

**nella dispensa
dell'atleta**

Non si possono ottenere risultati senza curare ciò che si mangia.

Cibi performanti, integratori e supplementi devono essere scelti in base alle necessità individuali. Così ci si mantiene sani e longevi

L'allenamento inizia a tavola

RAIMONDA BORIANI

Centocinquanta minuti di attività fisica a settimana e guadagni sei anni di vita. Muoversi combatte malattie cardiovascolari, infezioni, tumori e aiuta la mente. Obiettivo *healthspan*: aspettativa di vita in buona salute. «Con invecchiamento e inattività si perdono progressivamente massa muscolare (30 per cento tra 50 e 80 anni) e forza (con decremento annuo del 2-3 per cento dopo i 60 anni)», afferma Luisa Scaglia, specializzata in geriatria, esperta di Medicina anti-aging e ozonoterapeuta. «Un'adeguata massa muscolare incrementa l'attività metabolica dei mitocondri (le "centrali energetiche" della cellula) influenzando l'espressione di 4mila geni legati all'invecchiamento», spiega Massimo Spattini, specialista in Medicina dello sport e in Scienza dell'alimentazione e autore di *Alimentazione e integrazione per lo*

sport e la performance fisica (Edizioni LSWR). «Nel lungo termine fa ritornare alcuni geni alla funzionalità tipica dell'età giovanile. Per ottenere ciò ci si deve allenare 30 minuti 4 o 5 volte la settimana con intensità media. Questo produce citochine infiammatorie che agiscono come un vaccino sul sistema immunitario. Troppa intensità, invece, deprime le difese».

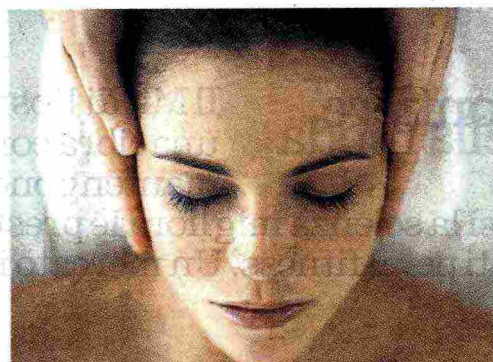
Anche gli alimenti agiscono da trainer: i *superfood*, derivati da "alimenti-farmaci" (pesce, alghe, verdure, spezie) o da integratori (acidi grassi omega-3 e polifenoli di maqui, curcuma, tè verde) insegnano alle cellule a controllare ossidazione, infiammazione e metabolismo. È il focus di *Positive Nutrition: i pilastri della longevità* (Sperling & Kupfer), nuovo libro di Barry Sears, biochimico ideatore della dieta Zona, coadiuvato da Benvenuto Cestaro e Giovanni Scapagnini, uno dei temi presentati a FoodWell Expo, durante la dodicesima edizione di RiminiWellness.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



VISOARISCHIO

L'esercizio fisico va dosato con attenzione: se ci si allena troppo, si aumenta la produzione di radicali liberi, che provocano l'invecchiamento precoce della pelle del viso



carburante per il fisico: come, quando e cosa assumere

Dimagrimento o performance scegliere la dieta più efficace

Come conciliare la dieta della longevità con quella dello sportivo? «Serve non esagerare con calorie e proteine, dato che per aumentare la massa muscolare bastano 1,5-2,2 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo, privilegiare cibi integrali a basso indice glicemico e ricchi di fibre, preferire il pesce alla carne, i latticini di capra e pecora rispetto ai vaccini, usare olio di oliva extravergine e frutta secca a guscio», risponde Spattini. Poi, per personalizzare, si può abbracciare un regime alimentare basato su tipologie morfologiche e ritmi circadiani. «La dieta Com (cronomorfodieta) è un approccio integrato che tiene conto della morfologia dell'individuo: a mela (che accumula grasso soprattutto nella parte superiore del corpo e nell'addome), a pera (in particolare nella parte inferiore) e a peperone (in tutto il corpo). Tali morfologie corrispondono a specifiche prevalenze ormonali, la cui influenza sulla distribuzione del grasso può essere controllata e in parte

modificata dalla scelta qualitativa e cronologica degli alimenti, favorendo così un dimagrimento localizzato. In più, esercizi mirati che, stimolando il flusso sanguigno in un'area, promuovono una naturale diminuzione del grasso in grado di riequilibrare il corpo. Se il fine è la performance, bisogna fare un pasto completo 3 ore prima dell'allenamento, con un eventuale spuntino a base di carboidrati in polvere o frutta secca mezz'ora prima. Negli sport di endurance e aerobici l'organismo usa a scopo energetico carboidrati e grassi, mentre con il lavoro anaerobico (pesi) i carboidrati. Per bruciare i grassi, meglio fare attività aerobica al mattino e a digiuno, ma anche qui è importante la personalizzazione, per non far sì che un eccesso di cortisolo mattutino consumi massa muscolare. Utile sfruttare la finestra anabolica, ossia la maggiore predisposizione del muscolo a captare gli aminoacidi essenziali entro un'ora dallo sforzo fisico, quindi assumere proteine a rapido assorbimento, come quelle del siero o specifici integratori». (r.b.)



il recupero dopo lo sforzo **Magnesio & potassio per gli sportivi**

Magnesio, potassio, aminoacidi e vitamina C sono solo alcuni degli ingredienti di MG.K Vis Full-Sport di Poolpharma (10 bustine da 10 gr da sciogliere in 500 ml d'acqua, 14 euro, in farmacia). Al gusto di arancia rossa di Sicilia, questo integratore dietetico reintegra i sali minerali persi con la sudorazione, dà energia, riduce la fatica e i tempi di recupero, contrastando i radicali liberi provocati dallo sforzo fisico.

INTEGRAZIONE

ottimizzare i processi biochimici dell'organismo

Supplementi: la buona chimica che favorisce le prestazioni

Un'attività fisica d'intensità elevata non può prescindere da un regime alimentare arricchito di nutrienti mirati.

«A differenza degli integratori, i *supplements* non colmano una carenza, ma ottimizzano i processi biochimici indispensabili per massimizzare la prestazione. Inoltre rappresentano una sorta di rito che aumenta la consapevolezza sugli obiettivi prima di un allenamento. Gli integratori sono consigliabili a tutti, sportivi e non, perché oggi gli alimenti si sono impoveriti dal punto di vista nutrizionale e parallelamente è aumentato il fabbisogno di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie», sostiene Massimo Spattini.

Non devono mancare sostanze ergogeniche per le prestazioni e adattogene per la resistenza. «La creatina (il secondo integratore più venduto al mondo dopo le proteine in polvere) è una molecola presente nella carne: integrandone da 3 a 5 grammi al giorno aumenta forza e prestazione muscolare. Gli amminoacidi ramificati, con un dosaggio di 1 grammo ogni 10 chili di

peso corporeo, possono essere utilizzati prima dell'allenamento a scopo energetico oppure dopo, con fine plastico, per ricostruire il muscolo. Caffè e guaranà sono utili per la resistenza e bruciare i grassi. Tra gli adattogeni c'è il ginseng e la rhodiola, che migliora il rapporto massa magra e grassa e riduce la formazione di acido lattico e urico. Molto attuale l'utilizzo dei funghi: il *cordyceps sinensis* ha proprietà tonico-rinvigorenti, migliora l'utilizzazione dell'ossigeno e aumenta la produzione di energia cellulare, mentre il *ganoderma lucidum* stimola il metabolismo energetico e riduce le aritmie sotto sforzo e abbassa il cortisolo. Per dimagrire, suggerisco caffè e tè verde con effetto termogenico, carnitina (da 1 a 3 grammi al giorno) per incentivare l'utilizzo dei grassi. Per avere muscoli ben definiti, oltre a mantenere bassa la percentuale di grasso, sono utili sostanze che agiscono sull'equilibrio elettrolitico, contrastando la ritenzione idrica, come potassio e magnesio, ed erbe con un blando effetto diuretico, tipo tarassaco e pilosella». (r.b.)



senza glutine e lattosio **Fermenti lattici** **politically correct**

La cattiva alimentazione oltre a causare aumento di peso può anche danneggiare la salute di pelle, unghie e capelli. Si può correre ai ripari con un integratore alimentare ricco di fermenti lattici, ma privo di glutine e lattosio, come Lievito Sohn di Marco Antonetto Farmaceutici (12-24 bustine o 40 compresse all'aroma di pesca, 9,90 euro, in farmacia). Riequilibra la flora intestinale e nutre a fondo i tessuti.

drenaggio detossinante **Gambe asciutte** **e pelle protetta**

Non basta fare sport per essere sani, bisogna anche drenare i liquidi in eccesso che con il caldo si accumulano soprattutto sulle gambe delle donne e proteggere la pelle dai radicali liberi che vengono prodotti durante l'esposizione al sole. Una soluzione è l'integratore alimentare DrenSun della linea Decottopia di Gianluca Mech (confezione da 8 bustine da 30 ml cad., 12 euro, in farmacia).

BEAUTY

ozonoterapia

Fai il pieno di energia

L'ozono, composto da tre atomi di ossigeno, è una molecola instabile. «Questa sua caratteristica», spiega Luisa Scaglia, «determina reazioni che provocano segnali cellulari: attivazione dei mitocondri ("centrali energetiche" della cellula), riduzione dei radicali liberi e delle molecole infiammatorie, aumento dell'ossigenazione e dell'azione brucia-grassi. Nello sportivo migliorano performance e resistenza allo sforzo, e rallentano i processi d'invecchiamento. Effetti cumulativi che perdurano nel tempo: il protocollo prevede indicativamente 4 sedute al mese seguite da una ogni 2-3 mesi come mantenimento. La miscela di ossigeno-ozono, priva di effetti collaterali e interazioni farmacologiche, ha solo due controindicazioni (ipertiroidismo e favismo) ed è somministrata tramite un prelievo di sangue, poi ozonizzato e reinfuso, o con una soluzione fisiologica ozonizzata».

attenzione agli eccessi

Faccia da duro non da vecchio

Guance scavate, rughe evidenti, labbra assottigliate. «Chi fa troppo sport rischia l'invecchiamento precoce per l'iperproduzione di radicali liberi che mina il benessere cellulare, quindi la freschezza del volto», afferma Maria Gabriella di Russo, specialista in Idrologia medica, docente in Medicina estetica al master università di Pavia. «Utile una strategia in & out: ridensificazione dermica e integratori specifici. Un protocollo di 3 trattamenti, ogni 3-4 settimane, 2 volte l'anno: iniezioni biorivitalizzanti con un complesso dermoristrutturante (8 amminoacidi, 3 antiossidanti, 2 minerali, 1 vitamina) per rinvigorire viso, collo, décolleté e nuca nell'uomo, e filler riempitivi con acido ialuronico per ridurre le rughe o ridare turgore alle labbra. Grazie a un innovativo mix di amminoacidi (ramificati, essenziali e non), l'integratore NutriXam riequilibra la funzionalità della barriera cutanea, mantenendo il potere antiossidante della pelle».