
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

SPORT & ALIMENTAZIONE. FINIRE IN BELLEZZA

Maurizio Rocchi · Wednesday, January 6th, 2021

Gli

strumenti nutraceutici per la fase più impegnativa della performance

Supportare in maniera ottimale l'organismo nelle fasi più impegnative della prestazione è un obiettivo prioritario per qualsiasi atleta di endurance e, a tal proposito, vengono messe in campo le soluzioni più disparate che possono andare dall'assunzione di diverse sostanze nutraceutiche nella fase pre e intra prestativa e arrivare fino alle più disparate tecniche di concentrazione, visualizzazione, motivazione e auto-condizionamento che dir si voglia.

Lasciando queste ultime metodiche ai professionisti del settore diventa molto interessante esaminare quali sostanze, dal punto di vista nutraceutico, è possibile impiegare strategicamente nel corso di una prestazione per sostenerla al meglio. Il primo approccio per un'azione "Booster" mirata alle fasi più impegnative della prestazione è senza ombra di dubbio quello energetico, realizzato con l'obiettivo di fornire un adeguato apporto di sostanze in grado sia di fornire sia di supportare la produzione di energia. Prima fra tutte troviamo una sostanza nota da tempo, il destrosio, un monosaccaride noto da tempo ai praticanti di endurance, soprattutto per il suo metabolismo molto rapido, in grado di fornire in tempistiche piuttosto limitate importanti livelli di energia. **Questa importante risorsa nutraceutica si dimostra indubbiamente in grado di offrire numerosi vantaggi** che devono essere considerati alla luce dei livelli di assunzione, da pianificare in modo tale da evitare che l'atleta incorra in episodi di ipoglicemia reattiva, eventualità remota in corso di attività (di solito può verificarsi più facilmente con un'assunzione pre-attività), ma che comunque potrebbe manifestarsi nei soggetti più sensibili.



Oltre alla consolidata utilità del Destrosio, un vero “asso nella manica” può essere il fruttosio 1-6 difosfato, sostanza che in questo caso si dimostra in grado di agire come vero e proprio “booster energetico” nel senso più pieno del termine. Infatti, oltre ad avere una diretta attività sulla produzione rapida di energia a livello muscolare, agisce come ottimizzatore dei meccanismi alla base della trasformazione degli zuccheri in energia. Questo in quanto, essendo già legata a 2 gruppi fosfato, questa molecola bypassa le prime fasi della glicolisi anaerobia accelerando il metabolismo del fruttosio e ponendo le basi per la piena efficienza ed efficacia delle fasi successive, consentendo all’atleta di esprimere in merito la massima potenza. **La Carnitina può, a sua volta, agire a completamento dell’ottimizzazione della resa energetica.** La sua azione si manifesta infatti nel trasporto degli acidi grassi a lunga catena a livello mitocondriale dove potranno essere utilizzati con finalità pro-energetica, azione tanto importante a livello muscolare quanto fondamentale a livello cardiaco.



La Caffaina, inoltre, può costituire un ulteriore supporto in quanto in grado di prolungare gli effetti stimolatori di adrenalina e noradrenalina nello stimolo delle funzioni metaboliche. L'insieme di questi rapidi processi di produzione energetica ovviamente finisce con il favorire l'accumulo di cataboliti e sostanze parzialmente metabolizzate in grado di favorire il viraggio del pH cellulare verso una condizione di relativa "acidità" con una minore efficienza di carattere metabolico. A tal proposito si dimostra molto interessante l'apporto fornito dalla carnosina, sostanza in grado di agire come tampone in particolare a livello cellulare favorendo nel contempo l'equilibrio nel pH cellulare e l'efficienza dei processi di contrazione muscolare. Anche l'acido citrico diventa molto interessante in questo contesto. Infatti, essendo un acido debole, a contatto con il pH gastrico finisce con il perdere la sua funzione acida divenendo un prezioso supporto alla funzione tampone dell'organismo, contribuendo nettamente al riequilibrio e al mantenimento di fisiologici livelli di pH, oltre che essere come noto un efficace sostanza dall'azione antiossidante.



Tutte queste soluzioni nutraceutiche possono essere realizzate per il consumo intra-attività sotto forma di fiale o gel. Quello che il consumatore dovrebbe attentamente verificare prima dell'utilizzo è che il prodotto sia realizzato con un'osmolarità tale da non richiedere l'assunzione di eccessivi livelli di liquidi in seguito all'ingestione.

Utilizzati come monocomponenti o – ancor meglio – in associazione, questi interessanti strumenti nutraceutici (se assunti al momento giusto della prestazione – di 15 ai 30 minuti prima del massimo impegno) potranno rivelarsi preziosi nel supporto e nell'implementazione della performance.

a cura del dott. Alexander Bertuccioli per iNBiCi magazine

Chi è Alexander Bertuccioli

Medico Chirurgo, Biologo nutrizionista Perfezionato in Nutrizione in Condizioni Fisiologiche DISB – Scuola di Scienze Biomediche, Università degli Studi di Urbino “Carlo Bo” European Sport Nutrition Society ESNS Fellowship Comitato scientifico Associazione Italiana Fitness e Medicina – Comitato scientifico Federazione Italiana Fitness

Copyright© InBici Magazine ©Riproduzione Riservata

This entry was posted on Wednesday, January 6th, 2021 at 12:30 pm and is filed under [News](#), [STRADA](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

