

**Atipici innovativi ma non
miracolosi**

**Uno sguardo agli
integratori alimentari
naturali**

Non sappiamo più davvero come chiamarli: cibi magici, integratori, nutraceutici (*) ... Anche se hanno diversi nomi, si riferiscono tutti all'idea che abbiamo di loro, cioè integratori naturali che agiscono come “droghe buone” migliorando le prestazioni atletiche e il recupero.

Molti sportivi non sono interessati agli integratori commerciali con elenchi di ingredienti lunghi e impronunciabili. Si rivolgono quindi a opzioni meno elaborate, cercando sempre di combinare prodotti

naturali e prestazioni sportive. Questi prodotti hanno un effetto positivo sulla salute generale, ma da questo a supporre che aumentino rapidamente i nostri watt, rallentino l'insorgenza del dolore o aiutino la contrazione muscolare, c'è un passo importante da non fare. Prima di ingoiare qualsiasi sostanza, diamo un'occhiata più da vicino a ciò che la scienza dice a riguardo.





SPIRULINA – UN'ALGA RICCA

Alga blu microscopica, è ricca di proteine complete e antiossidanti oltre a vitamine e minerali essenziali. Utilizzata da tempo come nutraceutico nella sua forma secca, è anche un efficace integratore nella prevenzione di alcuni tumori e nel miglioramento dello stato nutrizionale poiché soddisfa adeguatamente il nostro fabbisogno vitaminico e minerale.

A causa della sua composizione di ferro e vitamina B12, alcuni lo usano come integratore sportivo, con l'obiettivo di ottimizzare il consumo di ossigeno attraverso i muscoli durante l'esercizio.

Sebbene promettenti, le prove rimangono insufficienti per il potenziale aumento delle prestazioni aerobiche. Alcuni studi misurano lievi miglioramenti sull'esercizio, altri non rilevano effetti.



ACQUA DI COCCO – IDRATAZIONE MIRACOLOSA?

L'idratazione è fondamentale per mantenere uno sforzo costante e ridurre l'affaticamento muscolare. Si parla spesso di aggiungere elettroliti, questi minerali persi con il sudore, come formula efficace per un buon recupero. Recentemente, l'acqua di cocco ha guadagnato popolarità tra gli atleti che la vedono come una soluzione miracolosa alla disidratazione. Sebbene contenga poco sodio e molto potassio rispetto ad altre bevande commerciali, nessuno studio ne dimostra l'effetto marcato sulla reidratazione durante gli sforzi di resistenza.

Se ti piace il suo gusto e ti porta a bere più frequentemente durante l'esercizio, non esitare a riempirne la borraccia; tuttavia, dovrai assicurarti di avere un apporto costante di carboidrati in caso di sforzi che durano più di un'ora, perché l'acqua di cocco è meno dolce di una bevanda sportiva standard. Dal lato dei possibili inconvenienti, ci sono segnalazioni di disturbi digestivi se bevuto in grandi quantità.

MACA IN POLVERE – PER IMMUNITÀ E DOLORE?



Viene estratto da una pianta di origine peruviana, viene poi essiccato e macinato in una polvere che può essere utilizzata allo stesso modo della farina d'avena. Apprezzato in particolare per le sue buone qualità nutritive, sarebbe consumato per alleviare molti disturbi, come i disturbi legati alla riproduzione.

Andiamo fino a dire che rafforza il sistema immunitario oltre a calmare i dolori articolari. Questi pochi vantaggi sono anche citati come capaci di ridurre l'affaticamento muscolare nell'atleta.

Ancora poche ricerche credibili possono discutere seriamente l'argomento, ma secondo uno studio su 36 atleti, un'integrazione di 20 giorni consecutivi di polvere di maca aumenterebbe leggermente la capacità muscolare anaerobica (esercizio in sprint),

LA POLVERE DI GRILLI – UN CONDENSATO DI PROTEINE

Le proteine sono popolari da alcuni anni e sembra che il marketing della nutrizione sportiva abbia trovato lì la sua vacca da mungere...

Che siano pillole o barrette energetiche, diverse opzioni che possono soddisfare il nostro fabbisogno proteico adornano il scaffali reali o virtuali.

A causa della maggiore consapevolezza ambientale, le proteine pulite e la polvere di grilli (***) stanno conquistando il mercato (584 prodotti venduti tramite Amazon!). La sfida dell'atleta resta quella di distribuirli bene durante la giornata e dopo l'allenamento, per un

migliore recupero. Ideale dopo l'esercizio, la polvere si aggiunge facilmente a preparazioni snack solide o liquide, per conferirle il gusto desiderato. Trenta millilitri di polvere forniscono quasi 10 g di proteine essenziali. I risultati sono incoraggianti per le sorti del nostro pianeta, dal momento che la scelta delle polveri di grillo è efficace anche in termini di prestazioni, forza muscolare e potenza erogata durante l'esercizio.



US Vica
febbraio

BARBABIETOLA E OSSIGENAZIONE



Ricchi di nitriti, barbabietole, rucola, spinaci e rape, consumati sotto forma di concentrati, vengono trasformati dall'azione dei batteri orali in nitrati che favoriscono leggermente l'utilizzo dell'ossigeno durante l'esercizio. Va notato che questi effetti sono particolarmente evidenti durante l'esercizio anaerobico a breve termine (meno di 30 minuti). Questi adattamenti metabolici permetterebbero all'atleta non

professionista di conservare l'ossigeno eseguendo la stessa contrazione muscolare. Piccolo inconveniente: ognuno di noi da una risposta diversa all'assunzione di concentrati di nitriti e, per quanto riguarda gli atleti di resistenza a lungo termine, gli effetti sulle prestazioni non sono molto significativi.



IN SINTESI

Alcuni integratori naturali offrono alternative interessanti rispetto alle loro controparti commerciali, ma nessuno farà miracoli dal punto di vista atletico.

Ricordiamo piuttosto che non sostituiranno mai una dieta equilibrata e varia, che è anche sinonimo di salute e migliore benessere.

() Con la parola “**nutraceutico**” comprendiamo una serie di prodotti il cui scopo principale è quello di favorire i processi fisiologici dell’organismo. Sono sostanze perlopiù di origine naturale, in particolare vegetale, ma si possono trovare anche vitamine, sali minerali e altre sostanze di sintesi chimica. Nella maggior parte dei casi non possono essere assimilati ai farmaci perchè le azioni che svolgono sono generalmente molto blande e non sufficienti a risolvere eventuali patologie. Vanno però assunti con molta attenzione perchè possono causare effetti avversi e molti di essi possono interferire con l’azione dei comuni farmaci.*<https://www.sifweb.org/sif-magazine/articolo/cosa-sono-i-nutraceutici-a-cosa-servono-cosa-possono-fare-e-cosa-non-devono-fare-2021-01-30>

*(**) La **polvere di grillo**, ottenuta dalla liofilizzazione e macinazione di grilli allevati naturalmente, è un prodotto ad alto contenuto proteico (circa 3 volte il contenuto della carne) e 100% naturale. Rispetto ad altre fonti animali proteiche, la farina di grillo contiene anche un’importante quantità di fibra.* <https://www.nutrinsect.it/product-page/farina-di-grilli#:~:text=La%20polvere%20di%20grillo%2C%20ottenuta,un'importante%20quantit%C3%A0%20di%20fibra.>

Articolo originale:

Atypiques et innovants – Regard sur les aliments-suppléments

CATHERINE TRUDEL

12-05-2020



LES PLUS POPULAIRES

<https://www.velomag.com/en-forme/nutrition-2/atypiques-et-innovants-regard-sur-les-aliments-supplements/>



US Vicarello 1919

www.usv1919.it

febbraio 2024