



## GLI INTEGRATORI ALIMENTARI PER LO SPORT *Funzionano o fanno male?*

Le corrette abitudini alimentari apportano in genere tutti i nutrienti necessari per praticare adeguatamente qualsiasi attività fisica, e per coprire interamente il fabbisogno nutrizionale ed energetico dell'atleta o dello sportivo.

Nel **90%** dei casi, se la persona segue una adeguata alimentazione per il tipo e la frequenza di attività che realizza, *non ha bisogno* di utilizzare integratori, soprattutto per non rischiare inutilmente di compromettere lo stato di salute con prodotti poco indicati o dannosi.

I supplementi o integratori nutrizionali per gli sportivi sono tantissimi, alcuni sono solo composti da **minerali**, altri solo da **vitamine** o **aminoacidi** (proteine): Bibite energetiche, estratti vegetali, ecc. Se questi prodotti vengono utilizzati sotto controllo del nutrizionista o del medico sportivo solitamente non si riscontrano problemi, ma in genere chi fa sport o attività fisica in maniera indipendente, assume alla cieca gli integratori senza conoscere quali sono quelli utili e quali quelli dannosi e in dosi non controllate, che quindi possono portare più danni che benefici alla salute.

È comune il desiderio per sportivi professionisti o sportivi amatoriali, di voler aumentare la massa muscolare con il **minimo sforzo**, e magari molti pensano che prendendo integratori per un mese otterranno un corpo simile a quelli dei culturisti che si vedono sulle riviste di fitness. Ma la realtà è diversa.

La pubblicità inganna molto soprattutto nel mondo degli integratori sportivi per il quale non è disponibile una seria e scientifica bibliografia a riguardo. Al contrario si trovano facilmente su riviste di fitness e giornali pubblicità e articoli senza alcuna base scientifica, cosa che provoca una diffusa disinformazione in materia.

***Molte palestre e centri sportivi vendono prodotti senza permessi nè controlli sanitari***, generalmente di provenienza estera, utilizzati senza controllo medico.

Molti di questi prodotti causano danni irreversibili alla salute, perché nelle etichette nutrizionali non vengono dichiarati i veri componenti del prodotto, mettendo così a rischio la salute di chi li usa; in altre situazioni il problema non è in se il prodotto, ma le massicce dosi ingerite con l'idea che "**più ne prendo, più funziona**", teoria totalmente sbagliata. Un altro errore frequente è sostituire un pasto con un bicchiere o una barretta di supplemento energetico o integratore.

I prodotti energetici sono invece utilizzati per dare più forza ed energia **in un breve periodo di tempo**. Aiutano, inoltre, a migliorare il metabolismo dei meccanismi che partecipano alla produzione di **ATP**, che è l'energia delle cellule. L'uso di questi prodotti è totalmente legale, anche se certi regolamenti sportivi vietano l'utilizzo di alcuni di questi prodotti perchè aiutano lo sportivo che ne fa uso a discapito degli altri minando il concetto stesso di competizione.

I soggetti più a rischio sono gli adolescenti e i patiti de mondo del fitness, perchè hanno un interesse maggiore ad ottenere un **corpo muscoloso** e con il minimo sforzo, un po' come delle pozioni magiche che danno effetti immediati. In molti casi, queste situazioni sono stimulate dagli istruttori delle palestre, per un puro scopo commerciale. Inoltre, molti di questi prodotti sportivi hanno dei prezzi elevati: si rischia di spendere molto per rimanere poi delusi o, nei casi peggiori ottenere qualche problema di salute.

Nel caso degli **sportivi professionisti** è necessario valutare caso per caso per sapere se davvero l'atleta ha bisogno di un supplemento energetico, ma sempre sotto il controllo del medico sportivo o del nutrizionista specializzato in sport.

In realtà, chi fa sport solo come hobby o per mantenersi in forma, non ha nessun bisogno di bibite energetiche nè supplementi: basta un'alimentazione equilibrata, adeguata e controllata da un **nutrizionista**. Basta poi ricordare che il consumo di questi prodotti non aumenta significativamente il rendimento, ma mettono solo a repentaglio la salute se non vengono controllati.

Molti dei supplementi sportivi dannosi per la salute:

- sono ampiamente utilizzati nel mondo commerciale e non nel mondo scientifico.
- vengono utilizzati senza raccomandazione ne prescrizione del professionista.
- non si prendono sotto vigilanza del medico o il nutrizionista.
- sono in vendita nei negozi, palestre, centri sportivi e su internet.
- sono molto costosi
- l'etichetta nutrizionale non dichiara quello che realmente contiene il prodotto
- i componenti sono elementi non conosciuti in campo farmaceutico o erboristico
- non si sa chi li fabbrica, né la loro vera origine
- non hanno rappresentanti legali nè sede a cui fare reclami in caso di problemi con il prodotto.

### **Pericoli dell' uso di prodotti nutrizionali (integratori e supplementi) per sportivi.**

Il 90% dei prodotti per sportivi sono prodotti non testati su esseri umani, non hanno alla base nessun studio scientifico serio che possa dimostrarne benefici o controindicazioni per la salute.

Alcuni prodotti contengono l'**Androstenedione**, una sostanza che si trasforma in testosterone (ormone sessuale maschile) ed estrogeni (ormone sessuale femminile), mo-

dificando i normali livelli di questi ormoni nel corpo, causando problemi di disfunzione sessuale.

Negli adolescenti produce una pubertà precoce e problemi di sviluppo sessuale.

Altra conseguenza di questa sostanza è che aumenta i livelli di colesterolo **LDL** (colesterolo cattivo).

Questa sostanza è mascherata, nelle etichette nutrizionali, sotto questi nomi:

- 3-Andro Xtreme
- Angro-Gen
- Andro-Stack
- Andro-Stack
- Androstal
- Animal Stack
- Nor Andro Ripped Fuel Stack
- Nor-Stak
- Nor-Tek

Un'altra sostanza trovata di frequente è l' **Ephedra**, un'erba stimolante come le anfetamine. Fra tutte, questa è la sostanza che **ha provocato più problemi alla salute e morti**. Ed è per questo che negli ultimi tempi le aziende produttrici stanno cambiando questo stimolante, sostituendolo con **caffeina e guaranà**, che sono stimolanti naturali ma non letali. I principali problemi che l'Ephedra può causare sono tachicardia e ipertensione.

Anche in questo caso, le aziende poco corrette non dichiarano chiaramente la presenza di questa sostanza, ma la nascondono sotto altri nomi, quali:

- 3-Andro Xtreme
- Adipokinetix
- Amphetra-Lean
- Animal Cuts
- BetaLean
- Clenbutrx
- Diet Boost

- Diet Fuel
- Dyna-Burn Xtreme
- Dymetradine Xtreme
- Herbal Energel
- Herbalife
- Pen-Fem
- Hydroxycut
- Metabolife 356
- Metab-o-Lite
- Metacuts
- Ripped Force
- Ripped Fuel
- Thermadrene
- ThermaPro
- Thermo Speed
- Trim Fast
- Ultimate Energizer
- Ultimate Orange
- Ultra Chromaslim
- Xenadrine RFA-1
- Yellow Jacket



***Conclusione:***

Bisogna stare sempre molto attenti all'uso di questi prodotti, e non assumerli mai senza prima aver chiesto il parere del medico dello sport o del nutrizionista specializzato. La cosa migliore da fare è **sempre mangiare adeguatamente**, con una dieta personalizzata secondo il tipo di sport e il rendimento fisico, e non spendere soldi in prodotti che possono mettere a repentaglio la salute. (fonte: alimentazione-salute.it)