



come già rimarcato in precedenza un'atteggiamento ambiguo da parte dei media ha portato a identificare i concetti di integrazione e doping.

Definiamo i campi: il Doping si sostituisce a una risposta biologica organica creando dei "blocchi" a monte; l'Integrazione ottimizza la risposta biologica dell'organismo, prevenendo eventuali carenze.

Otto questo ci rendiamo conto della confusione che regna in materia (non so quanto "non" sia voluta) e soprattutto degli atteggiamenti estremi che questa confusione genera. Da una parte i "puritani" "ah, io non prendo nulla! Trovo tutto nei cibi"; dall'altro lato gli esagerati: "prendo questo e questo e pure quest'altro ed anche quello ...".

In entrambi i casi alla base c'è una situazione di ignoranza: i primi non conoscono l'Integrazione e la rifiutano a priori; i secondi non la conoscono e pensano che possa risolvere tutto.

Partiamo dal principio: il mercato degli integratori è giunto alla terza generazione.

La prima generazione ha dato alla luce un numero limitato di prodotti, di discreta, provata efficacia: proteine, ramificati, pool aminoacidici e pochi altri aminoacidi singoli.

La seconda è stata la Generazione Spazzatura, in cui il business è venuto prima di tutto: prodotti di efficacia dubbia o nulla immessi sul mercato senza altro criterio che quello del guadagno. Allo scopo sono stati citati studi mai pubblicati o semplici congetture e deduzioni trasformate in asserzioni "scientifiche". L'efficacia di questi prodotti è stata misurata dal "giudice tempo": quanti ne sopravvivono oggi?
Risposta: Nessuno!

La terza generazione è iniziata in maniera promettente con l'era della Creatina ed è proseguita con la riscoperta di diversi integratori: Glutamina, Taurina, OKG, CLA, HMB, Glucosamina ognuno con proprietà ben specifiche. Anche qui rilevo una corrente "junk" (spazzatura) che non rinuncia ad immettere sul mercato il prodotto di efficacia dubbia pur di avere un ritorno economico.

Andare oggi non è complicato, soprattutto quando si hanno i mezzi per sostenere i prodotti con una campagna pubblicitaria bene impostata secondo le regole della comunicazione.

Guardiamoci intorno: ogni giorno il mercato ci propone qualche novità e i prodotti "interessanti" sono parecchi.

Per ascoltare certi istruttori dovremo spendere un capitale ogni mese.

Già perché la moda imperante è il di tutto di più: nell'incertezza sull'efficacia concreta di un prodotto te ne rifilo una decina per volta, così sono sicuro che qualcuno di questi qualche risultato lo darà. Spesso capita che normali frequentatori usino gli aminoacidi ramificati, ma rispondendo a una domanda specifica vi

confessino che fanno solo due pasti al giorno. Pensate che i mitici bcaa's gli servano a qualcosa? Proprio ad un bel niente!

In mezzo a questa confusione ci sembra d'obbligo dare qualche punto di riferimento su come deve essere impostato un programma di Integrazione. In questo modo cerchiamo di porre delle regole che aiutino l'atleta ad orientarsi di fronte alla molteplicità delle scelte e all'approssimativa conoscenza dei prodotti di molti pseudo- istruttori.

Come tutte le impostazioni, anche questa necessita di un punto di partenza: l'alimentazione del soggetto.

Come suggerisce il nome stesso, l'integratore "integra" le abitudini alimentari della persona, non si sostituisce ad esse.

e consegue che:

- 1) non ha senso consigliare un integratore senza prima conoscere l'alimentazione dell' atleta e la prestazione verso cui è rivolta;
- 2) l'alimentazione e l'integrazione vanno personalizzate e periodizzate in base alle abitudini alimentari del soggetto, alle sue caratteristiche fisiologiche, alla periodizzazione dell'allenamento;
- 3) l'integrazione sarà per forza di cose approssimativa se non tiene conto dei due punti precedenti.

Ad ora veniamo alla scelta, che deve essere consapevole, mirata e pensata in base agli obiettivi prestazionali, ergo è fondamentale conoscere le funzioni che hanno le varie tipologie di integratori.

Per semplicità espositiva abbiamo operato una suddivisione degli integratori per "categorie" e indicato le loro funzioni principali:

1) BEVANDE REIDRATANTI:

prevenzione della disidratazione e degli squilibri elettrolitici

2) INTEGRATORI DI CARBOIDRATI:

maltodestrine, ribosio, inosina

- **PRIMA DELLO SFORZO:** aumento del glicogeno muscolare, prevenzione gluconeogenesi
- **DURANTE LO SFORZO:** prevenzione esaurimento glicogeno muscolare ed epatico, prevenzione gluconeogenesi
- **DOPO LO SFORZO:** recupero, ricostruzione glicogeno muscolare, prevenzione catabolismo

3) INTEGRATORI PROTEICI E AMINOACIDICI:

lattoglobuline, proteine del siero del latte, albumine, lattalbumine, pool AA, bcaa's, arginina, glutammina, taurina, okg, hmb, apl, carnitina, creatina

- rifornimento di aminoacidi per favorire la sintesi proteica
- stimolo anabolico
- rifornimento energetico

- prevenzione del superallenamento
- anti-catabolici
- azione specifica

4) INTEGRATORI DI MICRONUTRIENTI:

vitamine, minerali, oligo -elementi,, z.m.a, acido lipoico

- prevenzione o cura delle carenze
- antiossidanti
- effetti specifici

questo punto è ovvio che il tipo di attività prestativa (e non) orienterà la scelta.

acciamo qualche esempio:

Ragazza sportiva con problemi di Cellulite:

- Alimentazione iperproteica (ottima anche la Zona)
- 1 multivitaminico + antiossidanti: vit C, E , Acido Lipoico (alfa-lipoic-G GENSAN)
- Tiobec pomata da applicare localmente a fine allenamento
- Arginina prima di dormire

Ragazzo palestrato:

- 1 multivitaminico
- Proteine da alternare a pool aminoacidici
- Creatina da periodizzare opportunamente con bcaa's e glutammina

Persona sedentaria

- 1 multivitaminico
- Acido lipoico
- Glutammina

n tutte le ipotesi considerate ci sarà comunque una base alimentare che preveda: 3 pasti principali + 2 spuntini; bere almeno 3 litri di acqua \die, variare le fonti proteiche, limitare i carboidrati nella seconda parte della giornata.

periamo con questo articolo di aver dato qualche chiarimento in materia, a voi
....LA SCELTA