

Integratori e sport

Quando arriva la bella stagione, con essa riparte l'attività agonistica di varie discipline sportive: andiamo a scoprire come alcuni integratori possono venirci incontro nel miglioramento delle performance e soprattutto in base a quali criteri dobbiamo scegliere il più adatto alle nostre esigenze.

Innanzitutto dobbiamo considerare lo sport che pratichiamo, operando una semplice ma fondamentale distinzione: sport di resistenza (endurance) quali corsa continua (oltre i 20 minuti) o ciclismo, oppure sport di velocità o potenza quali body building, sprint, discipline di salto etc... o ancora sport di capacità mista (calcio, tennis,...).

Dagli esempi citati appare chiaro quali siano le componenti che andremo a cercare in un integratore sportivo: negli sport di endurance saranno soprattutto quelle mirate a compensare le perdite energetiche e saline e al miglioramento della componente aerobica (la cosiddetta "resistenza"); nel caso degli sport di potenza saranno principalmente quelle volte all'aumento della massa muscolare e delle riserve energetiche di rapido impiego, infine nel caso degli sport misti, ovviamente andremo a cercare di mediare l'insieme di tutte le caratteristiche.

Sul fronte degli integratori in grado di fornire al nostro organismo l'energia necessaria a uno sforzo prolungato, dominano soprattutto gli zuccheri (carboidrati) a medio o basso indice glicemico (cioè che non causano un picco di glicemia appena assunti), quali il fruttosio e, soprattutto, le maltodestrine. Queste sostanze, facilmente assimilabili e velocemente utilizzabili sono fondamentali per le nostre riserve energetiche (glicogeno) ed è importante che vengano assunte prima dell'esercizio o, nel caso di sport di lunga durata, durante la prestazione a intervalli regolari. Sempre nell'ottica degli sport "di resistenza", è utile un'integrazione salina di sodio (il primo in ordine di tempo ad essere consumato dall'organismo), magnesio e potassio come prevenzione dei crampi e per mantenere efficiente il meccanismo di contrazione muscolare; contrariamente a quello che solitamente è il pensiero comune, le bevande a base di sali minerali devono essere molto diluite e assunte a piccoli sorsi in quanto risultano in questo modo più digeribili e meglio assimilate dal nostro corpo.

Concluso l'esercizio fisico prolungato è fortemente consigliabile l'impiego di sostanze ad azione antiossidante, come le vitamine C ed E o il coenzima Q10, solitamente assunte al massimo entro un'ora dalla fine dello sforzo; questi prodotti sono in grado di ridurre i processi ossidativi e la formazione di radicali liberi, facilitando così il recupero muscolare. Nei prodotti destinati invece agli sport cosiddetti "di potenza", solitamente domina la componente proteica: proteine e aminoacidi, infatti, sono i veri e propri "mattoni" del muscolo.

Ottenute dal siero del latte, dall'uovo o dalla soia (le prime sono da considerarsi migliori per qualità), le proteine svolgono funzioni importanti: non solo contribuiscono al mantenimento e all'aumento della massa muscolare (stimolazione della secrezione di GH, ormone della crescita), ma sono in grado anche di aumentare la produzione di sostanze utili a livello immunitario o con funzioni antidolorifiche e antinfiammatorie (prostaglandine). Le proteine sono a loro volta costituite dagli aminoacidi; distinguiamo aminoacidi essenziali, cioè non sintetizzati dall'organismo, glucogenetici, cioè in grado di fornirci energia (glicogeno), e ramificati. Lo stesso aminoacido può appartenere a più di una di queste classi. Nella pratica sportiva è consigliabile integrare aminoacidi glucogenetici (glicina, alanina, glutammina i più importanti) prima o durante l'esercizio e quelli ramificati (isoleucina, leucina, valina) alla fine dello stesso, al massimo entro un'ora: questo perché i primi ci aiutano a mantenere o ripristinare le scorte energetiche, i secondi facilitano il recupero e hanno un'azione anticatabolica.

L'assunzione di aminoacidi è adatta a ogni tipo di disciplina sportiva, sia essa di durata o di potenza, così come quella di un'altra sostanza "famosa": la creatina. Sintetizzata dal fegato a partire da tre aminoacidi, la creatina è importante per le sue funzioni sia plastiche, sia energetiche: infatti contribuisce all'aumento della massa muscolare e velocizza il meccanismo

“di ricarica energetica” del nostro organismo. Salita alla ribalta delle cronache per l’uso smodato ed eccessivo che se ne fece in alcuni sport, la creatina va invece considerata una sostanza sicura, se assunta nelle dosi e nei modi corretti: mai un uso prolungato oltre le 2-3 settimane continuative, mai dosaggi eccessivi (massimo tre grammi al giorno nell’adulto e preferibilmente non in un’unica somministrazione).

Concludiamo con le dovute raccomandazioni: nel caso di integratori proteici o a base di creatina, evitare un uso prolungato per non andare a sovraccaricare di lavoro fegato e reni, affidarsi al consiglio del medico o del farmacista nella scelta del prodotto più adatto alle nostre esigenze, evitando un pericoloso “fai da te” e, ultimo consiglio, ma certamente il più importante, rispettare dosaggi, tempi e modi nell’assunzione.