

# Integratori e fitness



**A cura di Maurizio Boyer**

Personal Trainer  
[www.maurizioboyer.it](http://www.maurizioboyer.it)

Gli integratori alimentari hanno permesso all'alimentazione per l'atleta di evolversi per fornire quelle sostanze che più servono senza troppe sostanze di contrasto. Ad esempio, per chi deve ricostruire più massa muscolare e ha più bisogno di proteine sono stati inventati preparati proteici in polvere senza i grassi che caratterizzano le proteine presenti in natura. Ora addirittura certi prodotti si vantano di essere più assimilabili del latte materno. Per prima cosa è opportuno delimitare il confine esistente tra doping e integratori alimentari.

Tecnicamente si definisce doping l'utilizzo di qualsiasi elemento endogeno (farmacologico, endocrinologico, ematologico) o manipolazione clinica che, in assenza di precise indicazioni terapeutiche sia finalizzato al miglioramento delle prestazioni al di fuori degli adempimenti indotti dall'allenamento.

Sono invece considerati degli integratori alimentari tutte quelle sostanze contenute anche in minima parte nella nostra alimentazione; ad esempio, la creatina nella carne, anche se, per averne una dose di mantenimento (da 3 a 5 grammi al giorno) si dovrebbe consumare tanta di quella carne da dover fare i conti non solo con i grassi saturi, ma anche con una "overdose" proteica.

In poche parole, mentre il doping è in genere un "regalo" per le prestazioni dell'atleta (che dovrà naturalmente fare i conti con gli inevitabili effetti collaterali), l'integratore alimentare non regala niente: semplicemente mette nelle migliori condizioni per un grande allenamento. Creatina,

proteine in polvere, aminoacidi ramificati e alcune vitamine antiossidanti come la A la E e la C sono quel lo che abitualmente si suggerisce a chi si allena tre o più volte a settimana con i pesi. La creatina aumenta le prestazioni atletiche e la massa muscolare in quanto parte integrante della contrazione muscolare. I guadagni di massa muscolare sembrano essere il risultato di una migliore capacità di svolgere esercizio fisico ad alta intensità, attraverso una maggiore disponibilità di fosfocreatina e una maggiore sintesi di ATP (adenosintrifosfato) consentendo in tal modo all'atleta di allenarsi più duramente e di promuovere una maggiore ipertrofia muscolare.

I BCAA, gli aminoacidi ramificati, svolgono principalmente un lavoro di recupero: la leucina, l'isoleucina e la valina sono i tre aminoacidi che più sono dispersi durante l'allenamento muscolare, perciò integrandoli subito si avrà un bilanciamento aminoacidico più repentino e quindi un migliore recupero. Un dato interessante riguardo alle proprietà dei BCAA è quello di favorire la rigenerazione del fegato dopo la rimozione di una sua parte e anche proteggere il fegato dal cancro nei pazienti con cirrosi, inoltre migliorano la sensibilità all'insulina. E se il miglioramento della condizione insulinica viene combinato con gli effetti protettivi del fegato, i BCAA possono aiutare a prevenire l'aumento dell'accumulo di grasso nel fegato, prevenendo alcune malattie. Inoltre, integrando vitamine dei gruppi A,E e C si riesce a contrastare i radicali liberi che si formano con l'esercizio fisico e porterebbero a usurare le cellule.

