

Gli integratori

L'EFSA, l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare, definisce gli integratori come "dosi" concentrate di determinate sostanze con effetto alimentare o fisiologico che hanno lo scopo di correggere le carenze nutrizionali.

Quando si parla di integratori bisogna prima di tutto comprendere la differenza tra la reintegrazione di sostanze consumate a seguito di uno sforzo e l'immissione nel proprio corpo di sostanze in quantità superiore al normale che possono aumentare le prestazioni in generale, ma non senza conseguenze.

Una dieta ben equilibrata, nella quale vengono assunti tutti i nutrienti necessari al corpo, è di solito più che sufficiente per affrontare lo sforzo fisico richiesto dalla pratica sportiva. I pasti consumati in orari appropriati e completi dei nutrienti necessari al buon funzionamento del nostro organismo possono ottimizzare sia gli allenamenti sia le prestazioni sportive.

Perciò, prima di ogni altra cosa, ci si deve domandare se la propria dieta e stile di vita siano adeguati allo sport che si pratica. Solo un medico specializzato potrà confermare che il nostro corpo ha bisogno di integrare determinate sostanze e indicherà quelle più appropriate e di migliore "qualità". Infatti, alcuni studi hanno dimostrato che circa il 20% degli integratori contiene sostanze non dichiarate e illegali o vietate dalla WADA, l'agenzia mondiale antidoping, che possono portare a una positività ai controlli antidoping.

Nessuna delle sostanze presenti negli integratori può essere considerata tossica, ma come ogni sostanza è la quantità il fattore determinante. Spesso gli sportivi sono portati a pensare che, visti gli effetti benefici di questi integratori, aumentandone la dose si possano aumentare anche i benefici, e non c'è niente di più sbagliato, proprio perché è la quantità presente nell'organismo a rendere queste sostanze nocive o meno: anche la più semplice delle vitamine, se assunta in quantità troppo elevata, può recare danni significativi all'organismo.

Principali tipologie di integratori per gli sportivi

Integratori naturali

Sono sostanze ad azione energetica, come pappa reale, propoli, lievito di birra, fieno greco, ginseng ecc., che hanno un effetto molto lieve sull'organismo e di fatto non influiscono sul rendimento sportivo.

Integratori salini

A seguito di uno sforzo fisico, con il sudore si perdono grandi quantità di sali che può essere utile reintegrare. Gli integratori salini sono bevande che contengono spesso anche vitamine e carboidrati e svolgono l'azione di riequilibrare la presenza di tali sostanze nel nostro organismo.

Integratori energetici

A base di zuccheri come la maltodestrina, il fruttosio ecc., servono a fornire energia per le prestazioni di lunga durata (almeno 1 ora). La scelta e l'assunzione di questi integratori va fatta sotto controllo medico ed essi sono dunque riservati ad atleti professionisti.

Integratori plastici

Somministrano proteine e amminoacidi utili per i tessuti (spesso per l'aumento di massa muscolare) e per diversi meccanismi fisiologici nella pratica sportiva professionistica. Il loro uso deve essere attentamente controllato da un medico specialista.

