipoico, acido linoleico coniugato, glucomannano e chitosano.

Molti prodotti erboristici affermano invece di stimolare la massa muscolare, facendo aumentare i livelli di testosterone (ad esempio quelli contenenti Tribulus Terrestris), tuttavia gli studi effettuati sono stati eseguiti in provetta e non hanno dato gli stessi risultati nell'essere umano.

Gli atleti che sono soggetti a controlli antidoping dovrebbero fare molta attenzione ai supplementi che usano. L'80% dei prodotti non contiene uno o più ingredienti scritti in etichetta ed il 10-15% dei supplementi contiene sostanze proibite non dichiarate.

Attenzione!

Una larga parte dei supplementi in commercio non è supportata dall'evidenza scientifica; inoltre, molti prodotti non solo sono inefficaci ma possono creare gravi danni alla salute.

Le 3 regole sui supplementi che vale la pena ricordare:

1. I supplementi possono NON contenere ciò che ti aspetti
2. I supplementi possono contenere ciò che NON ti aspetti
3. Se contengono ciò che ti aspetti bisogna verificare SE funzionano

(cit. Prof. Asker Jeukendrup)



Finora solo poche sostanze hanno dimostrato reali effetti sulla performance quando usate a dosi adeguate in determinate condizioni e sono:

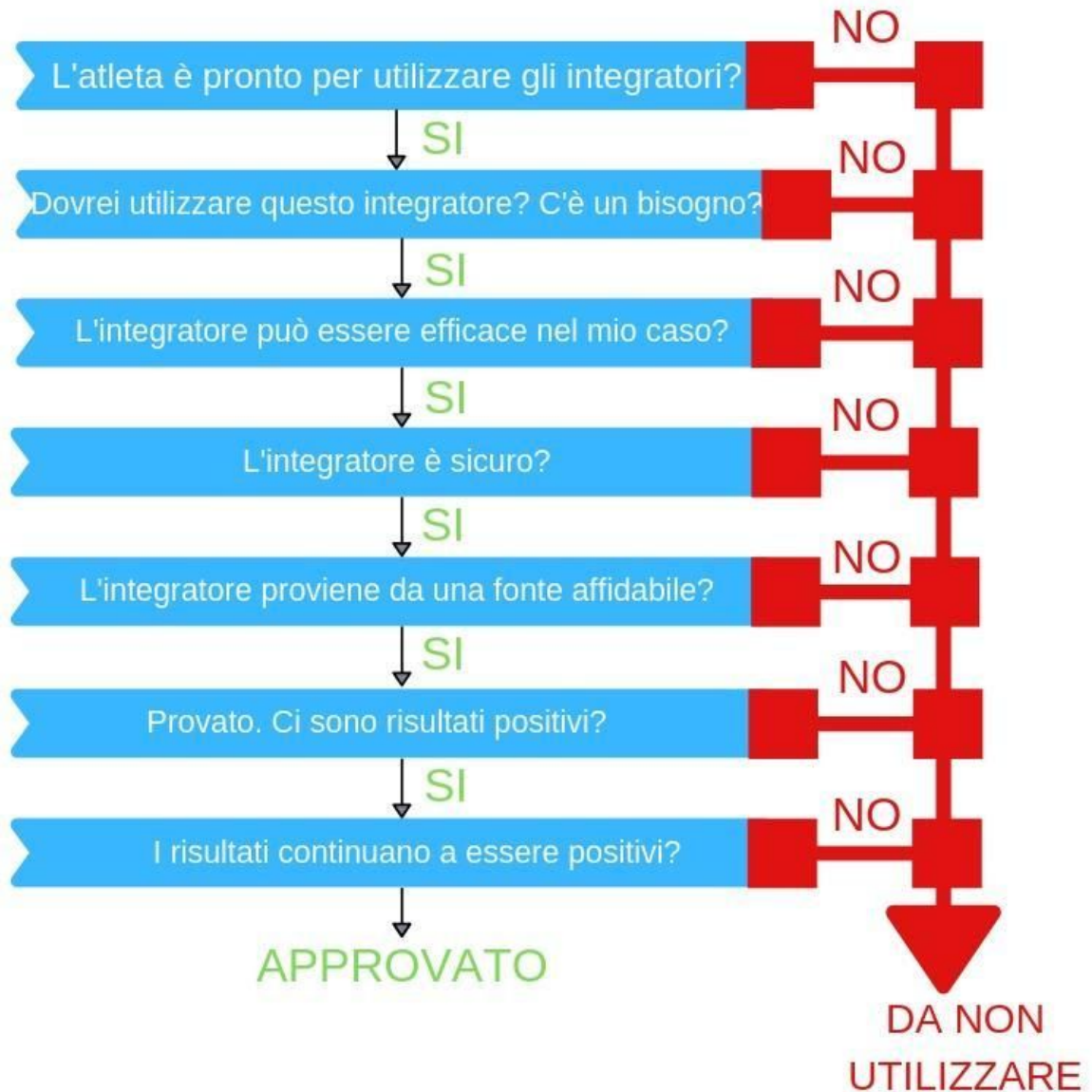
- **Caffeina:** ha azione stimolante; utile negli sport di resistenza e nelle attività di breve durata e/o con scatti ripetuti;
- **Creatina:** migliora la capacità esplosiva negli sport di potenza pura (sollevamento pesi, discipline di salto, prove di velocità) ed in quelli caratterizzati da gesti atletici ripetuti ad alta intensità (es. sport di squadra, discipline di combattimento);
- **Nitrati:** aumentano il flusso sanguigno ai muscoli e migliorano la resistenza alla fatica;
- **Beta-alanina:** aumenta la capacità tampone a livello intracellulare grazie all'incremento dei livelli di carnosina; utile negli sport ad alta intensità;
- **Sodio bicarbonato:** aumenta la capacità tampone a livello extracellulare, utile negli sport ad alta intensità.

La pianificazione di un regime di supplementazione non è un'operazione semplice e deve avvenire in maniera molto accurata. L'atleta deve essere studiato in maniera approfondita sotto il profilo sia nutrizionale che delle prestazioni; successivamente, l'utilizzo di uno o più supplementi può essere ipotizzato in relazione alle fasi di maggior impegno fisico.



DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Nella scelta di sport food, integratori o supplementi dovresti sempre affidarti ad un professionista della nutrizione sportiva o per lo meno seguire attentamente il seguente diagramma:



CONCLUSIONI

Sport food, integratori e supplementi giocano un ruolo piccolo nel piano nutrizionale dell'atleta.

Ci sono aspetti più importanti da considerare, primo fra tutti la quantità di cibo assunto, poi la composizione dei pasti, quindi i momenti di assunzione degli alimenti in relazione all'esercizio fisico svolto.

I prodotti dietetici per sportivi rappresentano solo l'apice della piramide e non possono compensare le scelte alimentari sbagliate o inadeguate dell'atleta:



Alcuni integratori/supplementi, quando usati in maniera corretta, possono aiutare gli atleti a raggiungere performance e salute ottimali.

Tuttavia, serve un'attenta analisi rischi-benefici per capire quali prodotti sono adatti e come vanno inseriti nel piano nutrizionale dell'atleta, per avere i massimi benefici ed evitare gli effetti negativi.

Mi raccomando, evita il fai da te!

Rimani in contatto con me tramite il mio sito www.nutrizionistacagnazzo.com

E la mia pagina Facebook : <https://www.facebook.com/nutrizionistacagnazzo/>

Bibliografia:

- *Nutrizione e sport. Negro M., Conti G., Marzatico F. Edizioni Edi-Ermes*
- *Nutrition for athletes. A practical guide to eating for health and performance. IOC international consensus conference*
- *IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. Maughan RJ, et al. Br J Sports Med 2018;52:439–455*
- *Outram and Stewart Int J Sport Nutr Exerc Metab 2015, 25: 54-59.*

