

Uno sportivo ha bisogno di integratori alimentari?

Come maratoneta ho forse bisogno di prodotti speciali come bevande isotoniche, preparati a base di vitamine o di minerali? È probabile che prima o poi tutti gli sportivi si pongano domande su questo argomento. Fondamentalmente vale questo: uno sportivo può coprire il proprio fabbisogno di tutte le sostanze nutritive purché si alimenti in modo variato, ampio e soprattutto sufficiente (vedi anche "Alimentazione di base").

Ciononostante può essere ragionevole assumere una barretta energetica, una bevanda isotonica oppure un preparato a base di vitamine o di minerali.

Pro e contro delle bevande sportive:

Le bevande sportive isotoniche comunemente in commercio contengono carboidrati e sostanze minerali. Queste bevande presentano una composizione tale da risultare facilmente digeribili e reintegrare nello sportivo l'energia e i minerali che ha perduto.

Pro: pratiche da portare con sé (spesso in polvere), diversi gusti, ideale integratore di liquidi durante lo sforzo.

Contro: non vengono ben tollerate allo stesso modo da tutti gli atleti, più costose delle bevande sportive fatte in casa.

Quindi: testare sempre le bevande sportive prima di una gara. Di norma risultano meglio tollerabili se sono diluite molto di più di quanto indicato sulla confezione.

Pro e contro delle barrette energetiche:

Esiste un'incredibile varietà di barrette energetiche. Quindi anche in questo caso vale la stessa regola: le barrette devono essere testate prima della gara.

Durante lo sforzo abbiamo bisogno soprattutto di carboidrati e liquidi (in caso di prestazioni prolungate a temperature elevate, anche di sale). Le barrette comunemente in commercio contengono inoltre sostanze minerali e vitamine che non apportano alcun ulteriore vantaggio durante lo sforzo.

Pro: pratiche da portare con sé, diversi aromi e qualità

Contro: prezzo elevato, non vengono ben tollerate da tutti gli atleti, ampia scelta con diverse composizioni; è difficile fare la scelta giusta.

Quindi: biscotti poveri di grassi (biscotti speziati tipo läckerli, biberli, panpepato) sono una buona alternativa.

Quando ho bisogno di un preparato a base di vitamine/minerali?

Stanchezza, frequenti raffreddori, difficoltà di recupero, caduta di capelli e unghie fragili possono segnalare una mancanza di sostanze nutritive. Questi sintomi dovrebbero portarci innanzitutto a chiederci: mangio a sufficienza per sostenere i miei sforzi? Dopo gli allenamenti ho tempo a sufficienza per recuperare?

Se potete rispondere “sì” ad entrambe queste domande, ma ciononostante i sintomi non migliorano, è ragionevole consumare un preparato multivitaminico/multiminerale a basso dosaggio per uno o due mesi.

È del tutto sufficiente se il preparato copre il 50-100% del fabbisogno giornaliero di vitamine e minerali, perché gran parte del vostro fabbisogno viene già coperto dall'alimentazione quotidiana.

Ferro

La carenza di ferro è un fenomeno molto diffuso tra gli sportivi. Però non è opportuno assumere semplicemente preparati a base di ferro senza conoscere il proprio valore di ferro.

Segnali di tale carenza sono: stanchezza, difficoltà di recupero, pallore.

La carenza di ferro deve essere accertata tramite esami del sangue dal medico sportivo, che provvederà quindi a curarla in modo mirato.

Magnesio

Poiché il magnesio è importante per la funzionalità dei muscoli, questa sostanza minerale è molto conosciuta e apprezzata dagli sportivi.

Per alcuni sportivi il magnesio è di aiuto in caso di crampi notturni al polpaccio.

Poiché il tasso di magnesio nel corpo subisce modifiche solo a lungo termine, è inutile assumere grandi quantità di magnesio per un breve periodo. Se si sospetta una carenza, è necessario incrementare l'apporto di magnesio quotidiano. Attenzione: il magnesio non deve avere dosaggi troppo elevati perché in questo caso può provocare diarrea.

Durante la maratona ho bisogno di altre sostanze minerali?

Durante la maratona le sostanze minerali non sono né utili né ragionevoli. Ciò che vi manca nella quotidianità non potete mai integrarlo durante la gara.

Un'eccezione è rappresentata dal sale da cucina: tramite il sudore viene espulso molto sale da cucina, quindi è ragionevole integrarlo. Soprattutto in caso di gare che durano 4 ore o più, e durante le gare a temperature elevate, l'integrazione di sale da cucina è molto importante. Il sale da cucina viene reintegrato aggiungendo 2 g di sale in ogni litro di bevanda sportiva oppure bevendo qualche sorso di brodo di tanto in tanto.

Carnitina, creatina & Co.

Oltre alle vitamine e alle sostanze minerali esistono sostanze che possono essere impiegate in determinate discipline sportive. Però la loro azione spesso viene drasticamente sottovalutata. Per chi pratica sport a livello amatoriale, queste sostanze non sono di norma né sensate né utili. Volete comunque avere maggiori informazioni sulle varie sostanze? All'indirizzo www.dopinginfo.ch, rubrica “Supplementguide” potete trovare maggiori informazioni.

Attenzione alle ordinazioni via Internet

Se avete deciso di assumere un preparato, non ordinarlo mai all'estero, via Internet. In questo caso infatti il prodotto non risulta controllato e potrebbe essere contaminato con sostanze dopanti.

Per la scelta del vostro prodotto attenetevi ai fornitori di alimenti sportivi svizzeri, conosciuti e certificati. Questo vi dà anche la garanzia che il prodotto presenta uno standard qualitativo elevato.

Promemoria

Di norma uno sportivo che mangia in modo equilibrato e sufficiente non ha bisogno di preparati aggiuntivi.

Se vengono integrate vitamine o sostanze minerali, queste dovrebbero essere consumate in dosi minime. Attenzione: la combinazione di diversi preparati può causare iperdosaggi.

Per chi non si alimenta sufficientemente nella quotidianità, non serve a niente l'integrazione durante la gara. In caso di dubbio consultate un medico sportivo oppure una dietista diplomata HF con esperienza in ambito sportivo.

Insalata di riso fatta in casa

Ricca di vitamine e sostanze minerali per tutti i giorni

250 g di miscela di riso selvatico cotta in brodo di verdure

4 gherigli di noce tritati grossolanamente

10 g di mandorle a filetti

80 g di fagiolini lessati, tagliati a bocconcini

60 g di feta a cubetti

40 g di pomodoro a cubetti

erba cipollina, prezzemolo tritato

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 cucchiaio di olio di colza

3 cucchiaini di aceto balsamico bianco

2 cucchiaini di yogurt bianco

sale, pepe

Mescolare tutti gli ingredienti e disporre in un piatto

Cospargere con germogli di grano

Guarnire con foglie di basilico