

GLI INTEGRATORI ALIMENTARI ED ALTRE SOSTANZE



Una corretta alimentazione, equilibrata e bilanciata nell'apporto dei vari nutrienti energetici (carboidrati, lipidi, e proteine), non energetici (acqua, vitamine, minerali) e delle fibre, che sia varia e ricca di cibi freschi e stagionali, è, in genere, in grado di assicurare la copertura dei bisogni nutrizionali dei ragazzi impegnati in attività fisiche.

Ricorrere pertanto, all'uso di integratori, se non sono presenti squilibri dietetici e se non vengono prescritti dal medico, è del tutto ingiustificato e può comportare anche rischi per la salute. L'uso indiscriminato di questi prodotti, soprattutto se prolungato nel tempo, può dare effetti collaterali quali ad es. l'accumulo nei tessuti dell'organismo con conseguenti danni ai vari organi (fegato, reni, cuore), l'interferenza con l'assorbimento di altre sostanze utili ecc..

Ciò nonostante, oggi si assiste, soprattutto a causa dell'azione pubblicitaria martellante delle aziende produttrici, allo sviluppo del mercato degli integratori.

I prodotti in commercio sono numerosissimi e classificabili nelle seguenti categorie:

- prodotti finalizzati ad una integrazione energetica a base di carboidrati con vitamine ed eventuali altri nutrienti;
- prodotti con minerali (sodio, potassio, magnesio) destinati a reintegrare le perdite idro-saline causate dalla sudorazione derivante dall'attività muscolare;
- prodotti finalizzati all'integrazione di proteine e amminoacidi essenziali e ramificati;
- altri prodotti a valenza nutrizionale quali: lievito di birra, polline, pappa reale, spirulina, guaranà, cola etc.

Per quanto riguarda il ricorso agli integratori di carboidrati, vitamine, minerali per far fronte al dispendio energetico ed alla conseguente maggiore produzione di sudore, va detto che il medesimo scopo si può ottenere consumando cibi comuni quali fette biscottate con miele o marmellata, biscotti secchi, frutta fresca, succhi di frutta. Anche l'integrazione di proteine e aminoacidi è del tutto ingiustificata là dove venga seguita una corretta alimentazione che preveda un adeguato ed equilibrato apporto di cibi proteici (carne, pesce, uova, formaggio, legumi). Se utilizzata in dosi eccessive, e per tempi prolungati, può dar luogo a disturbi renali ed epatici. Menzione particolare merita, a questo riguardo, la creatina, sostanza prodotta a partire da alcuni aminoacidi, che costituisce una delle sostanze più utilizzate nello sport per migliorare le prestazioni sportive e che è tutt'altro che innocua. Può provocare infatti, ritenzione idrica, problemi renali, nervosismo, crampi muscolari e, in alcuni casi, anche danni a livello cardiaco.

Per quanto concerne infine, prodotti quali lievito di birra, polline, pappa reale, guaranà etc. non esiste alcuna evidenza scientifica che possano incrementare le prestazioni sportive.

Va poi sottolineato che, secondo un recente studio, non è infrequente che alcuni integratori in commercio contengano delle sostanze non dichiarate, soprattutto anabolizzanti; alcuni addirittura sostanze inquinanti, quali piombo, vetro ecc. a causa delle pessime procedure di preparazione. Va pertanto, sconsigliato vivamente l'acquisto di prodotti sottobanco o tramite internet.

In conclusione:

- è importante non farsi abbagliare dalla pubblicità, talvolta ingannevole di alcune aziende produttrici di preparati che promettono effetti miracolistici. Spesso, vi è infatti, una grande discrepanza tra gli effetti reclamizzati e la valutazione scientificamente corretta di questi prodotti;
- evitare l'autosomministrazione e il fai da te;
- ricorrere ad una alimentazione il più possibile varia e bilanciata, che costituisce sicuramente il modo più efficace e meno dispendioso per migliorare le prestazioni sportive e la salute in generale;
- l'utilizzo di integratori con l'idea che si possa migliorare la propria prestazione sportiva attraverso l'assunzione di una sostanza va assolutamente contrastato poiché rappresenta il primo passo per lo sviluppo di un atteggiamento che incoraggia l'uso di sostanze dopanti.