

Antonella Lizza, Miss Universo Fitness e Body Building, 10 volte campionessa mondiale (ultimo titolo nel 2011), 25 anni di esperienza da atleta e da insegnante, risponde alle domande delle nostre lettrici. Scrivete a: Antonella Lizza - redazione "Top Salute" - Via Abbadesse, 20 - 20124 Milano oppure per mail a fitwoman@hotmail.it

Gentilissima Antonella, Mi chiamo Marco e sono uno sportivo e la conosco da tanti anni palestra e sono un appassionato degli allenamenti in sala pesi. Molti istruttori consigliano di assumere integratori - esempio proteine, aminoacidi, vitamine - io non ne ho mai fatto uso, ho 42 anni e mi alleno con costanza. Se una persona si nutre correttamente, sono davvero così utili questi integratori? Grazie per la cortese risposta, Marco

Salve Marco, il discorso della nutrizione sportiva è complesso e andrebbe affrontato valutando esigenze nutrizionali di ogni individuo e suo stato metabolico, una cosa che per competenza spetta al medico specialista. Tuttavia molti integratori sono venduti come prodotti alimentari o medicinali da banco quindi è bene informarsi su come utilizzarli. Si definiscono **integratori alimentari** quei prodotti specifici volti a favorire l'assunzione di determinati principi nutritivi. Poiché hanno una valenza nutrizionale vanno assunti entro limiti di



Integratori, si o no?



È sufficiente nutrirsi correttamente?

sicurezza, ricordando che sotto un certo livello l'assunzione di una sostanza potrebbe essere inutile, sopra un certo livello l'assunzione di una sostanza potrebbe essere nociva. A questo scopo, la comunità scientifica ha fissato delle linee guida, non sempre coerenti tra i vari Paesi; in Italia le raccomandazioni degli specialisti sono contenute nei LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti); a livello europeo si seguono le indicazioni della Commission of the European Communities, 1993; mentre in America le linee guida sono definite RDA (Recommended Dietary Allowances), gli integratori possono essere consigliati per completare un'alimentazione che per vari motivi risulti carente di qualche principio nutrizionale, oppure per supplementare la dieta in caso di aumentato fabbisogno individuale.

L'alimentazione moderna, a detta di diversi nutrizionisti, pur se molto ricca a livello quantitativo e calorico risulta essere qualitativamente "povera": i metodi di lavorazione, la conservazione, la cottura dei cibi, sono colpevoli della perdita di preziosi elementi nutritivi, a ciò vanno ad aggiungersi, abitudini alimentari scorrette, che tendono ad esempio a privilegiare il consumo di grassi, in maggior parte di origine animale. Negli ultimi anni per ovviare a questo inconveniente sono commercializzati sempre più alimenti arricchiti, per esempio: biscotti e pasta con fibre integrali; latte con vit. E e calcio; yogurt con lactobacilli e bifido batteri; margarine con Omega3. **Una migliore conoscenza delle proprietà nutrizionali di ogni singolo alimento e degli alimenti arricchiti può aiutare il "consumatore" nella scelta appropriata**, anche per

evitare di comprare e mangiare prodotti reclamizzati a fini commerciali piuttosto che salutari. Condizioni soggettive di salute o di stile alimentare possono essere coadiuvate da un appropriato uso di integratori, alcuni esempi sono: l'assunzione di supplementi di vit. C per le difese immunitarie sia a scopo preventivo che in associazione a cure antinfluenzali; l'assunzione di glucosamina per varie forme di artrite; l'uso di un multivitaminico a seguito di una cura di antibiotici; l'assunzione di aminoacidi essenziali per chi segue diete vegetariane. Errore si associa l'idea di "integratore" a quella di "prodotto chimico", confondendo il principio nutrizionale, la sua fonte e il processo di produzione. Facciamo l'esempio della vitamina C, o acido ascorbico, che l'organismo umano deve introdurre dall'esterno non potendo sintetizzarla. La fonte prioritaria di vit. C sono frutta e verdura fresca, l'attenzione ai prodotti Biologici non trattati con conservanti e processi produttivi chimici si orienta proprio a salvaguardare una "alimentazione naturale"; tuttavia qualora si ravvisasse la necessità di integrare l'apporto di vit. C possiamo trovare sia integratori chimici - la vit. C può essere facilmente prodotta in modo puro a livello industriale - sia integratori fitoterapici, come quando la vit. C viene estratta dalle bacche di Acerola.

L'ultimo aspetto in tema d'integrazione è legato al loro uso nel

caso di richieste specifiche degli atleti e sportivi (la pratica di attività motorie o sport occasionali è diverso da essere "atleta" e "sportivo" ai fini dei fabbisogni alimentari). **Età, sesso, tipo di sport praticato, quantità, durata e intensità degli allenamenti, dieta seguita, eventuali patologie e medicine assunte, sono tutti i fattori che incidono nella valutazione del fabbisogno di integrazione sportiva dell'atleta.**

Per gli sportivi l'integratore può essere un metodo più comodo e di facile digestione e assimilazione per assumere certi nutrienti: esempio le miscele proteiche in polvere che forniscono un apporto bilanciato di principi nutritivi, una più veloce assimilazione e minor impegno digestivo qualora un pasto a base di cibi solidi fosse in orari troppi vicini agli allenamenti. Un altro obiettivo

dell'integrazione sportiva è quello di migliorare la prestazione: esempio l'assunzione di creatina negli sport a sforzo esplosivo in cui l'energia muscolare si basa quasi totalmente sulla scissione di ATP, oppure malto destrine negli sport di resistenza che utilizzano come substrato energetico il glicogeno. Infine l'obiettivo di facilitare il recupero muscolare o il recupero generale dell'atleta: esempio l'assunzione di aminoacidi ramificati dopo l'allenamento o di miscele di vitamine antiossidanti e minerali. Spero di esserti stata di aiuto, e ti ricordo che l'integrazione più è specifica più deve essere affidata a specialisti della nutrizione, anche perché ogni sostanza introdotta nell'organismo agisce in sinergia con molte altre e non lavora solo su un processo fisiologico, ma su un insieme di processi in equilibrio tra loro.

A gennaio il nuovo **Ebook-calendario di Antonella Lizza:**

come ogni anno, la nostra pluricampionessa mondiale e trainer ci accompagna con 12 foto e 12 saggi in un percorso a tutto fitness. Tanti consigli per allenarsi meglio e per vivere secondo quello che lei considera la sua filosofia del benessere: brevi saggi per vivere un anno mettendo in pratica esercizi, alimentazione e soprattutto attitudine mentale al sentirsi bene, a volersi bene, a stare in forma.

Edito da Simonelli Editore nella versione pdf e Ipub, facile da scaricare e da leggere su PC, tablet, smartphone.

