

**QUESTO COUPON DÀ DIRITTO A UNO  
 SCONTO DEL 15%  
 SUGLI INTEGRATORI SPORTIVI NAMED**



# INTEGRATORI per lo Sport: conosciamoli più a fondo



**L**a pratica sportiva, sia a livello amatoriale che professionale, richiede impegno, costanza e una corretta integrazione necessaria per il mantenimento della forma fisica. È importante prestare molta attenzione nell'utilizzo di prodotti per sportivi in quanto un utilizzo scorretto non garantisce un recupero ottimale e può addirittura peggiorare le performance. Il dispendio energetico derivante dall'attività fisica varia in base al tipo di sforzo fatto, pertanto l'utilizzo degli integratori deve essere studiato in base alle singole esigenze.

Alcune tra le sostanze usate nei più comuni integratori per sportivi sono:

- **Sali minerali:** sono gli integratori più noti e maggiormente utilizzati, fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo. Una loro carenza porta a una diminuzione delle prestazioni e a molteplici sintomi, tra cui ipotensione e crampi. I Sali minerali devono essere assunti sempre con quantità d'acqua proporzionali alla sudorazione e la loro assimilazione deve essere

graduale e costante durante la pratica sportiva.

- **Vitamine:** tra quelle più importanti in ambito sportivo ci sono le vitamine del gruppo B che favoriscono l'utilizzo di zuccheri, grassi e proteine per ricavare calorie e quindi energia, vitamina D che è d'aiuto nel processo di consolidamento della struttura ossea, vitamine A, C ed E con proprietà antiossidanti. Le vitamine elencate sono coinvolte in numerose reazioni metaboliche e nei processi di adattamento biochimico muscolare indotti dall'esercizio fisico. Come i minerali sono micronutrienti indispensabili.

- **Aminoacidi ramificati:** l'assunzione di integratori di aminoacidi ramificati prima dell'allenamento può evitare di sovraccaricare l'apparato digerente e preservare le masse muscolari dedite all'attività fisica. Dopo l'allenamento o al termine di una corsa aerobica intensa, l'integrazione di aminoacidi con la giusta dose di alcalini aiuta l'organismo

a disintossicarsi dai cataboliti prodotti durante l'attività fisica.

- **Acidi grassi:** gli acidi grassi omega 3 unitamente agli omega 6 vengono definiti acidi grassi "essenziali" perché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli. Hanno sia una funzione strutturale preservando i tessuti che un'azione antinfiammatoria.
- **Maltodestrine:** ottimizzano il recupero dopo l'esercizio e forniscono energia in modo costante e duraturo nel tempo. Vengono utilizzate negli sport di resistenza.
- **Carnitina:** è un aminoacido non ramificato che migliora l'utilizzo dei lipidi a scopo energetico.



Poiché gli integratori si diversificano tra loro per composizione qualitativa e quantitativa, è importante utilizzarli in modo mirato per supportare correttamente l'atleta nei vari momenti della pratica sportiva. Presso la farmacia Pedrazzoli è possibile richiedere un consiglio professionale e personalizzato sul loro utilizzo, per potenziare i benefici che l'attività sportiva permette di raggiungere.

**Dr. Manuel Manfrin**

19

