

Studio di Nutrizione & Naturopatia

Dr. Simone IANNONE



SPORTIVI DIS-INTEGRATI

Sempre più spesso ho il piacere di incontrare in studio atleti di ogni livello che praticano svariati sport (ciclismo, corsa, nuoto, golf, pallavolo...) e se per alcuni è naturale non assumere sostanze prima, durante e dopo l'attività svolta per altri è fondamentale avere sempre con se la barretta o cheer pack o gel o chissà quale altra diavoleria sintetizzata da utilizzare prima - durante e dopo! E se è ben comprensibile, per praticità, durante una gara avere la confezione di questo o quell'altro alimento pronto all'uso, forse un po' meno comprensibile è l'utilizzo continuato di tali prodotti al di fuori dell'evento competitivo.

Il mercato ha un'offerta enorme di queste "merci" e il marketing riesce facilmente a penetrare un'ambiente intriso di scarsa conoscenza e carico di ambizioni e illusioni.

Nonostante la crisi economica, il segmento di mercato degli integratori alimentari continua a crescere con un ritmo del 10% l'anno. Via internet potete acquistare qualsiasi cosa; l'integratore oggi più che in passato, sembra aver acquisito un'azione salva-vita.

La domanda é...Perché stai assumendo un' integratore?

..."per tirarmi su", "il cibo non è più quello di una volta", "in palestra mi hanno detto che...", "prendo delle vitamine perché non si sa mai"...e molto altro.

Ma quello che mi lascia perplesso è che più del 30% dei casi acquista l'integratore al supermercato. Una terra di nessuno dove ognuno improvvisa con quello che sa o per sentito dire. Questo per la felicità delle grandi aziende farmaceutiche!

Oggi le vitamine costano poco, vengono prodotte in laboratorio, spesso con l'ausilio di batteri OGM. Grazie alla tecnologia bianca, in campo farmaceutico si riesce a tagliare i costi del processo di sintesi chimica, senza far scattare l'obbligo di riportare la scomoda sigla **OGM**, invisibile da molti consumatori.

Ma il punto è, hai bisogno davvero di un' integratore? Sei sicuro?

La scienza oggi ci dice che nel mondo cosiddetto evoluto si verifica raramente un deficit nutrizionale tale da giustificare l'assunzione di un integratore.

Deficit nutrizionale?

Il nostro problema è l'esatto contrario, oggi ci stiamo letteralmente ammazzando per gli eccessi di cibo e non si può di certo dire che oggi sulle tavole della società opulente scarseggi un'ampia varietà di alimenti. Anche i nostri bidoni della spazzatura ingrassano.

Al di là delle diverse posizioni ideologiche, la migliore cura rimane quella della corretta alimentazione.

A quanto pare la natura si mostra molto più intelligente rispetto alla chimica farmaceutica.

Frutta e verdura non contengono solo vitamine, ma anche centinaia di composti fitochimici di cui ancora non conosciamo bene i meccanismi d'azione, ma che sicuramente lavorano in sinergia per apportare al nostro organismo sostanze vitali.

SPORT e RADICALI LIBERI

Ogni sportivo sa benissimo (o dovrebbe sapere) che durante l'attività fisica, soprattutto intensa, l'organismo produce radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento delle cellule. Questo è un' altro motivo per cui si ricorre all'integratore anti-ossidante, spesso composto da vit. C, beta carotene, vit. A e vit. E, ma ironia della sorte, questo sovradosaggio vitaminico inibendo la produzione di radicali liberi crea danni maggiori. Già, perché i radicali liberi, secondo diversi studi, svolgono un ruolo importante contro agenti batterici, regolano la secrezione di insulina e stimolano il sistema immunitario. In biologia la matematica non sempre funziona e minimizzare l'intelligenza del nostro organismo riducendola alla pura chimica è un' azione limitante e pericolosa.

Forse ci sfugge il concetto di bio-disponibilità. Per l'organismo è fondamentale riuscire ad assorbire e utilizzare il quantitativo di vitamine o minerali che necessita al suo sviluppo e mantenimento delle funzioni. Cosa serve quindi prendere 1000mg di acido ascorbico, quando l'organismo necessita di 70-100mg al dì, i quali possono essere ampiamente forniti dalle 3-4 porzioni di frutta?

Semplice, a sovraccaricare il sistema, e se poi come spesso accade per migliorare la tollerabilità gastrica l'acido ascorbico viene salificato con minerali come sodio, potassio creando i vari ascorbati, possiamo avere affetti negativi sui reni e l'intestino. Il caso della vit. C di sintesi è applicabile ad altre vitamine e minerali e ci insegna che l'assunzione di un' integratore deve essere posta in essere nel momento in cui sussiste una reale necessità. Il tutto monitorato da una persona esperta e comunque assunto per un breve lasso di tempo. Assumere integratori per lunghi periodi contro la stanchezza, ad esempio, può mascherare la vera causa del problema peggiorando la situazione generale.

Un'alimentazione corretta e un sistema gastro-intestinale sano sono le basi fondamentali per dare al nostro organismo tutte le sostanze vitali che necessita per vivere bene...stavo dimenticando l'esercizio fisico, fondamentale quanto l'alimentazione!