

Gli integratori

lunedì 27 aprile 2015

Integratori e bevande "energetiche";

Se non si è maratoneti e si è ben allenati e non si affrontano gare o allenamenti che vanno oltre "ora abbondante, non si ha nemmeno bisogno di ricorrere ad integratori, ne esistono di tutti i tipi (e colori) e promettono miracoli. Se si fa una buona preparazione, senza approfittare del proprio fisico, non necessitiamo di alcuna aggiunta che non sia "acqua, che compone principalmente il nostro corpo e che bisogna integrare, anch'essa senza eccessi. Dopo qualche anno di attività mi ero rivolto al mio medico per sapere se, avendo io una abbondante sudorazione (anche con il freddo) non fosse il caso di assumere almeno nel periodo estivo dei sali minerali od altro. Mi ordinò delle semplici analisi del sangue (ma ben 3 pagine!), ha verificato che tutti i valori erano a posto e che non era il caso di assumere alcunché; ognuno si regoli come vuole.

Personalmente mi sono sempre astenuto dall'uso di tali bevande in quanto contengono zuccheri che devo evitare di assumere in virtù dei 14 anni trascorsi in "compagnia" del diabete mellito, riportato sotto la soglia di rischio da quando ho ripreso a correre con finalità agonistiche, in particolare per la produzione di acido lattico, che si nutre di zuccheri e viene prodotto nell'effettuare le prove più impegnative degli allenamenti e nelle competizioni. Per i "culturali" dell'assunzione di integratori, più o meno miracolosi, che vengono commercializzati per il grande business che ruota attorno allo sport, riporto, a seguire, i risultati di un reportage trasmesso dalla BBC una settimana prima dei Giochi Olimpici di Londra 2012 sui risultati di una indagine dell'Università di Oxford che si dedica a studi sul tema della salute pubblica.

I risultati di tale studio hanno evidenziato che le bibite pubblicizzate per gli sportivi non hanno il potere di migliorare il rendimento e/o la prestazione sportiva o essere di aiuto a chi non è impegnato in prove di lunga lena come una maratona.

L'equipe che ha effettuato lo studio aveva richiesto ai due più famosi produttori di bevande commercializzate come energetiche: la Pepsi, per Gatorade e la Coca-Cola, per Powerade, di fornire loro i risultati di studi scientifici su cui si basano le loro affermazioni pubblicitarie; nessuna documentazione è pervenuta!