

GLI INTEGRATORI.

C'è molta confusione sull'uso degli integratori nello sport. C'è chi pensa che siano pericolosi per la salute e che non debbano mai essere assunti dagli atleti; e chi, all'opposto, ritiene che gli atleti debbano prenderli per esprimere quello che valgono. Entrambe le posizioni sono sbagliate.

Per avere le idee più chiare sull'argomento è importante, per prima cosa, capire che cosa sono davvero gli integratori: subito va detto che non si tratta di farmaci, ma di sostanze che sono presenti negli alimenti e che assumiamo abitualmente. Possono essere, quindi, macronutrienti (carboidrati, proteine o, di rado, grassi), oppure micronutrienti (vitamine, minerali, antiossidanti...).

Gli integratori più utilizzati sono le bevande reidratanti (per prevenire la perdita di acqua e di sali minerali), quelli a base di carboidrati (da usare prima o durante o dopo lo sforzo), quelli di natura proteica (proteine concentrate, miscele di aminoacidi, singoli aminoacidi, creatina, carnosina, carnitina...) e, infine, quelli a base di vitamine, di minerali o di antiossidanti.

Ma se queste sostanze si trovano già negli alimenti, come mai vengono assunte?

I motivi sono vari:

- se si fanno allenamenti frequenti e intensi, innanzitutto, aumentano la richiesta di alcune sostanze; si pensi, per esempio, ai sali minerali, soprattutto nei periodi più caldi dell'anno.
- alcuni nutrienti che servono al corpo sono più facilmente consumabili, digeribili e assorbibili se presi come integratore che sotto forma di cibo; durante lo sforzo, per esempio, è il caso di assumere i carboidrati come maltodestrine invece che come pane o spaghetti;
- ci sono alcune sostanze che vengono poco assorbite, come il ferro, la cui carenza può causare l'anemia e che per questo viene preso in compresse da chi ne soffre;
- alcune sostanze sono sì presenti negli alimenti, ma in concentrazioni troppo basse in rapporto a quelle che sono le reali necessità di certi atleti, i quali, per soddisfarle, dovrebbero mangiare un'elevata quantità di certi cibi, assumendo così anche calorie e sostanze che a loro non servono
- in alcuni casi è necessario conoscere fondo la dietologia per scegliere i cibi che contengono un certo nutriente (si pensi al magnesio) ed è dunque più comodo ricorrere all'integratore.

Gli integratori, insomma, non sono assolutamente indispensabili (tranne in alcuni casi), ma possono talvolta servire, specie quando si producono nel corpo certe carenze, determinate da alcune situazioni, per esempio gli allenamenti eseguiti in un clima che causa una sudorazione molto intensa, o certi errori nell'alimentazione o il manifestarsi di una specifica carenza.

Enrico ARCELLI