

Corretta alimentazione e sport: qualche consiglio in vista dell'estate

scritto da Redazione | 06/06/2017



Alimentazione e attività fisica sono sempre necessari per mantenere un buono stato di salute ma, in prossimità dell'estate, diventano una vera mania. Ecco qualche suggerimento per tornare in forma.

Prova costume: un'espressione abusata e alquanto fastidiosa ma, a dire il vero, chiunque di noi si è posto questo problema in vista dell'estate. Ad eccezione di coloro che, d'inverno, non hanno perso un solo appuntamento in palestra, già in primavera osserviamo con severità il nostro fisico appesantito. Poco movimento, abitudini alimentari sbagliate e cibi più grassi, infatti, hanno lasciato effetti a cui siamo decisi a rimediare per non sfigurare in spiaggia.

Ecco che allora leggiamo e ci informiamo, individuando il tipo di alimentazione più efficace e facendo più sport. In genere per il buon funzionamento delle masse muscolari è necessario assumere, ogni giorno, un apporto di proteine che va da 1,1 a 1,5 grammi per kg di peso corporeo ma questa percentuale va aumentata fino a 1,7 grammi in caso di attività fisica più intensa.

Alcuni alimenti non devono mancare nei casi di sfrozi ripetuti e devono essere proteici ma poveri di

grassi. Tra questi, i legumi, il latte scremato, i formaggi magri come il **Parmigiano reggiano**, lo yogurt, il pesce o la carne magra. Sono utili anche i grassi ma origine vegetale e l'olio extravergine di oliva senza eccedere nelle quantità.

Molto spesso sentiamo parlare di **amminoacidi** da integrare nella dieta degli sportivi e si fa confusione con le proteine. Per fare chiarezza, va detto che gli amminoacidi (o aminoacidi) sono le molecole che costituiscono la struttura delle proteine. Tali componenti sono legati tra loro da un collante che si chiama legame peptidico.

Quando la catena formata dagli aminoacidi arriva nello stomaco e nel duodeno, si rompe diffondendo i singoli amminoacidi verso l'intestino tenue e da qui essi vengono utilizzati dall'organismo fornendo energia ai nostri muscoli.

Se desideriamo assumerli in maniera naturale, si deve sapere che sono presenti in molti alimenti facilmente reperibili come pesce, pollo, manzo, bresaola, latte, Parmigiano reggiano e legumi ma, se il nostro fisico ne ha bisogno in fretta, è opportuno acquistare **Amminoacidi HSN Sports** on line oppure nei negozi specializzati.

Esistono **20 tipi di aminoacidi** di cui:

- **8 sono aminoacidi essenziali** (isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina),
- **10 non essenziali** (alanina, asparagina, acido aspartico, cisteina, glutammina, acido glutammico, glicina, prolina, serina e tirosina) e
- **2 semi essenziali** (arginina e istidina).

Tre degli **amminoacidi essenziali** (valina, isoleucina e leucina) sono definiti "**ramificati (BCAA)**" e sono molto importanti per gli sportivi in quanto danno un maggiore contributo a reintegrare le energie, rafforzando le prestazioni atletiche.

Differenza tra aminoacidi essenziali e aminoacidi ramificati

La differenza si esprime nella fase di metabolizzazione in quanto tutti gli aminoacidi vengono sintetizzati al passaggio nell'intestino tenue ma mentre quelli essenziali vanno verso il fegato, gli aminoacidi a catena ramificata BCAA si indirizzano direttamente verso i muscoli aumentandone la massa. Proprio per questo gli sportivi devono tenerli in ampia considerazione nella loro dieta anche perché rallentano la degradazione delle proteine e non fanno avvertire la fatica derivante dallo sport, migliorando le performance di lunga durata. Inoltre preservano le difese immunitarie, contrastano la produzione di acido lattico e spostano la soglia di affaticamento mentale verso una maggiore resistenza.

Il nostro corpo ha la capacità di produrre in autonomia solo gli aminoacidi non essenziali, e quindi gli sportivi sono obbligati ad Acquistare BCAA's per sopperire alle carenze del regime alimentare.

Gli aminoacidi e BCAA sono utili in ogni fase dell'attività sportiva sia dai primi allenamenti che in caso di impegno più intenso anche se il nostro fisico ne ha particolarmente bisogno entro le 3 ore dalla fine dell'attività.

L'uso di BCAA non ha manifestato delle controindicazioni particolari anche se, un recente studio, avrebbe dimostrato un collegamento tra l'assunzione di elevate dosi di BCAA e la mortalità di pazienti affetti da sclerosi laterale amiotrofica. Si suggerisce, inoltre, di consultare il medico durante la gravidanza l'allattamento al seno.